



Челябинск
ул. Гостевая, 3, офис 12
ул. Курчатова, 26
Телефон: +7 (351) 270 34 09
mnenie.org



**ГБУЗ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
И БОРЬБЕ СО СПИДОМ
И ИНФЕКЦИОННЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ»**

Рука помощи

Челябинск, ул. Шуменская, 16
Телефон регистратуры: +7 (351) 214 99 08
Телефон горячей линии: 8 800 3 0000 34
Запись на прием on-line: talon.zdrav74.ru
vk.com/aidscenter74
facebook.com/aidscenter74
ok.ru/aidscenter74

СПИДЦЕНТР.РФ
мобильное приложение "ВИЧ"

16+

Знать – значит жить!

Антивирусная терапия в развитых странах доказала свою действенность в продлении жизни и улучшения ее качества у людей, живущих с ВИЧ. Эти препараты блокируют размножение вируса, тем самым устраняют риск возникновения оппортунистических инфекций и способствуют сохранению здоровья.

Несмотря на прием АРВТ, ВИЧ сохраняется в организме всю жизнь. Просто он "дремлет" в особых резервуарах-запасах, и может снова начать размножаться в организме человека, пропустившего прием препаратов. Таким образом, АРВТ не излечивает от ВИЧ-инфекции, но препараты препятствуют размножению вируса в крови человека и прерыванию ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа. Начав эту терапию, необходимо принимать комбинацию из нескольких препаратов (как правило, трех) ежедневно в одно и то же время на протяжении всей жизни.

Важно понять и запомнить самое главное:

**Препараты АРВТ блокируют
размножение вируса.**

**Иммунитет растет сам,
потому что ВИЧ перестает его угнетать.**

Применяемые сокращения и термины

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека.

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ – заболевание, которое вызвано ВИЧ.

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита, последняя стадия ВИЧ-инфекции. Стадия СПИДа наступает, когда иммунная система практически разрушена.

АРВТ – антиретровирусная терапия или высокоактивная антиретровирусная терапия (ВААРТ) – метод лечения ВИЧ-инфекции, комплекс лекарственных препаратов, подавляющих размножение вируса иммунодефицита человека.

ИС (иммунный статус) – число клеток CD4 – анализ, который показывает уровень содержания определенных клеток иммунной системы в организме человека. Для людей с ВИЧ наибольшее значение имеет количество клеток CD4 (Т-хелперов, лимфоцитов-"помощников") – белых кровяных телец, которые отвечают за управление иммунной системы. Количество клеток CD4 у взрослого человека без ВИЧ-инфекции обычно составляет 700-1200 клеток в микролитре крови.

ВН (вирусная нагрузка) – это анализ, который определяет количество вируса в миллилитре крови. Для людей, не получающих терапию, вирусная нагрузка является "прогностическим" тестом. Она показывает, как быстро может снизиться иммунный статус человека в ближайшее время. А для людей, получающих лечение, вирусная нагрузка помогает определить, насколько эффективна выбранная система АРВТ (если схема действительна, ВН не определяется).

ОИ (оппортунистические инфекции) – сопутствующие ВИЧ-инфекции заболевания, развивающиеся при низком иммунитете.

РЕЗИСТЕНТНОСТЬ – выработанная устойчивость вируса к действию лекарственного препарата. Обычно развивается при нарушении режима приема препаратов.

ЛЖВ – люди, живущие с ВИЧ.

Цели приема АРВТ

1 ВИРУСОЛОГИЧЕСКАЯ –

заключается в том, чтобы остановить размножение вируса в организме. Это основная цель АРВТ. Показателем вирусологической эффективности служит снижение вирусной нагрузки до неопределяемого уровня.

2 ИММУНОЛОГИЧЕСКАЯ –

восстановление иммунной системы. Когда вирусная нагрузка снижается, организм получает возможность постепенно восстановить CD4 клетки и, соответственно, восстановить защиту организма, иммунный ответ.

3 ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ –

снижение риска передачи ВИЧ-инфекции другому человеку.

