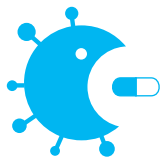
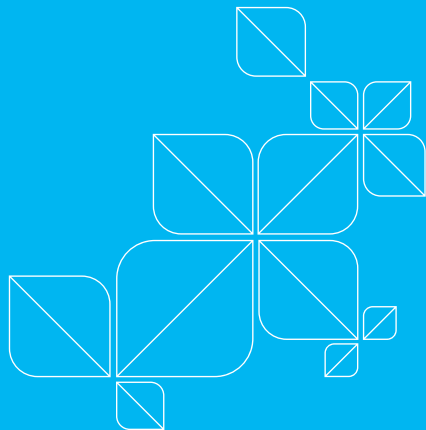




RESPOND



ЯК ЗРОБИТИ ЛІКУВАННЯ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ ЕФЕКТИВНИМ





Що таке ВІЛ?

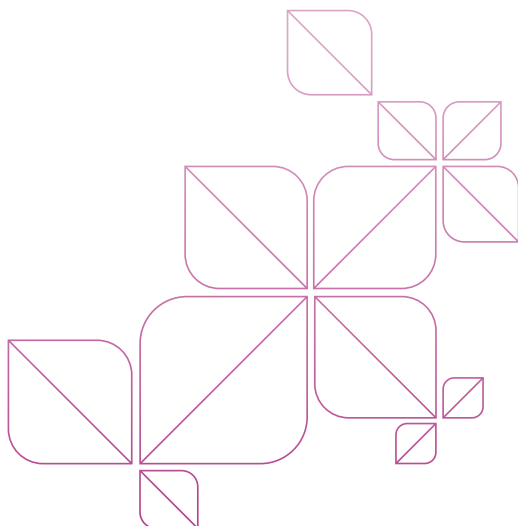
ВІЛ — це вірус імунодефіциту людини.

ВІЛ-інфекція — це інфекційне захворювання, яке розвивається внаслідок інфікування вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), має тривалий перебіг і вражає імунну систему організму.

СНІД — синдром набутого імунодефіциту. Це сукупність симптомів, синдромів, захворювань, які виникають внаслідок руйнування вірусом імунної системи, котра стає неспроможною чинити опір інфекціям. Це остання стадія розвитку ВІЛ-інфекції, яка без лікування призводить до смерті.

Чим відрізняється ВІЛ від СНІДу?

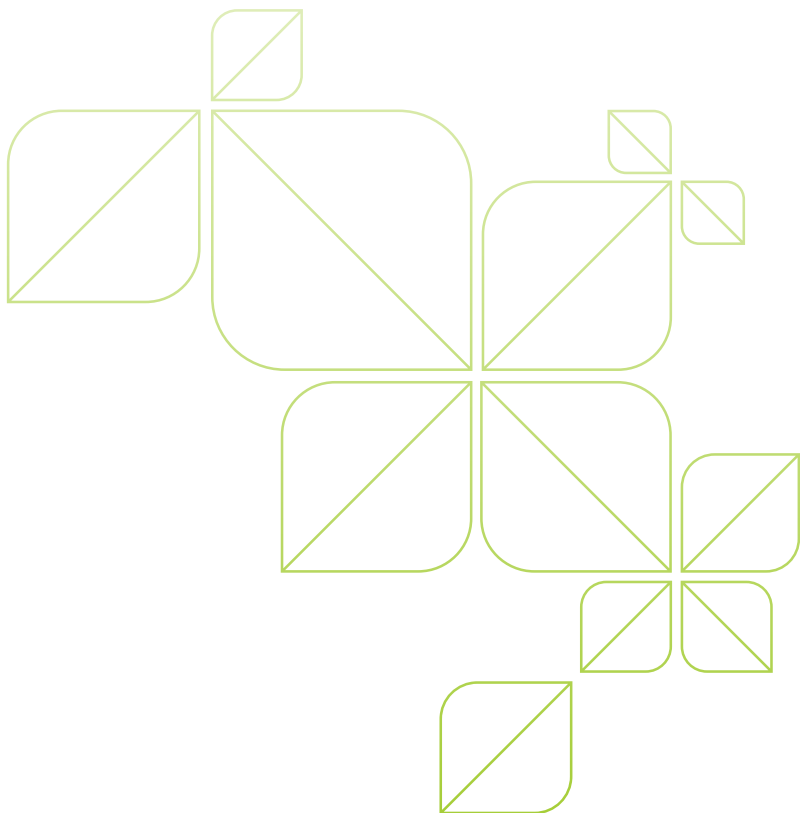
ВІЛ — це вірус, який є етіологічним чинником (причиною) ВІЛ-інфекції, а *СНІД* — це сукупність захворювань, які виникають внаслідок розмноження ВІЛ та руйнування імунної системи. З появою можливості лікувати ВІЛ-інфекцію термін *СНІД* все менше вживається.





