



Приверженность АРВ-терапии



СЕРИЯ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ ЛЮДЕЙ



Четвертое дополненное издание подготовлено и переиздается ВБО «Час Життя Плюс» в рамках проекта «Кадровый потенциал и качественные услуги как звенья предоставления помощи ЛЖВ в Украине».

Издание подготовлено к печати МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» и специалистами ВБО «Час Життя Плюс» в рамках реализации программы «Поддержка с целью профилактики ВИЧ/СПИД, лечения и ухода наиболее уязвимых групп населения в Украине».

Продукция издана при финансовой поддержке ВБО «Всеукраинская сеть людей, живущих с ВИЧ» в рамках реализации программы «Поддержка с целью профилактики ВИЧ/СПИД, лечения и ухода наиболее уязвимых групп населения в Украине».

Приверженность АРВ-терапии

Приверженность лечению означает прием препаратов пациентом с точным соблюдением графика приема и дозировки. Это наиболее важный фактор успешности антиретровирусной терапии (АРТ). Данный буклет подробно объясняет, что такое приверженность лечению и почему она важна. Он предоставит вам рекомендации, как соблюдать и улучшать приверженность лечению.

В дополнение к ознакомлению с данным буклетом необходимо обсудить вашу личную ситуацию относительно приверженности лечению с врачом.

Существуют еще два буклета из этой серии, которые могут быть вам полезны: «АРВ-терапия» и «АРВ-препараты».

Содержание

Контактная информация	5
Бесплатное лечение	6
Словарь	8
Что такое приверженность лечению?	11
Важность приверженности лечению	13
Факторы, влияющие на приверженность	15
Рекомендации по приверженности	20
Если вы забываете принять дозу	27
Беременность и дети	28
Приверженность лечению и употребление наркотиков	30
Практические аспекты приверженности лечению	32

Контактная информация

Учреждением национального уровня, которое имеет опыт лечения взрослых пациентов, живущих с ВИЧ, является Институт эпидемиологии и инфекционных болезней им. Л. В. Громашевского Академии медицинских наук Украины, отделение СПИД (**г. Киев, ул. Ивана Мазепы, 23**). **Тел.: (044) 280 64 29.** **Заведует отделением Светлана Николаевна Антоняк.**

Учреждением национального уровня, которое оказывает медицинскую помощь детям, живущим с ВИЧ, является Украинский центр «Клиника для лечения ВИЧ-инфицированных и больных СПИД детей» Украинской детской специализированной больницы «Охматдет» (г. Киев, ул. Стретинская, 7/9, кабинеты 103-108). **Тел.: (044) 279 35 94. Заведует клиникой Светлана Викторовна Комар.**

- ВБО «Всеукраинская Сеть людей, живущих с ВИЧ»
Тел.: (044) 467-75-67, 467-75-69.
- ВБО «Час життя плюс»: **Тел.: (044) 254 58 40, 254 41 44.**
- Бесплатный круглосуточный телефон доверия по вопросам ВИЧ/СПИД:
8 800 500 45 10.

Бесплатное лечение стало доступным для людей, живущих с ВИЧ в Украине

В 2008 году Международным Альянсом по ВИЧ/СПИД в Украине реализована пятилетняя программа, поддержанная Глобальным фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией (1 Раунд), «Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИД в Украине». Выполнена одна из основных задач программы — расширение доступа к антиретровирусной терапии (АРТ) для 6 000 больных ВИЧ-инфекцией/СПИДом.

Общегосударственная целевая программа обеспечения профилактики ВИЧ-инфекции, лечения, ухода и поддержки ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом на 2009-2013 годы предусматривает дальнейшее расширение доступа к АРТ и обеспечение бесплатного для пациентов непрерывного антиретровирусного лечения.

В настоящее время ВБО «Всеукраинская Сеть людей, живущих с ВИЧ» реализует программу «Поддержка с целью предупреждения ВИЧ/СПИД, лечения и ухода для наиболее уязвимых групп населения в Украине», поддержанную Глобальным Фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией (6 Раунд), которая обеспечивает доступ к АРТ для больных ВИЧ-инфекцией/СПИДом с

«двойной» и «тройной» проблемой: ВИЧ-инфекция/туберкулез, ВИЧ-инфекция/туберкулез/потребление инъекционных наркотиков, а также для лиц, отбывающих наказание в учреждениях пенитенциарной системы.

