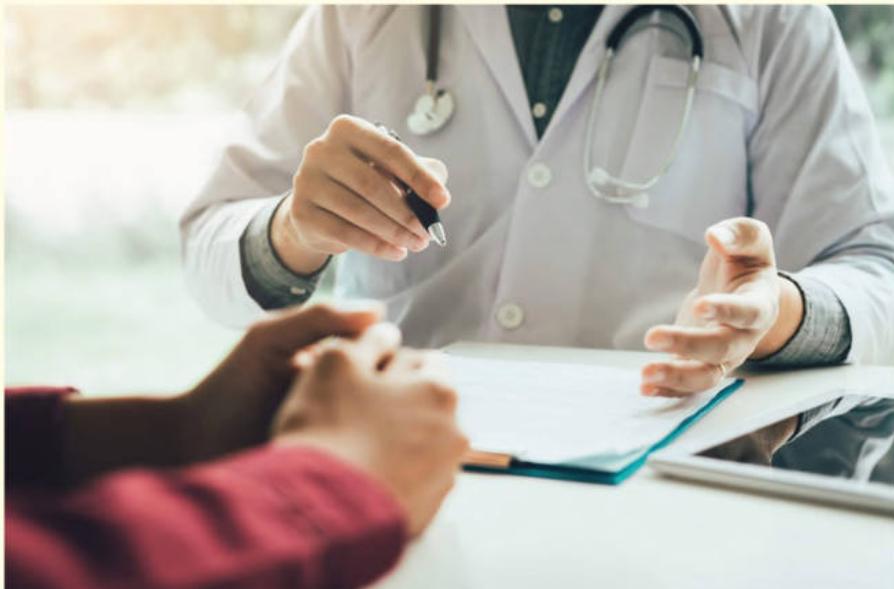


A photograph of a couple from behind, holding a large red paper lantern that is glowing from within. They are standing outdoors at dusk or night, with many other colorful lanterns visible against a dark blue sky. A city skyline is faintly visible in the background.

АРВТ

---

Я ЛЕЧУСЬ



*Вы принимаете антиретровирусную терапию – месяц, год, два... Вроде ничего не болит, а доктор постоянно говорит о приверженности лечению... Может, сделать перерыв?*

### **Обсудим вместе некоторые мифы о лечении.**

#### **Миф №1 «Иногда можно делать перерывы в лечении»**

Нерегулярный прием препаратов значительно снижает эффективность лечения! Да, бывают разные ситуации, и единичные пропуски (несколько раз за год), скорее всего, не повлекут за собой плачевных последствий. Но необходимо

понимать, что каждый раз при прерывании лечения снижается концентрация антиретровирусных (АРВ) препаратов в крови, что дает возможность вирусу вновь начать размножаться и выработать устойчивость к лекарствам. Чем длительнее перерывы, тем вероятнее данный исход! Представьте, что Вы принимали терапию в течение года и добились прекрасных результатов: CD4 - 700 кл, вирусная нагрузка ВИЧ не определяется. И тут приходит мысль: «Я добился хороших результатов, можно сделать перерыв в лечении». Через месяц «каникул» наблюдается следующая картина: количество CD4 снижается, появляется вирусная нагрузка. Получив подобные результаты, Вы решаете возобновить лечение, принимаете все строго по времени, без пропусков, сдаете через месяц очередные анализы, а картина становится только хуже: CD4 стали еще ниже, вирусная нагрузка продолжает расти! Что происходит? За время, пока Вы были на «каникулах», вирус иммунодефицита активно трудился и приспособился к лечению. Теперь препараты на вирус просто не действуют! Схему лечения необходимо менять. Помните, что вариантов лечения достаточно много, но не бесконечное количество!

## Миф №2 «Принимать препараты можно в любое время, когда тебе удобно!»

Прием АРВ - препаратов должен быть комфортным, правильно встроенным в ритм жизни, но все же осуществляться по определенному времени! Чтобы терапия была эффективной, лекарства необходимо принимать в одно и то же время – каждые 12 часов (при приеме 2 раза в день) или 24 часа (при приеме один раз в день). Небольшие отклонения в приеме препаратов допустимы +/- 30 мин. от выбранного времени, а вот частые приемы «как удобно» могут иметь последствия. Слишком рано принял терапию – избыточный уровень препарата и риск проявления токсичности, или нежелательных (т.е. «побочных») явлений. Слишком поздно – вирус получает возможность изучить остатки лекарств в крови и измениться так, что АРВТ - препараты не смогут его больше блокировать. Поэтому лучше ориентироваться на ежедневный прием лекарств в одно и то же, строго установленное время.



### **Миф №3 «Если забыл вовремя принять препараты, потом необходимо принять двойную дозировку»**

Нет, этого делать не нужно! Если Вы забыли принять лекарства вовремя, то следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) Если прошло меньше половины времени до приема следующей дозы – препарат нужно выпить.
- 2) Если прошло уже больше половины времени – принимаете препарат в обычное время (следующее время приема), не увеличивая дозировку.