Шляхи інфікування ВІЛ

- ✓ *Статевий: усі види незахищених статевих контактів з особою, інфікованою ВІЛ.*
- ✓ *Через кров: потрапляння крові або іншої біологічної рідини від особи, яка інфікована ВІЛ, через пошкоджену шкіру або слизову оболонку до організму іншої людини (переливання крові, вживання наркотичних речовин спільними голками та шприцями).*
- ✓ *Від матері до дитини (через плаценту, під час пологів, під час грудного вигодовування).*



Позитивний результат тестування на ВІЛ: які наступні кроки?



Звістка про позитивний результат тестування на ВІЛ викликає занепокоєння та безліч запитань. Важливо пам'ятати, що ВІЛ-інфекція — це хвороба, яка триває все життя, але її можна контролювати і призупинити.

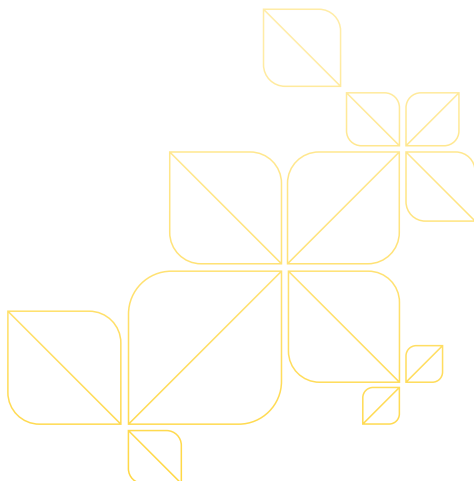
В Україні лікування людей, які живуть з ВІЛ, і медичний нагляд за ними здійснюють лікарі-інфекціоністи кабінету «Довіра» в лікувальному закладі за місцем проживання або у центрі профілактики та боротьби зі СНІДом (СНІД-центрі).

Перший крок після отримання позитивного результату тестування — візит до лікаря-інфекціоніста. Це необхідно для того, щоб отримати консультацію, зареєструватись (стати на облік), отримати можливість бути під медичним наглядом та безкоштовно лікуватись.

Другий крок — це пройти медичне обстеження.

Третій крок — отримати консультацію соціального працівника або поспілкуватись з пацієнтами за принципом «рівний—рівному». Це допоможе переконатись, що ви не залишитесь наодинці з захворюванням і отримаєте допомогу.

Ці дії потрібно зробити якнайшвидше, навіть якщо Ви почуваетесь добре.





Чому важливо пройти обстеження?

Медичне обстеження проводиться для того, щоб визначити:

- ✓ стадію захворювання;
- ✓ наявність опортуністичних інфекцій;
- ✓ показання для лікування.

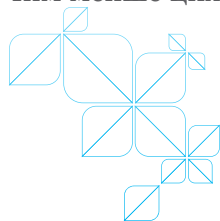
Перелік досліджень включає загальноклінічні та інструментальні обстеження, які призначає лікар. Особливо важливими серед цих аналізів є визначення кількості CD4-лімфоцитів та рівня вірусного навантаження.

