

ГБУЗ Республиканский центр по профилактике и борьбе
со СПИДом и инфекционными заболеваниями

«КАК ЖИТЬ С ВИЧ»

для впервые выявленных пациентов
с ВИЧ-инфекцией



Уфа 2016

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ?

Положительный результат анализа на ВИЧ часто вызывает у человека сильнейший стресс. Пережить его в одиночку бывает очень сложно. Человек испытывает потребность поделиться с кем-то переживаниями, посоветоваться, получить поддержку и сочувствие. В этом большую роль играют близкие люди, которые могут выслушать и поддержать. Принятие своего диагноза требует времени и определенных усилий, но когда оно наступает, человек чувствует себя успокоившимся и готовым к новым обстоятельствам своей жизни.

НУЖНО ЛИ РАССКАЗЫВАТЬ ВСЕМ, ЧТО У ВАС ВИЧ?

Не спешите рассказывать о ВИЧ другим людям. Не все окружающие люди, узнав о Вашем диагнозе, смогут оказать поддержку и выразить сочувствие. В то же самое время, если есть люди, которых Вы можете заразить, например, половые партнёры, им нужно рассказать о своей болезни.

СКОЛЬКО СМОЖЕТ ПРОЖИТЬ ЧЕЛОВЕК С ВИЧ?

Раньше, когда не было лечения от ВИЧ, в среднем человек мог прожить 8–10 лет. В настоящее время бесплатное лечение ВИЧ-инфекции доступно всем гражданам России. В случае своевременного обращения за медицинской помощью и соблюдения режима терапии человек может прожить очень долго и иметь нормальную жизнь, семью и детей.

КАК ПРОТЕКАЕТ БОЛЕЗНЬ?

Когда человек заражается ВИЧ, он становится ВИЧ-инфицированным или ВИЧ-положительным. Это не означает, что человек болен СПИДом.

ВИЧ-инфекция проходит 3 стадии в своем развитии.

1. Сразу после заражения ВИЧ-инфекцией у человека могут проявиться некоторые симптомы, похожие на простуду – небольшая температура, лихорадка, увеличение лимфатических узлов. Это острая фаза ВИЧ-инфекции и она бывает не у всех.
2. Затем в течение долгих лет болезнь развивается латентно (скрытно), человек ничего не чувствует. В это время ВИЧ постепенно разрушает иммунную систему. Вирус уничтожает специальные клетки крови, которые обычно борются с разными возбудителями болезней.
3. Когда иммунная система оказывается разрушенной, защитных клеток становится очень мало, и человек начинает часто и тяжело болеть инфекционными болезнями, говорят, что у него СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита. Это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции, которая начинается в среднем через 8–15 лет после момента заражения, но все индивидуально.

ЧТО ТАКОЕ «ОПОРТУНИСТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ»?

Это инфекционные болезни, которыми люди с хорошим иммунитетом болеют очень редко. Но когда у человека защитная система разрушена ВИЧ, он становится восприимчивым к инфекционным заболеваниям.

Оппортунистические инфекции могут поражать различные органы – кожу, легкие, желудок, мозг и т.д. Когда у человека возникают различные оппортунистические болезни, врачи начинают говорить о развитии СПИДа.

Развитие ВИЧ/ СПИДа у каждого человека протекает по-разному.

Большое значение имеет общее состояние здоровья и иммунной системы, образ жизни, наличие вредных привычек.

Хорошее разнообразное питание, полноценный отдых и сон способствуют сохранению здоровья (иммунного статуса) ВИЧ-инфицированных.

Рискованный образ жизни (употребление наркотиков, алкоголя и т.п.) и стрессовые события, напротив, приводят к более быстрому развитию ВИЧ и наступлению СПИДа.

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ С ВИЧ НАДО РЕГУЛЯРНО ХОДИТЬ К ВРАЧУ В ЦЕНТР СПИД?

Регулярное посещение врача и прохождение обследования человеку с ВИЧ очень важно. В начале болезни визиты назначаются каждые полгода.

В ходе таких визитов проводится оценка состояния больного, а также анализы крови. Самые главные – на количество специальных клеток, которые борются с инфекциями (CD4 – Сиди4) и количество вируса в крови (вирусная нагрузка).

Очень важно не пропускать визиты к врачу, чтобы вовремя начать лечение.

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬСЯ ОТ ВИЧ?

Полностью излечиться от ВИЧ пока нельзя. Но в мире и у нас в стране существуют лекарства, которые позволяют бороться с ВИЧ-инфекцией и замедлить её развитие (антиретровирусная терапия).

Когда появилось такое лечение, во многих странах к ВИЧ-инфекции стали относиться как к хронической болезни, например, как к сахарному диабету, который требует пожизненного лечения.

По закону лечение ВИЧ-инфекции бесплатно и доступно всем гражданам России.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЛЕЧЕНИЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

Ему стоит думать, что как только человек заразился, ему надо начинать лечение от ВИЧ. Терапия назначается тогда, когда защитная система человека не справляется с вирусом. Лекарства позволяют возвращать к жизни больных даже с очень тяжелыми проявлениями ВИЧ-инфекции.