4 КЛИНИЧЕСКАЯ –

увеличение продолжительности и качества жизни ВИЧ-положительного человека. Прием терапии предотвращает развитие вторичных заболеваний, которые могли бы ухудшить жизнь и даже привести к гибели, то есть развитие СПИДа.

Главное, что делает АРВТ - продлевает вашу жизнь!

Одним из важнейших условий успеха при приеме АРВТ является ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ЛЕЧЕНИЮ.

Что такое приверженность? Это прием препаратов в строго определенное время, без пропусков, с соблюдением условий, необходимых при приеме данной схемы. Соблюдение приверженности предотвращает возникновение устойчивости вируса к препаратам.

Различные исследования показывают, что перерыв в приеме терапии (в силу пропуска препаратов, либо по причине отсутствия препаратов) приводит к резистентности, т.е. лечение становится неэффективным. А поскольку течение ВИЧ-инфекции без соответственного лечения приводит к смерти пациента, то длительный перерыв в лечении или постоянный неправильный прием препаратов может повлечь за собой крайне опасные для здоровья изменения в организме и даже привести к летальному исходу.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ!

АРВТ-терапия – не только продлит жизнь, но и улучшит ее качество!

Своевременность начала приема АРВТ очень важна!

Достижение неопределяемой вирусной нагрузки и увеличение количества CD4-клеток является основными критериями эффективности антиретровирусной терапии.

Необходимость приема АРВТ

В настоящее время основным компонентом лечения пациентов с ВИЧ-инфекцией является АРВТ, с помощью которой можно добиться контролируемого течения заболевания.

Рекомендуется проводить АРВТ всем пациентам с ВИЧ.

Основной задачей АРВТ является максимальное подавление размножения ВИЧ, что сопровождается снижением РНК ВИЧ в крови (вирусная нагрузка) до неопределяемого.

Принципы АРВТ

- **ДОБРОВОЛЬНОСТЬ** – осознанное принятие решения о начале лечения и его проведении, документированное "информированным согласием".
- **СВОЕВРЕМЕННОСТЬ** – как можно более раннее начало АРВТ.
- **НЕПРЕРЫВНОСТЬ** – длительное (пожизненное) соблюдение режима приема антиретровирусных препаратов (АРВП).

Решение о начале проведения АРВТ принимается врачебной комиссией по назначению АРВТ Центра СПИДа или другой уполномоченной медицинской организацией, с учетом результатов клинико-лабораторного и инструментального исследования.

Мало кто способен ощутить, каков его иммунный статус. Человек может иметь всего 100 клеток CD4 крови и при этом чувствовать себя хорошо, однако возрастает риск появления оппортунистических инфекций (туберкулез, пневмония, герпес...). Если прием терапии начнется поздно, когда иммунный статус упал ниже границы 350 клеток, то восстановление иммунитета происходит медленно и не в полной мере.

АНАЛИЗ	ЧТО ОЗНАЧАЕТ	НОРМА
Вирусная нагрузка (ВН)	Количество ВИЧ в миллилитре крови. Очень важна для оценки эффективности лечения.	Чем меньше, тем лучше. При приеме АРВТ, вирусная нагрузка должна быть неопределяемой. Выше 100 000 копий/мкл считается очень высокой, возрастает риск поражения ЦНС.
Иммунный статус (ИС)	Число клеток CD4 в микролитре крови.	Норма 700-1200 клеток
	Говорит о поражении иммунной системы.	Менее 350 клеток
Процент CD4-клеток	Относительное количество CD4 - лимфоцитов. Какую часть занимают CD4 клетки среди всех лимфоцитов	Норма 38-46% Менее 14% говорит о тяжелом иммунодефиците (СПИД).