Визначення кількості CD4-лімфоцитів

ВІЛ вражає імунні клітини, на поверхні яких є особливий рецептор CD4. Ці клітини називають CD4-лімфоцитами (або просто клітинами CD4). ВІЛ руйнує клітини CD4 і в такий спосіб ослаблює імунну систему. Знаючи кількість клітин CD4, можна визначити стан імунітету ВІЛ-інфікованої людини. Стан імунітету людини, або імунний статус, вимірюється кількістю клітин-захисників. Імунний статус — це кількість клітин CD4 в одному мікролітрі крові. У здорових дорослих та підлітків кількість клітин CD4 коливається в діапазоні від 500 до 1600 клітин в одному мікролітрі (кубічному міліметрі крові). Що вища кількість цих клітин, то краще.

Вірусне навантаження

Це кількість вірусів імунодефіциту людини (ВІЛ), присутніх у крові. Результат вірусного навантаження відображає кількість копій вірусної РНК (рибонуклеїнової кислоти) в мілілітрі крові. Кожна вірусна частка називається «копією», оскільки ВІЛ розмножується, виробляючи копії самого себе (копіювання). Якщо показник вірусного навантаження збільшився, значить, інфекція посилилася. Якщо показник впав, отже, інфекцію вдалося призупинити. Чим менше цих копій, тим краще.



Чи існує лікування ВІЛ-інфекції?



Так, існує. Це антиретровірусна терапія (АРТ) — лікування ВІЛ-інфекції лікарськими препаратами у вигляді таблеток та сиропів, які зупиняють розмноження вірусу. Основна мета АРТ — зменшення вірусного навантаження до рівня, коли присутність вірусу в крові неможливо визначити наявними нині лабораторними методами (так званий невизначальний рівень, або нульове вірусне навантаження). АРТ дає можливість відновити функцію імунної системи, знизити захворюваність і смертність, пов'язану з ВІЛ-інфекцією, продовжити життя людей, які живуть з ВІЛ, покращити якість життя. Лікування ВІЛ-інфекції в Україні здійснюється безкоштовно.

Коли потрібно починати АРТ?

Починати АРТ рекомендовано якомога раніше після встановлення діагнозу ВІЛ-інфекції та проходження медичного обстеження. Насамперед лікування потрібно починати вагітним жінкам, пацієнтам з діагнозом СНІДу, коінфекціями і захворюваннями, асоційованими з ВІЛ. Якщо під час обстеження виявлено опортуністичну інфекцію, то потрібно спочатку проконсультуватися з лікарем, пролікувати інфекцію, а потім починати АРТ.

Як потрібно починати АРТ?

Коли ВІЛ-інфікована людина пройшла медичне обстеження, їй можна вибрати схему лікування.

На вибір схеми лікування впливають такі фактори:

- ✓ наявність інших захворювань у пацієнта;
- ✓ можливі побічні ефекти від прийому антиретровірусних препаратів;
- ✓ потенційна взаємодія препаратів;
- ✓ зручність схеми для пацієнта, наприклад, зручною є схема, в якій два чи більше препаратів поєднано в одній таблетці;
- ✓ будь-які обставини, які можуть ускладнити прийом ліків; наприклад, щільний розклад дня, нічна робота.

Бажано заздалегідь продумати такі моменти та обговорити їх зі своїм лікарем перед призначенням АРТ.





Чому важливо постійно приймати ліки?

АРТ потрібно приймати протягом усього життя, незалежно від стану. Ефективність лікування залежить від *прихильності до терапії* — щоденного прийому антиретровірусних препаратів у правильних дозах, у зазначений час і відповідно до встановлених правил прийому.

Сюди відносять такі елементи:

- 1) прийом усіх призначених препаратів у правильній кількості;
- 2) прийом усіх препаратів у встановлений час;
- 3) прийом препаратів відповідно до визначеного харчового режиму;
- 4) дотримання графіка медичного обстеження, призначеного лікарем.