Сейчас лечение может быть доступным для жителя любого региона Украины за средства государственного бюджета или Глобального Фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией (ГФ).

Обращайтесь в региональные центры профилактики и борьбы со СПИДом или непосредственно в Украинский центр профилактики и борьбы со СПИДом МЗ Украины, клинику Института эпидемиологии и инфекционных болезней им. Л. В. Громашевского АМН Украины и Украинский центр «Клиника для лечения ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом детей» Украинской детской специализированной больницы «Охматдет».

Словарь

Антиретровирусные препараты – лекарственные средства, нарушающие репродукцию (размножение) ВИЧ и предотвращающие повреждение иммунной системы, таким образом, замедляющие развитие ВИЧ-инфекции.

Антиретровирусная терапия (АРТ) – лечение, нарушающее репродукцию (размножение) вируса иммунодефицита человека. Позволяет надолго продлить срок жизни при ВИЧ-инфекции, а также приостановить/предотвратить развитие СПИДа.

Бупренорфин – синтетический опиоид, используемый в заместительной терапии.

ВИЧ-ассоциированная (или оппортунистическая) инфекция – заболевание, возникшее вследствие повреждения иммунной системы ВИЧ.

Заместительная терапия – предоставление для приема (под медицинским контролем) людям с зависимостью от наркотических веществ, назначенного врачом психоактивного вещества, по фармакологическим свойствам близкого к наркотическому веществу, вызвавшему эту зависимость, для достижения определенных терапевтических целей.

ИП – ингибиторы протеазы. Группа антиретровирусных препаратов. Входят в состав комбинированной АРТ.

Консультант по принципу «равный - равному» – человек, прошедший специальную подготовку для того, чтобы помочь клиенту найти собственные ответы на интересующие вопросы и принять самостоятельное решение, и имеющий собственный опыт в вопросах, по которым проводится консультация.

Контролируемое потребление наркотика – периодическое потребление наркотического вещества, вследствие которого не развивается зависимость.

Метадон – синтетический опиат, используемый в заместительной терапии.

НИОТ – нуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы. Группа антиретровирусных препаратов. Входят в состав комбинированной АРТ.

ННИОТ – ненуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы. Группа антиретровирусных препаратов. Входят в состав комбинированной АРТ.

Перекрестная устойчивость – механизм, при котором ВИЧ, развивший устойчивость (резистентность) к какому-то определенному препарату, также может быть резистентным и к другим препаратам данного класса.

Побочные эффекты – нежелательные эффекты, связанные с приемом лекарств.

Приверженность лечению – осознанный прием препаратов и соблюдение режима лечения в строгом соответствии с предписаниями врача.

Режим лечения – комбинация препаратов, дозировка и график их приема.

Резистентность (устойчивость) – выработанное к действию лекарственного препарата свойство вируса, при котором утрачивается чувствительность к препарату. В основе развития резистентности лежат мутации устойчивости, возникающие в условиях недостаточной концентрации препарата в организме пациента. Мутации резистентности обуславливают снижение чувствительности возбудителя к препарату, делая его дальнейшее применение неэффективным. Развитию устойчивости способствует несоблюдение правил приема препаратов, пропуски и опоздания в приеме.

CD4-лимфоциты – клетки, которые ВИЧ использует для своей жизнедеятельности и тем самым их уничтожает, создавая дефицит иммунной защиты. Исследуя количество этих клеток в крови, можно определить стадию заболевания и время, при котором необходимо начинать антиретровирусную терапию.

Что такое приверженность лечению?

Буквально «быть приверженным» — означает «следовать», «быть верным чему-то», что очень важно для лечения ВИЧ-инфицированных. Тот, кто принимал антибиотики, знает, что в течение определенного времени необходимо четко придерживаться режима приема лекарств. Например, по одной таблетке три раза в день до тех пор, пока пациент не примет все назначенные врачом таблетки, даже если симптомы уже исчезли. При таких условиях действие антибиотиков наиболее эффективно. То же самое справедливо и для лечения ВИЧ-инфекции.

Лечение ВИЧ не менее чем тремя препаратами часто называют высокоактивной антиретровирусной терапией (ВААРТ). Однако у ВААРТ есть одно существенное отличие от антибиотиков: ее нужно принимать очень длительное время, возможно, всю жизнь.