Начало лечения – это серьёзный этап, так как оно имеет ряд особенностей. Для того, чтобы добиться успеха в терапии, необходимо очень строго соблюдать часы приёма таблеток, например, нельзя делать перерывы в лечении, даже на 1–2 дня, – во время перерыва вирус может «привыкнуть» к лекарству, и оно перестанет на него действовать.

Приём антивирусных лекарств у многих людей, особенно в первый месяц лечения, вызывает побочные эффекты – тошноту, понос, недомогание. Через некоторое время это проходит. Поэтому, если Вы решили начать лечение ВИЧ-инфекции, нужно серьезно настроиться на изменение привычного образа жизни.

Для того чтобы начать терапию, всем пациентам необходимо пройти обследование в поликлинике или Центре СПИД.

ЧТО ТАКОЕ АРВТ?

АРВТ – антиретровирусная терапия (синонимы: ВААРТ, АРТ)

Единственно возможный на сегодняшний день эффективный способ лечения ВИЧ-инфекции. Прием таблетированных препаратов, как правило, не менее трех одновременно, длительное время (пожизненно).

Антиретровирусная терапия (АРВТ) увеличивает продолжительность жизни и повышает её качество. Принимая противовирусные препараты, Вы сможете работать, иметь семью и жить полноценной жизнью. Кроме

того, на фоне лечения снижается вероятность передачи ВИЧ-инфекции окружающим, в частности, сексуальным партнёрам. Успешная терапия резко снизит риск передачи вируса от матери к ребёнку.

Различные препараты подавляют вирус на разных стадиях его жизненного цикла, блокируют действие его ферментов, в связи с этим одновременно применяются сразу несколько препаратов разных классов

ДЕЙСТВИЕ ПРЕПАРАТОВ АРВТ

Они препятствуют размножению вируса, что приводит к уменьшению его количества в крови (снижение вирусной нагрузки), в результате этого происходит восстановление иммунитета.

НАЧАЛО ЛЕЧЕНИЯ

Начиная лечение, установите доверительные отношения с врачом. Помните, что вы – партнёры.

Соблюдайте режим плановых визитов к врачу, следуйте его рекомендациям.

Занимайте активную позицию, задавайте вопросы, просите разъяснений.

Вам будет проще общаться, если Вы будете обладать всей информацией о процессе лечения, включая изменение распорядка жизни, особенности питания, побочные эффекты, возможные исходы и т.д.

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ЛЕЧЕНИЮ

Приверженность лечению – это прием препаратов в точном соответствии с предписаниями врача: в определенное время,

в правильном количестве, при соблюдении условий и специфики питания. От уровня приверженности зависит успешность лечения.

Получите всю информацию о лечении. Вы должны точно знать, сколько и как придется принимать таблеток.

Принимайте лекарства каждый день в одно и то же время.

Соблюдайте условия, связанные с приемом пищи и хранением препаратов.

Используйте дневник пациента для планирования графика приема препаратов. Первые несколько недель отмечайте каждую принятую дозу и время ее приема.

Пользуйтесь контейнером для лекарств. Каждое утро раскладывайте в него суточную дозу препаратов по часам приема.

Попросите врача организовать для Вас встречу с ВИЧ-положительными людьми, принимающими ВААРТ, чтобы изучить варианты выработки приверженности.

РЕЗИСТЕНТНОСТЬ

Резистентность – это устойчивость вируса к антиретровирусным препаратам, что приводит к неэффективности лечения. Если препаратов в крови достаточно, то вирус не может размножаться. Если в крови препаратов мало – вирус мутирует с образованием устойчивых форм.

Резистентность может развиваться при:

1. пропуске доз препаратов,
2. пропуске одного или двух препаратов из трех,
3. несоблюдении условий приема (несовместимость с едой и т.п.).

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ПРЕДОТВРАЩАЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЕ РЕЗИСТЕНТНОСТИ

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Появление высокоактивной антиретровирусной терапии (ВАРТ) позволило перевести ВИЧ-инфекцию из ряда фатальных болезней в хроническое заболевание. Но многие люди боятся начинать лечение, опасаясь побочных эффектов. Рассмотрим основные из них.

ПЕРВИЧНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Данные проявления возникают в начале лечения. Каждый препарат имеет свои побочные эффекты, они описаны в инструкциях по применению препарата. Это может быть диарея, головокружение, тошнота и другие симптомы. Большинство людей, которые не принимали ранее препараты, но слышаны о сложностях, связанных с их приёмом, боятся начинать терапию. Конечно, это не самые приятные вещи, но их можно пережить, если мы сравниваем побочный эффект и сохранение жизни человека.

Врачи и ученые определили срок для первичных побочных эффектов примерно в 2 месяца. Если по истечении данного периода побочные эффекты продолжают, и Вы испытываете от них явный дискомфорт, то это повод поговорить с врачом о смене комбинации препаратов. Кроме того, достаточное количество побочных эффектов «снимается» другими препаратами, диетой, гомеопатией или средствами народной медицины.