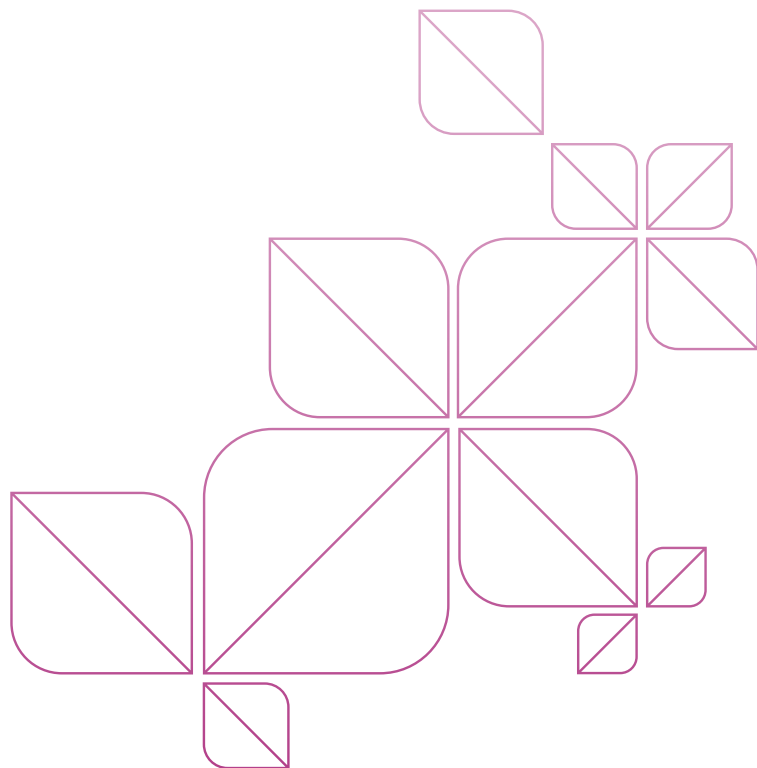
Якщо людина, яка живе з ВІЛ, приймає будь-який інший вид препаратів, необхідно проконсультуватися з лікарем щодо їхньої можливої взаємодії з АРВ-препаратами. Це також стосується вживання наркотичних речовин. Але це не означає, що АРТ протипоказана людям, які вживають наркотичні речовини. Люди, які вживають наркотики, повинні приймати АРТ, як і всі інші, щоб зберегти своє життя і здоров'я.

Прихильність до лікування є невід'ємною частиною АРВ-терапії та найбільш важливим елементом, що визначає ефективність лікування ВІЛ-інфекції.

Сформувати прихильність до АРТ допоможе участь у групах самопомоги для людей, які живуть з ВІЛ, консультації «рівний—рівному», а також консультації фахівців.

Обов'язково розкажіть лікареві про все, що заважає Вам вчасно і правильно приймати ліки, а також про всі побічні ефекти від ліків. Побічні ефекти є найбільш поширеною причиною зниження прихильності до лікування. Якщо запропонована схема лікування є складною для Вас, поінформуйте про це лікаря. Можливо, він зможе запропонувати схему з меншою кількістю таблеток або меншою кількістю прийомів.

Бути прихильним до прийому АРТ легко! Потрібно придумати прості і зручні нагадування про вчасний прийом АРТ. Це може бути нагадування в телефоні, наклейка на холодильник або на дзеркалі. Крім того, запасна доза препаратів має бути завжди під рукою, якщо Ви не встигаєте вчасно повернутися додому, щоб прийняти ліки, або вийшли з дому, забувши прийняти ліки.