Пациентам назначают различные режимы терапии, однако для каждого из них приверженность лечению ВИЧ означает прием препаратов в правильных дозах, в указанное время и согласно правилам приема. Сюда входят следующие элементы:

- Прием всех назначенных препаратов в правильном количестве.

- Прием всех препаратов в установленное время.
- Учет взаимодействия с другими препаратами или наркотическими веществами. Если Вы принимаете еще какие-нибудь препараты, необходимо проконсультироваться с врачом о возможном взаимодействии их с Вашими АРВ-препаратами. Это также касается потребления запрещенных наркотических веществ.
- Прием препаратов в соответствии с указанным пищевым режимом. Для обеспечения соответствующего усвоения некоторые препараты необходимо принимать с едой. Другие – натощак, в определенное время – до или после еды. Для некоторых препаратов даже имеет значение, какую пищу Вы едите, так как количество жира в крови может влиять на усвоение лекарств.

Приверженность лечению – это, прежде всего, Ваше осознанное желание начать лечение и принимать лекарственные препараты согласно предписанию врача

Важность приверженности лечению

Приверженность лечению является неотъемлемой частью терапии и наиболее важным элементом, обуславливающим эффективность лечения ВИЧ-инфекции.

Низкий уровень приверженности АРТ может привести не только к снижению эффективности лечения, но и к возникновению устойчивых к лечению форм ВИЧ.

Резистентность, или устойчивость, к препаратам для лечения ВИЧ, развивается, когда уровень препарата в крови недостаточный для того, чтобы остановить размножение вируса. Резистентность означает, что, скорее всего, препараты, которые Вы принимаете, перестали действовать. Количество вируса в крови (вирусная нагрузка) увеличивается, а показатель количества **клеток CD4** падает, в результате чего повышается вероятность развития и прогрессирования заболевания. Если ВИЧ продолжает размножаться, возможно появление **перекрестной устойчивости**, т. е. устойчивости к другим препаратам данной группы. Риск появления перекрестной устойчивости у разных препаратов различен, но имеет место у всех классов (групп) препаратов, которые используются для лечения ВИЧ.

Исследования показали, что пропуски доз способствуют появлению в организме устойчивых штаммов ВИЧ. Со временем снизится возможность терапевтического выбора, так как количество АРВ-препаратов не велико.

Наилучший уровень приверженности

Наилучший результат АРТ наблюдается при 100 % приверженности лечению. Уровни ниже 95 % (пропуски и запаздывание с приемом каждой двадцатой дозы) уже могут привести к ослаблению подавления репродукции вируса и более медленному повышению количества клеток CD4.

Несмотря на то, что большинство людей понимают, что лечение должно стать привычной частью их жизни, многим не удастся достичь таких высоких показателей приверженности лечению. На практике оказывается, что это достаточно сложно. В этом буклете Вы найдете рекомендации по повышению уровня приверженности, или, другими словами, как избежать пропусков препаратов и нарушения режима лечения.

Факторы, влияющие на приверженность

У многих людей в какой-то период возникают проблемы с приверженностью к лечению. Даже те люди, которые имеют высокий уровень приверженности, через некоторое время могут испытать проблемы.

Некоторые факторы влияния на приверженность:

Вера человека в эффективность лечения

1. Тот, кто уверен в эффективности лечения, достигает приверженности легче, чем скептик или человек без четких воззрений на свое будущее.
2. Если Вы думаете о прекращении лечения из-за того, что считаете его недейственным, или Вас беспокоят побочные эффекты, важно убедиться, насколько эти опасения соответствуют действительности.
3. Хорошо осведомленные и понимающие цель лечения пациенты, как правило, имеют более высокий уровень приверженности. Другие буклеты из этой серии могут дать Вам важную базовую информацию об АРТ. Очень важно, что бы Вы обсудили с врачом ваши опасения относительно состояния Вашего здоровья и принимаемых Вами препаратов.
4. Не следует прекращать или изменять режим лечения, не посоветовавшись с врачом.

Заболевание и лечение

Для некоторых людей количество таблеток, которое необходимо принимать, или необходимость соблюдения режима лечения служат постоянным напоминанием о болезни.