Зная о воздействии на организм того или иного препарата, можно эффективно бороться с отдаленными побочными эффектами. Главное, надо любить, беречь свой организм и ухаживать за ним для того, чтобы получить хороший эффект от терапии, и, как следствие – полноценную, качественную жизнь.

МНИМЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Самовнушение – это конечно не побочный эффект, вызванный антиретровирусными препаратами, а скорее страх перед ними.

Если ждать, что от приема препаратов начнет тошнить, быть уверенным, что тошнота наступит, то она наступит в любом случае, независимо от таблеток.

Самовнушение можно направить в позитивное, доброе русло. Можно попробовать это сделать самому или обратиться к психологу за помощью.

ВАЖНО ПОМНИТЬ:

- Большинство побочных эффектов не такие сильные, как о них рассказывают.
- Чтобы выявить побочные эффекты терапии, необходимо помимо анализов на вирусную нагрузку и иммунный статус, проходить стандартные анализы, такие как биохимический анализ крови, общий анализ крови и мочи и пр. Именно эти анализы могут подсказать врачу, что нужно подкорректировать, чтобы снизить или вообще снять Ваши побочные эффекты.
- Побочные эффекты чаще всего снимаются другими препаратами или средствами нетрадиционной медицины.
- Вероятность серьезных побочных эффектов, из-за которых нужно менять препараты, очень низка.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СЛОЖНОСТИ ЛЕЧЕНИЯ

Обеспечение приверженности – непростая задача, требующая усилий. В ходе лечения Вас могут возникнуть проблемы. Решить некоторые из них, возможно, помогут наши рекомендации.

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ
Вам неудобно принимать препараты в присутствии других людей, например, на работе	Заранее подумайте, кому Вы расскажите о принимаемой терапии, а кому нет. Продумайте, где можно незаметно принять препараты на работе.
Нет возможности полноценно пообедать среди рабочего дня, а дневную дозу препаратов нужно принимать с пищей	Всегда берите с собой бутерброды или что-то перекусить
Вы уезжаете из города (на дачу, в отпуск, в командировку)	Обязательно подумайте о планируемом путешествии заранее; получите у врача необходимое количество препаратов для того, чтобы лечение не прерывалось
Впереди праздники, выходные или другое нерабочее для поликлиники время	Следите, чтобы дома имелся определенный запас препаратов – это гарантирует непрерывный лечебный процесс
Вы забыли принять одну дозу препаратов	Если прошло не более 2 часов, примите пропущенную дозу и далее в положенное время – следующую дозу. Если прошло более 2 часов, то в положенное время примите очередную дозу (ни в коем случае не принимайте двойную дозу)

Высокая приверженность терапии наблюдается в том случае, если Вы сами положительно настроены на лечение, ожидаете хорошего результата терапии, доверяете Вашему врачу, ощущаете эмоциональную и практическую поддержку близких людей.

На все интересующие вопросы Вы найдете ответы на сайте Центра СПИД ufaaids.bashmed.ru

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ
Если Вы наркопотребитель	Начатая терапия не должна прерываться. Если Вы не уверены в том, что сами сможете ответственно принимать препараты – попросите, чтобы кто-то из близких помогал Вам в этом. Консультируйтесь с врачом-наркологом.
Знакомые советуют Вам попринимать травяные препараты или биологически активные добавки (БАДы)	БАДы и многие лечебные травы могут плохо влиять на усвояемость препаратов против ВИЧ-инфекции, на время терапии лучше от них воздержаться.
Знакомые советуют Вам начать новую диету	ВИЧ-позитивный человек должен питаться полноценно, а не «сидеть на диетах». Если хотите что-то изменить в своем рационе питания, проконсультируйтесь с врачом.
У Вас развились побочные эффекты	Не прекращайте принимать терапию самостоятельно, без рекомендации или указания врача. Знайте, что большинство побочных эффектов проходит через несколько дней или недель после того, как Ваш организм привыкнет к терапии.
Вам кажется, что лечение не приносит результата	Чтобы справиться с этим ощущением, вспомните, как Вы себя чувствовали до лечения и как после его начала, поговорите с врачом об улучшении показателей Ваших лабораторных обследований на фоне лечения.
Если Вы негативно настроены не только к лечению, но и ко всему окружающему	Возможно, это депрессия. Поможет общение с психологом и назначение специальных лекарств.

узнай больше на сайте
ГБУЗ РЦПБ со СПИДом и ИЗ
www.ufaids.bashmed.ru

ФИЛИАЛЫ ГБУЗ РЦПБ СО СПИДОМ И ИЗ:

- в г. Белорецк: ул. К. Маркса, д. 142а;
тел.: +7 (34792) 276-72;
- в г. Сибай: ул. Кирова, д. 34;
тел.: +7 (34775) 226-35;
- в г. Кумертау: ул. Брикетная, д. 8;
тел.: +7 (34761) 315-06

Изготовлено за счет межбюджетных трансфертов в рамках реализации мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции и гепатитов В и С в 2016 году.