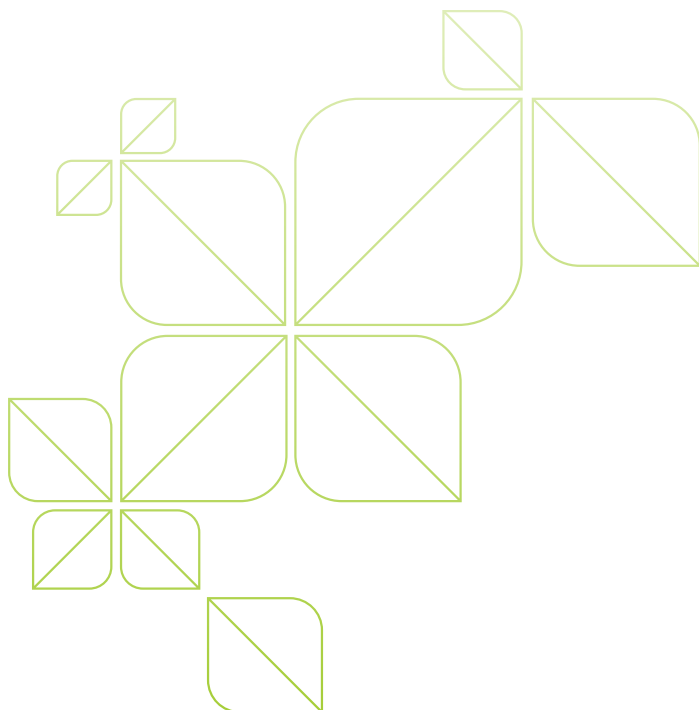




Рекомендації, які можуть допомогти Вам сформувати та зберегти прихильність до лікування:

- ✓ До початку прийому АРТ «потренуйтеся» приймати ліки, використовуючи цукерки замість таблеток, щоб завчасно виявити і усунути фактори, які заважатимуть правильному прийому ліків.
- ✓ Використовуйте спеціальний контейнер для таблеток, розрахований на сім днів. Приймайте ліки в один і той самий час, «прив'яжіть» графік прийому до Ваших щоденних справ (наприклад, чищення зубів)
- ✓ Завжди беріть із собою щось поїсти, якщо Вам потрібно приймати препарати під час їди.
- ✓ Використовуйте нагадування про прийом ліків за допомогою мобільного телефона або будильника, спеціальних програм у мобільних телефонах.
- ✓ Попросіть близьких людей нагадувати про прийом ліків.
- ✓ Ведіть щоденник прийому препаратів, до якого запишіть назви всіх необхідних Вам препаратів, їх дозування, кількість таблеток за один прийом, час прийому. Зазначайте у щоденнику кожен прийом ліків одразу після прийому. Аналіз своїх записів у щоденнику допоможе визначити час, коли існує найбільша ймовірність забути про прийом терапії.
- ✓ Відмічайте всі заплановані візити до лікаря в календарі.
- ✓ Записуйте графік медичного обстеження та його результати: це дозволить краще орієнтуватись у стані Вашого здоров'я.

- ✓ Якщо Ви пропустили прийом препарату у встановлений час, необхідно прийняти його, щойно Ви про це згадали, і далі дотримуватися звичайного графіка. Не можна приймати подвійну дозу наступного разу, якщо Ви забули прийняти препарат і згадали про це лише тоді, коли настав час приймати наступну дозу.
- ✓ Уникайте випадків, коли у Вас закінчуються запаси препарату (наприклад, прийдіть по ліки раніше або попросіть когось із родичів чи соціального працівника отримати для Вас ліки, якщо Ви вчасно не зможете приїхати).
- ✓ Заздалегідь подбайте про поповнення запасів ліків.



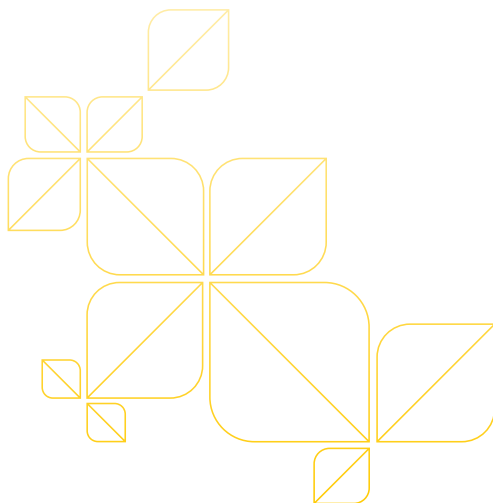


Що може заважати формуванню та збереженню прихильності до АРТ?

Серед поширених причин пропуску прийому ліків або припинення АРТ визначають такі:

- ✓ вживання наркотичних речовин, у тому числі алкоголю;
- ✓ незрозуміння причин важливості й необхідності чітко дотримуватися режиму лікування;
- ✓ погане самопочуття через побічні ефекти від лікування;
- ✓ графік роботи або подорожі;
- ✓ велика кількість таблеток, а також необхідність приймати ліки під час їди;
- ✓ режим сну й харчування незручний для прийому ліків;
- ✓ депресія та інші психічні розлади;
- ✓ покращення самопочуття, яке настає внаслідок прийому АРТ.