Когда самочувствие улучшается (после начальной фазы заболевания), у людей может возникнуть желание забыть о болезни и, как следствие, не принимать лекарственные препараты. Количество таблеток, частота приема и определенные требования к диете также могут усложнять прием препаратов. Например, если человек едет в общественном транспорте, он вряд ли сможет принять препарат незаметно для попутчиков. Придерживаться режима приема сочетаний препаратов, которые необходимо принимать три или больше раз в день, более сложно, чем при использовании препаратов с фиксированной комбинированной дозой с меньшей частотой приема. Сейчас можно получать терапию, принимая препараты не более двух раз в день, без необходимости соблюдения строгих диетических рекомендаций.

Побочные эффекты

Некоторые побочные эффекты являются достаточно серьезной проблемой. Следует знать, что многие неприятные ощущения, появившиеся в начале лечения, проходят спустя 2-3 недели. В это время может отмечаться появление головной боли, расстройства желудка, плохого самочувствия, беспокойного сна, чувство дереализации. Важно заранее знать о возможных побочных эффектах и о том, как справиться с ними, куда и к кому обратиться, если нужен срочный совет.

Социальное окружение

Стабильные отношения в семье, с друзьями и даже сотрудниками могут оказывать положительное влияние на приверженность лечению. С другой стороны, Вас может беспокоить то, что другие люди могут узнать о Вашем ВИЧ-статусе, и поэтому Вы не захотите принимать лекарства в присутствии других людей. Предубеждения и стигматизация могут оказывать на Вас давление. Рекомендуется найти хотя бы одного человека, которому Вы сможете доверять. Этот человек может помочь Вам принять решение о начале терапии, напомнить принять дозу вовремя и оказать эмоциональную поддержку.

www.aidsalliance.org.ua

Проблемы с деньгами и проживанием

Недостаток денег может привести к несвоевременному и недостаточному питанию. Организация людей, живущих с ВИЧ в вашем регионе, может дать Вам совет, оказать материальную помощь, получить льготы, предусмотренные законодательством.

Если у Вас трудности с жильем, Вы вынуждены делить его с другими, часто переезжать, это может отрицательно повлиять на сохранность запасов медикаментов и регулярность их приема.

Стиль жизни

Наиболее вероятно, что Вы будете принимать препараты регулярно, если они вписываются в Ваш стиль жизни. Решение о начале лечения должно приниматься на индивидуальной основе, учитывая Ваши личные обстоятельства, такие как график работы или другую деятельность. Также должны учитываться Ваши потребности и предпочтения относительно частоты приема препаратов, вероятности возникновения побочных эффектов и возможные взаимодействия с другими препаратами. Если Ваш стиль жизни не позволяет придерживаться жесткого режима приема лекарств, перед началом терапии Вам рекомендуется обсудить это с лечащим врачом для того, чтобы найти наиболее подходящий и эффективный режим.

Потребление алкоголя или наркотиков

Приверженность лечению может усложняться для людей, которые ведут нестабильный образ жизни, так как под влиянием наркотиков и алкоголя, повышается вероятность пропуска дозы.

Депрессия и психическое здоровье

Проблемы с психическим здоровьем, такие как депрессия, могут влиять на приверженность лечению. Если у вас депрессия, трудно надлежащим образом придерживаться лечения, лучше подождать, когда Вы будете чувствовать себя хорошо. Иногда лучше до начала АРТ пройти курс лечения от депрессии.

У людей, принимающих АРВ-препараты, иногда возникает подавленное состояние или раздражительность. Не стоит волноваться, врач может прописать необходимое лечение, которое уменьшит депрессию, улучшит самочувствие и позволит продолжать принимать АРТ.

Хотя перечисленные факторы могут повлиять на приверженность лечению, не следует думать, что из-за особенностей образа жизни или личных обстоятельств Вы не сможете быть приверженными к режиму АРТ.

Приверженность лечению различна у разных людей, она может меняться и у одного и того же человека в разных временных отрезках. Может понадобиться время для того, чтобы определить наилучшую стратегию достижения максимальной активности лично для Вас.

Рекомендации по приверженности

Если врач решает, что Ваше физическое состояние и наличие препаратов позволяют начать АРТ, **Вам необходимо принять решение самостоятельно.** Принимая решение о начале терапии, Вы должны учесть вопросы приверженности, так как необходимо осознавать, что этот вид лечения – длительный, возможно, пожизненный. Убедитесь, что это Ваше личное решение, что Вы готовы и не испытываете давления со стороны.