Достижение неопределяемой вирусной нагрузки

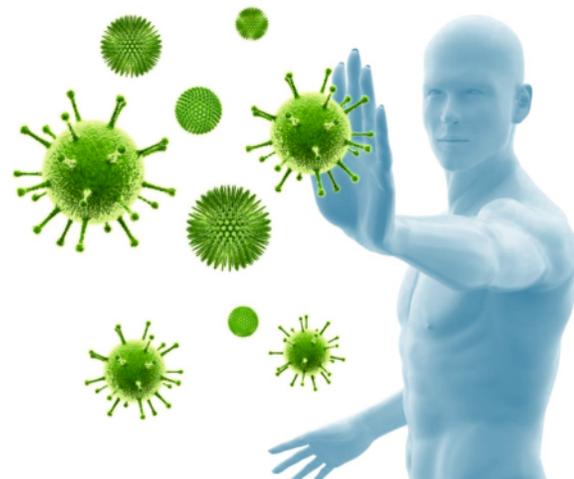
Контроль показателей CD4 и вирусной нагрузки является крайне важным для начала лечения.

Если ваш иммунный статус выше 500 клеток, желательно посещать врача для измерения вирусной нагрузки и количества CD4 каждые 6 месяцев.

Если ваш иммунный статус в пределах 350-500 клеток, то посещать инфекциониста необходимо раз в 3-6 месяцев.

ЕСЛИ вирусная нагрузка не снижается

Если при приеме АРВТ вирусная нагрузка не снижается в течение 6 месяцев, то это означает, что терапия не работает. Самой частой причиной неэффективности АРВТ является низкая приверженность (задержки и пропуски в приеме препаратов). В такой ситуации нужно проанализировать причину пропуска вместе со специалистом.



ВАЖНО!

Важно как своевременное начало приема АРВТ, так и отсутствие перерывов в приеме лекарств. Прерывать лечение можно только по медицинским показателям. Но и в этом случае перерыв не должен быть долговременным.

? ЧТО ОЗНАЧАЕТ перерыв в лечении?

ПЕРЕРЫВ В ЛЕЧЕНИИ – это прекращение приема антиретровирусной терапии по любой причине. После прерывания лечения препараты, которые вы принимали, выведутся из организма. В связи с чем ВИЧ снова начнет размножаться, и вирусная нагрузка в крови постепенно вернется к тому же уровню, на котором она была, когда вы начали терапию или выше.

- "Я веду здоровый образ жизни. Я занимаюсь спортом и правильно питаюсь. Обойдусь без лечения".

Отлично, что вы заботитесь о своем здоровье. Это позволит избежать многих проблем, не связанных с ВИЧ-инфекцией. Но на причину снижения иммунитета – на сам вирус – действует только АРВ-терапия. Предотвращая размножение вируса, вы позволите восстановиться иммунной системе и сможете прожить долго.

ЧТО ПРОИСХОДИТ со здоровьем ВИЧ-положительного человека в случае перерыва в лечении

Когда ВИЧ-положительный человек прерывает лечение, повышающаяся вирусная нагрузка начнет снижать уровень CD4 клеток. Это может произойти в течение нескольких недель или месяцев. Особенно быстро это происходит, если в начале лечения был низкий уровень CD4 клеток.

Этот процесс может сопровождаться усталостью, увеличением и болезненностью лимфатических узлов, а иногда и оппортунистическими инфекциями.

ПЕРЕРЫВ В ЛЕЧЕНИИ – это всегда риск, но особенно он опасен для тех, кто в прошлом начинал АРВТ на продвинутой стадии инфекции. Чем ниже был уровень CD4 клеток до начала лечения, тем выше риск осложнений.

- "Можно в любой момент прекратить и снова начать прием препаратов".

ЭТО НЕВЕРНО.

Лекарства против ВИЧ нужно принимать каждый день, в строгом соответствии с предписанием врача. Если пропустить прием препаратов, они перестанут действовать. Вирусная нагрузка вырастет, а число CD4 клеток снизится. Кроме того, у вас может развиться устойчивость вируса к лекарствам, при которой ВИЧ-инфекцию намного сложнее лечить.

- "У препаратов против ВИЧ-инфекции ужасные побочные эффекты. И придется пить много таблеток".

ЭТО НЕВЕРНО!

Сейчас препараты против ВИЧ принимать намного проще, чем раньше.

Современные лекарства имеют мало побочных эффектов.