Якщо Ви з самого початку будете дотримуватися правильного режиму АРТ, Ви отримаєте кращі шанси одразу утримувати ВІЛ під контролем. У Вас не буде потреби міняти схему лікування, замінюючи одні ліки іншими, що може призвести до нового звикання, нових побічних дій.

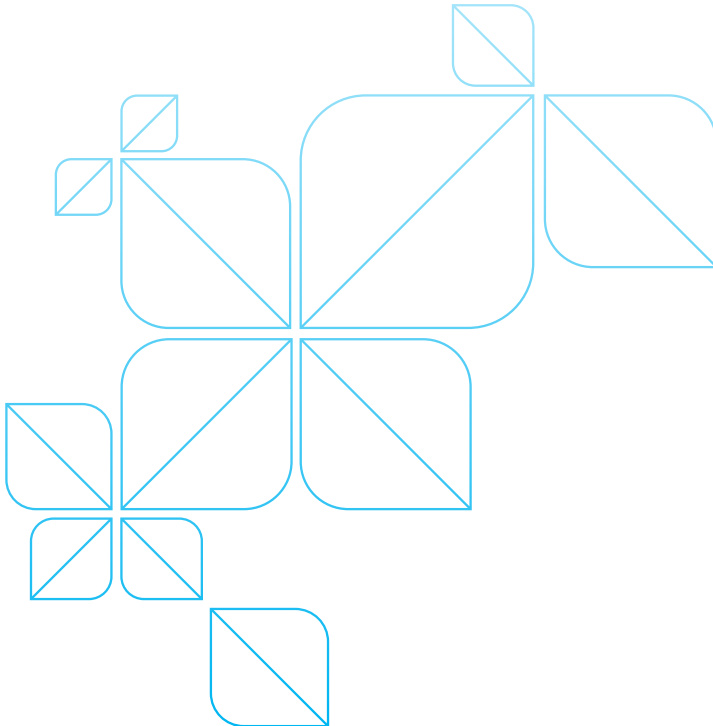


Що таке резистентність (стійкість) до медичних препаратів?



Низький рівень прихильності до АРТ може призвести до зниження ефективності лікування та виникнення стійких (резистентних) до препаратів форм ВІЛ. Якщо Ви не прийматимете ліки щодня і саме так, як прописано лікарем, віруси отримують шанс змінюватися й бути нечутливими до ліків, які Ви приймаєте.

Таким чином, через нечутливість вірусів до АРТ лікування стає неефективним. Крім того, віруси, резистентні до одного з призначених препаратів, одночасно можуть бути резистентними й до інших препаратів того ж класу (перехресна резистентність).





Чому з'являються побічні ефекти?

Лікарські засоби розробляються для протидії певному захворюванню, але іноді вони вступають у взаємодію з іншими процесами в організмі. Досить важко розробити препарат, що діє тільки проти ВІЛ.

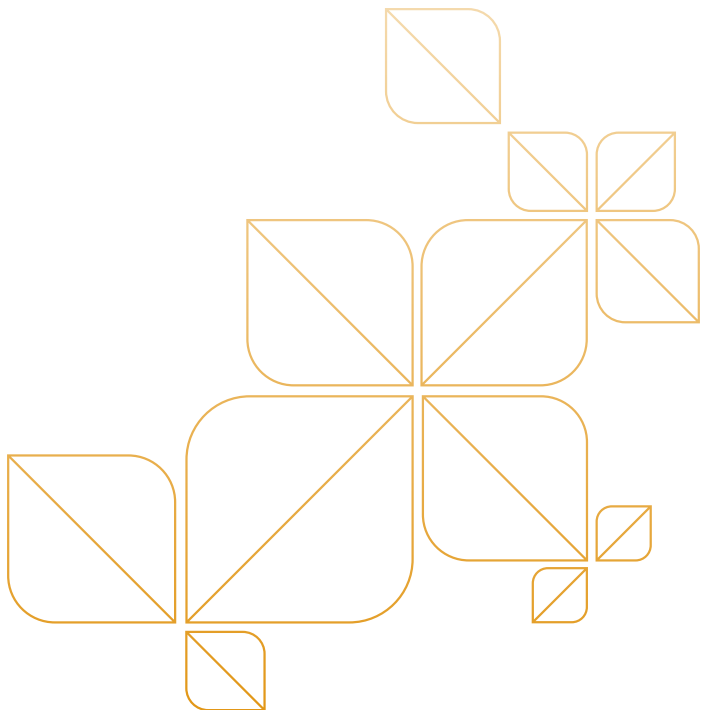
Будь-який препарат, який потрапляє на ринок, пройшов безліч випробувань для зменшення токсичності. Терапія для більшості людей може легко стати частиною звичного повсякденного життя, якщо вдається ефективно справлятися з побічними ефектами, тобто контролювати можливі прояви побічних ефектів, лікувати їх, підбирати оптимальні дози препаратів або застосовувати альтернативну схему АРТ.