Существуют несколько способов поддержки приверженности лечению.

Перед началом терапии получите всю информацию, которая необходима для начала лечения:

- Каков режим моей терапии?
- Что это за препараты?
- Сколько таблеток необходимо принимать?

- Как часто придется принимать лекарства?
- Могу ли я получить комбинацию с фиксированной дозой (два или три препарата в одной таблетке, например AZT+3TC в одной таблетке — Дуовир/Комбивир™ или TDF + FTC в форме комбинированной таблетки — Тривада™)?
- Насколько точно мне следует соблюдать время приема?
- Имеются ли ограничения для хранения препаратов или в питании?
- Какие побочные явления возможны и как мне действовать в случае их возникновения?
- Куда мне обратиться за помощью и советом?

Потренируйтесь заранее. Некоторым людям помогает прием тренировочных доз, в результате чего они могут отрегулировать время приема, а затем привыкнуть к реальному режиму. Для этого можно использовать конфеты или витамины, которые принимают в течение нескольких недель в таком же количестве и в такое же время, как и в ожидаемом режиме АРТ, включая и диетические ограничения.

Повседневные дела. Иногда легче приспособлять прием препаратов к своему традиционному распорядку дня, а не выстраивать новый (в зависимости от приема препаратов) график жизни и работы. Занимайтесь своими ежедневными делами, они будут напоминать, что пора принять лекарства. Например, когда чистите зубы или смотрите ежедневную телевизионную программу. Если решите принимать препараты в определенное время, например, во время завтрака, убедитесь, что все необходимые медикаменты выпиты до того, как встанете из-за стола.

Заранее спланируйте, как можно уединиться и в каком месте квартиры (или на работе), если Вы предпочитаете не информировать близких или сотрудников о своей проблеме и лечении. Если нет возможности хранить или принимать препараты открыто, найдите безопасное место для их хранения, недоступное для детей.

Помните, что препараты всегда должны храниться в сухом и чистом месте, для некоторых препаратов – в холодильнике.

Следует позаботиться о том, чтобы ко времени приема препаратов всегда была доступна чистая питьевая вода. Носите с собой еду (например, бутерброд), если препараты нужно принимать с пищей. Заранее подумайте о выходных, праздниках, у АРТ нет «дней отдыха», а утро после встречи Нового года, как и любой другой день, должно сопровождаться приемом ме-

дикаментов. Заранее определите для себя, что будет напоминать Вам о необходимости принять лекарства.

Не допускайте случаев, когда медикаменты закончились полностью. Обратитесь к врачу или в лечебное учреждение, если Вы видите, что имеющихся запасов не хватит до следующего визита.

Напоминания о времени приема лекарств. Самым простым и дешевым способом является будильник. Некоторые люди используют несколько будильников, которые ставят в разных местах квартиры. Также можно купить наручные часы со звонком или использовать мобильный телефон; они имеют функцию звонка и очень удобны для использования в общественных местах.

Если пришло время для приема препаратов, необходимо сделать это незамедлительно. Иначе у Вас может возникнуть проблема: Вы знаете о том, что пришло время принять лекарство, но не помните, сделали ли Вы это.

Дневник приема препаратов. Некоторым людям помогает ведение дневника, в котором указан режим приема препаратов, включая время, дозировки и диетические предписания. После приема определенной дозы лекарств следует сделать отметку в списке. В таком случае легко проследить, не пропустили ли Вы дозу.

Коробочка для таблеток или косметичка из плотного материала может служить для хранения каждой дозы в безопасном и сухом месте. Вы можете использовать коробочки с отделениями, в которых семь отделений названы по дням недели. Каждое из них должно быть разделено на два-три отсека, которые необходимо пополнять через каждые несколько дней. Препараты также можно разделять на дозы на каждый день и помещать в отдельные емкости. Например, формочки для замораживания льда, емкости для хранения яиц или коробочки для фотопленки, на которых указано время приема препарата. Также удобно хранить эти коробочки неподалеку от места, где обычно принимается препарат. Например, утреннюю дозу можно положить возле кофейника, а вечернюю – возле телевизора. Люди также хранят дозы в коробочках в разных местах, и, если возникнет необходимость принять препарат – на работе, у друга дома, в сумке, в машине и т. д., – они всегда окажутся под рукой.