## Миф №4 « Все побочки от терапии нужно терпеть!»

При приеме антиретровирусной терапии побочных эффектов может и не быть. А если они появились, то следует оценить, насколько они выражены и мешают Вам жить. При появлении первых жалоб врачи просят немного подождать. Чаще всего легкие побочные эффекты проходят самостоятельно в течение 2 недель. Если же нежелательные явления серьезные – скорее к врачу, который, исходя из ваших жалоб, скорректирует лечение! Зачастую пациенты, столкнувшиеся с побочными эффектами, либо делают вывод, что терапия им просто не подходит и прекращают прием лекарств, либо откладывают визит к врачу, пытаясь поэкспериментировать с препаратами (уменьшают дозировку, исключают из схемы какой-то препарат и т. д). Не нужно отчаяваться или играть в «сам себе доктор», лучше обратиться к специалисту и решить возникшие проблемы. Помните, что побочные эффекты – это временное явление, прекрасно поддающееся коррекции.

## Миф №5 «У друга терапия лучше!»

Иногда пациенты жалуются на то, что у его друга или родственника АРВТ лучше: препаратов меньше, лекарства поновее, побочных эффектов нет и т.д. Давайте разбираться!

Меньше препаратов. Да, чем меньше лекарств, тем удобнее их принимать, но это не основной фактор, на который будет опираться врач при подборе для Вас схемы лечения. В первую очередь, врач будет смотреть на наличие у Вас сопутствующих или хронических заболеваний. Возможно, препараты, которые принимает Ваш друг, Вам категорически противопоказаны! Так же при назначении будут учитываться показатели CD4 и вирусной нагрузки.

Современные лекарства лучше! Кто вам это сказал? У новых препаратов тоже имеются недостатки, один из которых – отсутствие опыта работы с этими препаратами.

Отсутствие побочных эффектов. Каждый организм индивидуален, и если Ваш знакомый хорошо переносит какую-то схему лечения, это не означает, что Вы будете переносить ее так же! Если появились побочные эффекты, просто обращаемся к лечащему врачу и корректируем лечение.

## Миф №6 «Терапия не работает! Принимаю лекарства, а улучшений нет»

Давайте вспомним принцип работы антивирусной терапии: препараты, попадая в организм человека, подавляют вирус и за счет этого дают возможность иммунной системе восстановиться. Почему же терапия не работает? Рассмотрим основные причины:

1. Возможно, есть нарушения в приеме терапии, из-за чего со временем вирус становится устойчивым к принимаемым препаратам.
2. Терапия была начата поздно, когда уже появились вторичные заболевания. В данном случае восстановление иммунной системы будет происходить медленно. На это уйдет не один месяц, а в некоторых случаях и не один год! Поэтому важно начинать лечение вовремя, а не оттягивать до последнего.
3. В редких случаях терапия действительно может не подойти. Но, для этого и существует мониторинг (сдача анализов, регулярные медицинские осмотры). В данном случае проблема решается сменой схемы лечения.

## Советы для формирования приверженности лечению:

1. Используйте будильник или таймер, например, мобильного телефона для напоминания о необходимости приема лекарств утром и вечером.
2. По возможности каждое утро раскладывайте суточную дозу препаратов по часам приема в специальную коробочку (контейнер) для лекарств (таблетницу); таким образом можно легко проверить, не было ли пропуска приема.
3. Попросите близких или друзей, знающих о Вашем диагнозе, запомнить часы приема лекарств и напоминать о том, что пора принимать лекарства.
4. Спросите у друзей, которые принимают терапию более продолжительное время, что они делают для соблюдения режима, и хорошо ли у них это получается.



5. Уезжая из дома на несколько дней, захватить с собой достаточное количество лекарств.

6. При возникновении трудностей или проявлении побочных эффектов в ходе лечения пациенту следует незамедлительно обратиться к лечащему врачу. Медицинские специалисты помогут решить возникшие проблемы.

7. Обязательно регулярно проходите все обследования, сдавайте все необходимые анализы. Это необходимо не только для того, чтобы проверять эффективность лечения, но и для того, чтобы своевременно отследить развитие тех побочных эффектов, которые не проявляются так очевидно, как, например, тошнота и рвота.



*Остались вопросы о терапии? Напишите их здесь и покажите врачу СПИД-центра при следующем посещении.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Если у Вас после прочтения данной брошюры появились вопросы, либо если Вы приняли решение обследоваться на ВИЧ – инфекцию, Вас ждут в республиканском центре СПИД (БУЗ УР «УРЦ СПИД и ИЗ») и его филиалах:**

г. Ижевск, ул. Труда, 17а,

Телефон: 8(3412) 21-15- 94, 21-35-94

е-mail: [info@spid18.ru](mailto:info@spid18.ru).

SPID18.RU; VK.COM/SPID18.

г. Сарапул, ул. Гагарина, 67а.

Телефон: (34147)3-27-43,

е-mail: [sarapul@spid18.ru](mailto:sarapul@spid18.ru).

г. Воткинск, ул. Школьная, 2.

Телефон: (34145)3-36-23,

е-mail: [vojkinsk@spid18.ru](mailto:vojkinsk@spid18.ru).

г. Можга, ул. Сюгандильская, 19.

Телефон: (34139)3-26-65,

е-mail: [mozhga@spid18.ru](mailto:mozhga@spid18.ru).

пос. Игра, ул. Милиционная, 6.

Телефон: (34134)4-04-85,

е-mail: [igra@spid18.ru](mailto:igra@spid18.ru).

г. Глазов, ул. Кирова, 27, лит «Л».

Телефон: (34141)3-37-07,

е-mail: [glazov@spid18.ru](mailto:glazov@spid18.ru).

пос. Ува, ул. Чкалова, 20.

Телефон: (34130)5-28-19,

е-mail: [uva@spid18.ru](mailto:uva@spid18.ru).



*Брошюра издана за счет средств, полученных в рамках*

*Государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения».*