Майже всі препарати мають ті чи інші побічні ефекти, хоча в більшості випадків вони помірні, і з ними можна легко справитися. Лише невелика частина побічних ефектів може серйозно вплинути на Ваше самопочуття, тому дуже важливо знати, які препарати можуть викликати їх появу.

Не всі люди, які приймають препарат, матимуть однакові побічні ефекти однакової сили. В інструкції, що додається до препарату, описуються всі можливі побічні ефекти, пов'язані з ним. У ній завжди міститься корисна інформація про те, як приймати препарат, які види взаємодії з іншими лікарськими засобами можуть трапитися.

Не завжди, але досить часто, побічні ефекти зникають після перших тижнів або місяців. Нудота, діарея і загальна слабкість є найбільш частими побічними ефектами. Зазвичай після перших тижнів лікування вони слабшають і з часом зовсім минають. Якщо Ви відчуваєте, що щось не так, повідомте про це лікаря і розгляньте можливість заміни препарату. Якщо Ви хочете, щоб лікар зрозумів, що з Вами відбувається, наскільки сильний вплив мають побічні ефекти, Ви повинні їх чітко описати.

Ви не повинні продовжувати приймати препарат, щоб довести щось собі або зробити приємне своєму лікарю. Потрібно запитати в лікаря, які побічні реакції бувають найчастіше, що потрібно робити в найбільш поширених ситуаціях, і в жодному разі самостійно не переривати лікування, не порадившись з лікарем або з тим, хто його заміщає.