Подготовка коробочки с препаратами на неделю может стать обычным занятием в выходные дни. Всегда необходимо быть уверенным, что препарат не испортится, если его хранить вне его обычной упаковки.

Напоминания. Если повесить напоминание или картинку на внутреннюю сторону входной двери, она будет напоминать Вам, что нужно принять препарат перед выходом из дома.

Поддержка близких людей. Если кто-то из вашего окружения знает, что Вы принимаете АРВ-препараты, они могут захотеть узнать о ВИЧ-терапии больше и помочь Вам, напоминая о необходимости принять лекарства. Вы можете попросить кого-нибудь из них звонить Вам, чтобы напомнить об этом или поддержать Вас в трудную минуту, когда Вы испытываете сложности с «грузом таблеток», либо разделить переживания, связанные с Вашим заболеванием.

Поддержка «равный — равному». Возможно, самую эффективную поддержку Вы получите от людей, которые находятся в подобной ситуации. Если в Вашем окружении таких людей нет, рекомендуется обратиться к консультанту «равный - равному».

Это люди, живущие с ВИЧ, большинство из которых уже имеют опыт приема АРТ/или прошли специальную подготовку для предоставления информации и поддержки по разным вопросам, касающимся лечения. Ныне практика работы консультантов «равный — равному» распространена в Украине. Вы можете найти список организаций, которые могут Вам помочь, обратившись в организации, контакты которых приведены в этой брошюре, а также позвонив на бесплатный круглосуточный телефон доверия по вопросам ВИЧ/СПИД: **8 800 500 45 10.**

Также Вы можете найти группу самопомощи людей, живущих с ВИЧ, в которой будут люди, принимающие препараты.

Профессиональная поддержка. Систематическое наблюдение у врача необходимо, чтобы контролировать количество клеток CD4 в крови и общее состояние здоровья, а также обсуждать вопросы лечения и приверженности: с какими трудностями Вы сталкиваетесь, когда и почему забыли принять дозу и как свести к минимуму дальнейшие случаи опоздания/пропусков в приеме препаратов. Врач может дать ответ на волнующие вопросы. Чем лучше Вы проинформированы, тем выше мотивация быть приверженным лечению.

У каждого человека, живущего с ВИЧ, наступает момент, когда следует принять решение о начале АРТ. По сложности этот период сравнивают со временем, когда люди впервые узнают о своем ВИЧ-статусе. Именно поэтому необходимо профессиональное консультирование, поддержка друзей и семьи и, прежде всего, приверженность лечению, вера в его эффективность.

Если Вы забываете принять дозу

Ваша главная задача — принимать все дозы в точное время и соответствующим образом. Тем не менее, иногда случается, что человек забывает принять препараты или пропускает дозу. **Если Вы забыли принять дозу, не злитесь на себя, а постарайтесь определить, что заставило Вас забыть.**

Если Вы забываете принять дозу очень редко, возможно, это не повлияет на эффективность лечения. Однако, если это случается регулярно, например два раза в неделю, создаются благоприятные условия для размножения вируса и увеличения вирусной нагрузки. ВИЧ может развить устойчивость (резистентность) к лекарственным препаратам. Некоторые АРВ-препараты, в частности нелфинавир перерабатываются организмом быстрее, а также концентрация нелфинавира зависит от приема пищи. Это означает, что очень важно принимать нелфинавир в указанное время, во время или после еды, иначе количество препарата в организме не будет достаточным для подавления вируса.

Современные препараты и их комбинации: нуклеозидные аналоги, нуклеотидные аналоги (эфавиренз и невирапин), ингибиторы протеазы в сочетании с ритонавиром в качестве фармакокинетического «усилителя» — можно принять

на один или два часа раньше или позже установленного времени с минимальным риском для эффективности Вашей терапии. Однако лучше не позволять каких-либо отклонений от Вашего графика приема препаратов.

Прежде чем начинать терапию, Вам следует обсудить с Вашим врачом особенности каждого препарата или их комбинации и насколько жестким является режим дозировки для Вашей комбинации препаратов.

Если Вы забыли принять препараты в установленное время, примите их, как только вспомните, и придерживайтесь Вашего обычного графика. **Не принимайте двойную дозу в следующий раз, если Вы забыли принять препарат и вспомнили об этом только тогда, когда пришло время принимать следующую дозу.**

Беременность и дети

АРВ-препараты очень эффективны при предотвращении передачи ВИЧ от матери к ребенку, но только в случае, если их правильно принимать. Если Вы беременны, важно сообщить об этом Вашему врачу как можно раньше, для того чтобы определить, могут ли препараты, которые Вы принимаете, повлиять на здоровье вашего ребенка. Не следует начинать прием каких-либо лекарств, в том числе препаратов из трав, не проконсультировавшись с врачом.

Некоторые женщины обнаруживают, что после рождения ребенка меняются их стиль жизни и приоритеты, в результате чего они становятся менее приверженными к режиму лечения. Убедитесь, что во время ухода за ребенком Вы также заботитесь о собственном здоровье, что предусматривает, кроме прочего, и прием препаратов. Постарайтесь приспособить Ваш режим ухода за ребенком к графику приема препаратов.

Следует помнить, что у детей очень высокая концентрация вируса в крови, поэтому пропуск даже одной дозы может способствовать неэффективности схемы и быстрому развитию резистентности. Прием таблеток и неприятных по вкусу жидкостей может негативно влиять на приверженность лечению у людей всех возрастов, однако бывает более ощутимым у детей. Иногда есть возможность замаскировать неприятный вкус, например, некоторые таблетки можно растворить в воде и перемешать с молоком или вареньем. Не заискивайте с ребенком, не занимайтесь подкупом, приучите малыша к тому, что прием медикаментов – важная составляющая его жизни, поощряйте хорошее поведение, не скупитесь на похвалы. **Будьте терпеливы и методичны. Перед Вами цель – вырастить здорового ребенка!** Пройдет немного времени – и малыш сам будет напоминать, что пришло время выпить лекарства.

Приверженность лечению и употребление наркотиков

Хотя большинство механизмов, позволяющих поддерживать приверженность лечению, применимы также для ВИЧ-позитивных людей, употребляющих наркотики, все же существует несколько характерных особенностей, которые нужно учитывать, принимая решение о начале терапии.

- Если Вы систематически употребляете наркотики внутривенно и пока что не хотите это прекратить, Вам необходимо оценить, позволит ли Ваш распорядок дня придерживаться установленного режима лечения. Вы можете перейти **на контролируемое употребление наркотиков** (например, только по выходным) и/или присоединиться к **программе заместительной терапии**, если есть такая возможность.
- Коинфицирование вирусными гепатитами (В, С) требует особого внимания при выборе соответствующей комбинации АРВ-препаратов. Это необходимо обсудить с Вашим врачом.

Использование запрещенных наркотиков всегда несет риск задержания Вас милицией и тюремного заключения (включая задержание до суда). Убедитесь, что каждый раз, когда Вы идете к наркоторговцу, Вы имеете при себе дополнительную дневную дозу АРВ-препаратов. Вы должны проинформировать ра-

ботников милиции о том, что Вам необходимо принимать антиретровирусные препараты и потребовать возможность позвонить кому-то, кто может их Вам доставить.

Для поддержки приверженности лечению существует несколько рекомендаций:

- Присоединитесь к программе заместительной терапии. В Украине есть несколько программ, где используется бупренорфин и метадон. Заместительная терапия может быть одним из наиболее важных механизмов для поддержки приверженности лечению. Она позволит приспособить Ваш режим дня к приему препарата и даст Вам стабильность и поддержку в период лечения. Сообщите врачу, который назначает Вам АРТ, о том, что Вы участвуете в программе заместительной терапии. Это очень важный фактор при выборе комбинации АРВ-препаратов.
- Если Вы посещаете пункт обмена шприцев или пользуетесь другими подобными услугами, обратитесь к сотрудникам проекта за соответствующей литературой и консультацией. Возможно взаимодействие между Вашей терапией и компонентами замещающего препарата. Некоторые препараты могут иметь негативное влияние на эффективность Вашей схемы АРТ. Если у Вас возникли сомнения, обратитесь к врачу.