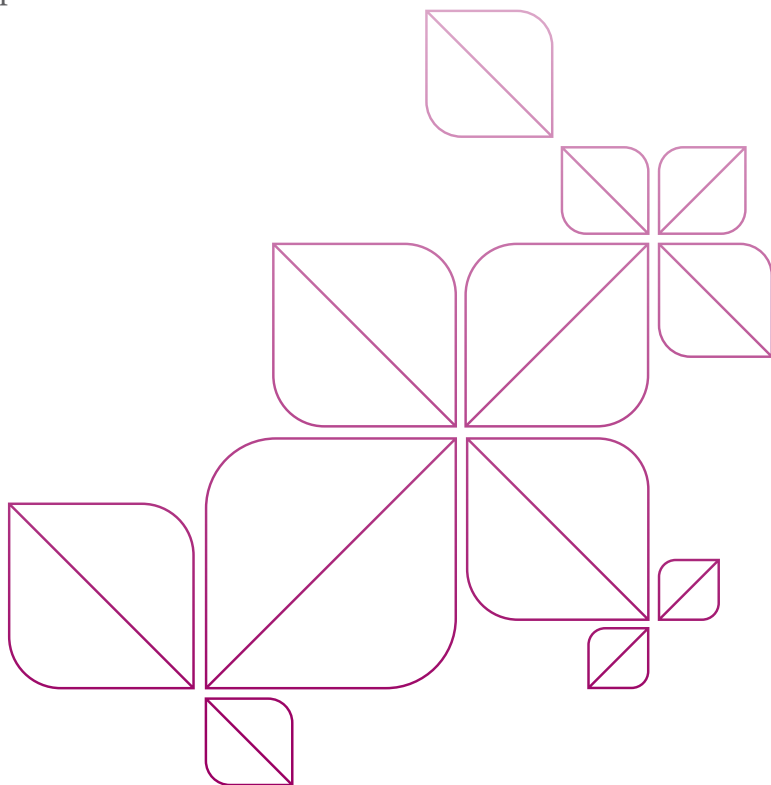


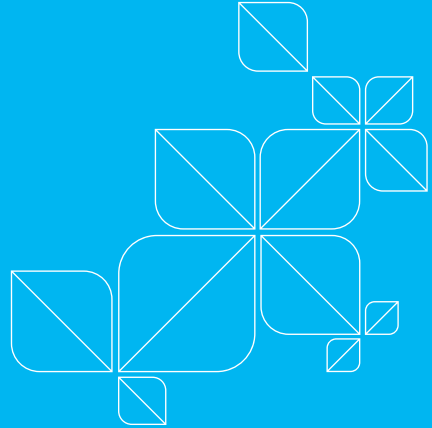
Якщо Ваш партнер ВІЛ-негативний

У дискордантних пар (у яких один зі статевих партнерів ВІЛ-позитивний) постійно існує загроза передати вірус ВІЛ-негативному партнерові, проте цей ризик можна звести до мінімуму. Що для цього може зробити ВІЛ-позитивний партнер, викладено у порадах нижче:

- ✓ Чітко дотримуйтеся правил прийому АРТ, а також порад свого лікаря, регулярно проходите обстеження.
- ✓ Регулярно користуйтеся презервативами. Регулярне і правильне використання чоловічого або жіночого презерватива є ефективною профілактикою передачі як ВІЛ, так і інфекцій, які передаються статевим шляхом.
- ✓ Враховуйте, що найбільш безпечною статевою поведінкою є оральний та вагінальний секс, тоді як анальний секс є найбільш ризикованим щодо ймовірності передачі ВІЛ.
- ✓ Обговоріть з партнером можливість прийому ліків з метою доконтактної профілактики ВІЛ (ДКП). Пероральна ДКП являє собою метод профілактики, згідно з яким ВІЛ-негативна особа регулярно приймає антиретровірусні (АРВ) препарати, щоб знизити ризик зараження ВІЛ. Місцева ДКП пропонує вагінальне або ректальне застосування мікробіцидів (гелів, лубрикантів, спринцювань або клізм, що містять АРВ-препарати) з метою профілактики передачі ВІЛ статевим шляхом.
- ✓ Після ймовірного контакту Вашого партнера з ВІЛ обговоріть з ним необхідність проведення постконтактної профілактики (ПКП). Прикладами ймовірного контакту з ВІЛ можуть бути оральний чи вагінальний статевий акт без використання презерватива або пошкодження презерватива без застосування ДКП (доконтактної профілактики). У такому випадку Ваш партнер повинен протягом 3-х днів (але якомога раніше) звернутися до лікаря.

- ✓ Потрібно чітко з'ясувати у свого лікаря або того, хто його заміщає, куди потрібно звернутись, особливо якщо це неробочий або святковий день.
- ✓ Лікар оцінить ризик і в разі потреби запропонує вашому партнеру ПКП (постконтактну профілактику) — прийом АРТ-препаратів з метою зниження ризику інфікування ВІЛ.
- ✓ Негайний початок постконтактного лікування і його прийом протягом чотирьох тижнів зменшує ризик інфікування ВІЛ.
- ✓ Пройдіть тестування на наявність інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), і заохотьте зробити такі аналізи свого партнера. ІПСШ збільшують ризик передачі ВІЛ.
- ✓ Дбайте не тільки про своє здоров'я, але й про здоров'я свого партнера!





Ця публікація стала можливою завдяки щирій підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID). Зміст не обов'язково відображає погляди USAID або уряду США.

Видано в рамках Проекту USAID RESPOND. Проект впроваджується міжнародною організацією Пакт у партнерстві з FHI 360 за фінансової підтримки Надзвичайного плану Президента США з надання допомоги у боротьбі зі СНІДом (PEPFAR).

respond.org.ua