Практические аспекты приверженности лечению

Поездки, отпуск, вечеринки. На приверженность лечению может влиять необходимость ездить на работу, выйти на обед или поездка в отпуск. Поездки могут смещать время, когда Вам нужно принять препарат, особенно если Вы путешествуете в разных временных зонах. Постарайтесь принимать лекарственные препараты через равные интервалы времени и обязательно убедитесь в том, что взяли их с собой. Кроме того, берите лекарства в ручной багаж, что снижает вероятность их утери, а также позволяет держать их под рукой в случае, если необходимо принять дозу во время поездки.

Если Вы находитесь вдали от дома или происходит изменение Вашего обычного графика, это также может повлиять на приверженность лечению, поскольку Вы будете вдали от напоминающих знаков. Продумайте заранее, как это исправить.

Если Вы идете на вечеринку и существует вероятность того, что Вы не вернетесь домой к моменту, когда будет нужно принимать очередную дозу лекарств, возьмите с собой достаточное количество препаратов. Если Вы собираетесь принимать алкоголь или наркотики, что может повлиять на Вашу память, постарайтесь заранее спланировать, как избежать перерыва в приеме

АРВ-препаратов. Можно использовать часы со звонком или попросить друга напомнить Вам. Чтобы минимизировать взаимодействие между АРТ и рекреационными или запрещенными наркотиками, обсудите этот вопрос с врачом.

Взаимодействие. Некоторые препараты для лечения ВИЧ могут взаимодействовать с препаратами, назначенными для лечения других заболеваний. Если Вы принимаете рекреационные или запрещенные наркотики, об этом также необходимо сообщить врачу, чтобы он мог подобрать схему АРТ, которую более безопасно принимать в этом случае. Лекарства на травах, гомеопатические и традиционные препараты также могут взаимодействовать с АРВ-препаратами, поэтому, если Вы их принимаете, сообщите об этом врачу. Не начинайте принимать какие-либо препараты после начала АРТ, не посоветовавшись с врачом.

Побочные эффекты. Побочные эффекты – одна из наиболее распространенных причин пропуска доз. Существует вероятность того, что при определенных режимах возникнут определенные побочные эффекты. Большинство побочных эффектов проявляются на начальном этапе терапии и достаточно легко устранимы. В любом случае важно сообщить врачу о побочных эффектах. Не забывайте сделать это во время очередного визита. Если одним из по-

бочных эффектов является рвота, это может привести к пропуску дозы. Если рвота происходит в течение часа после принятия дозы, примите препарат повторно, так как организм еще не усвоил препарат. Перед повторным приемом подождите, пока успокоится желудок. Если рвота произошла больше чем через час после приема АРВ-препарата, нет необходимости принимать препарат повторно, кроме случая, если Вы заметили в рвотной массе остатки препарата.

Если рвота происходит регулярно после приема дозы, важно проконсультироваться с врачом, который может прописать препарат для устранения рвоты и тошноты.

Перерывы в лечении. Если возникла проблема с приверженностью лечению или появились тяжелые побочные эффекты, Вы можете захотеть сделать перерыв в лечении. **Никогда не прекращайте лечение самостоятельно на основе Вашего индивидуального решения, а обсудите такую возможность с врачом.** Он может помочь решить проблему без остановки лечения. То же самое касается полного прекращения лечения. В некоторых случаях людям необходим перерыв в терапии из-за их физического состояния. Опять же, это целесообразно сделать только под контролем лечащего врача.

Антиретровирусные препараты необходимо принимать в одно и тоже время каждый день. Пропуск хотя бы нескольких доз может привести не только к снижению эффективности лечения, но и к возникновению устойчивых к лечению форм ВИЧ.

Другие буклеты из серии для позитивных людей:

«АРВ-терапия», «АРВ-препараты».

Вы можете заказать бесплатные экземпляры этих буклетов по тел.: (044) 254 41 44, 254 58 40 (ВБО «Час життя плюс»)



Четвертое дополненное издание, 2009

© МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине»

Сегодня бесплатное лечение ВИЧ стало доступным для людей, живущих в любом регионе Украины

Обращайтесь в региональные центры профилактики и борьбы со СПИДом или непосредственно в Украинский центр профилактики и борьбы со СПИДом, лечебной базой которого является клиника Института эпидемиологии и инфекционных болезней им. Л. В. Громашевского АМН Украины. Тел.: (044) 280- 64-29.

Телефон доверия по проблемам ВИЧ/СПИД 8 800 500 45 10 (бесплатно, круглосуточно)