Таблетки намного проще принимать. Вполне возможно, что нужно будет выпивать всего 1-2 таблетки один-два раза в день.

Обычно сложно помнить, в какое время нужно принимать лекарства, поэтому всегда можно поставить напоминание на телефоне или завести будильник, попросить своих родных напоминать вам о приеме.

"Зачем лечиться, если я и так хорошо себя чувствую?"

Очень часто уровень иммунных клеток не ощущается человеком до тех пор, пока он не заболит тяжелым дополнительным заболеванием.

При иммунном статусе менее 200 клеток/мкл многократно возрастает риск заболеть туберкулезом, цитомегаловирусной инфекцией, токсоплазмозом, обширным герпесом или грибковой инфекцией. Если что-то из этого присоединяется, то необходимо будет лечить эти инфекции, а значит – получать множество дополнительных препаратов. Зачем рисковать и проверять свое везение? Не нужно ждать ухудшения состояния, чтобы начать лечение.

"Раз я принимаю лекарства, то не могу никого заразить."

Это не так. Препараты против ВИЧ значительно снижают вероятность передачи вируса другим людям, но не сводят ее к нулю.

Важно понимать, что бывают всплески вирусной нагрузки. Кроме того, существует возможность формирования устойчивости ВИЧ к лекарствам.

Даже если вы принимаете лекарства и вирусная нагрузка у вас неопределимая, необходимо соблюдать осторожность – заниматься только защищенным сексом (всегда использовать латексные презервативы).

ДРУГОЙ РИСК – возникновение резистентности к препаратам, то есть невосприимчивость вируса к действию терапии.

? ЧТО БУДЕТ, если прекратить прием терапии?

- Вирус выходит из-под контроля и активно размножается.
- Ситуация напоминает острую ВИЧ-инфекцию: ВН резко возрастает.
- Отмечается снижение иммунитета, вначале быстрое, далее – примерно с той же скоростью, что и до начала лечения.

СМЕНА СХЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ ПРОИЗВОДИТСЯ, ЕСЛИ:

- Возникла резистентность вируса (несмотря на регулярный прием АРВТ, вирусная нагрузка определяется).
- Имеются выраженные побочные эффекты.

Первые шаги для тех, кто начал лечение

Если Вам предстоит лечение, то стоит обсудить с врачом некоторые важные моменты:

- определить время, в которое вам удобно принимать препараты (обычно это график – 2 раза в день утром и вечером (промежуток между приемами – 12 часов), в зависимости от вашего режима дня и графика работы). Уточните, есть ли зависимость между приемом препаратов и приемом пищи, как хранить препараты – в холодильнике или при комнатной температуре, а также есть ли какие-то ограничения видов деятельности или физической активности при приеме лекарств, например, управление автомобилем;
- узнайте заранее у инфекциониста, как поступить, если была задержка в приеме препаратов, или же возникли неприятные ощущения (например, появление тошноты, рвоты, диареи). Все эти проявления могут и отсутствовать, и не всегда они являются побочным эффектом от приема ВААРТ;
- обсудите на приеме дату следующего визита, а также дату промежуточных анализов. Всегда планируйте визит заранее.

Также следует задуматься над таким важным вопросом: что вам поможет напомнить о приеме препаратов регулярно и вовремя. Как правило, многие используют "напоминалку" в сотовом телефоне, таблетницу с таймером, "напоминалку" на холодильнике, ведут "Дневник приема ВААРТ".

Если у вас есть близкие люди, которые могут помочь вам напоминанием или оказать другую поддержку – обсудите с ними эту необходимость.



Специально для вас создано бесплатное мобильное приложение ВИЧ (HIV)

Ответы на вопросы, которые крутятся в голове у большинства пациентов, начинающих лечение:

Как я узнаю, что препараты «работают»?

У Вас снизится вирусная нагрузка. Обычно это происходит через 3 месяца, реже – через 6 месяцев. Далее при неопределяемой вирусной нагрузке Вы можете быть уверены, что АРВ-терапия прекрасно справляется.

А если АРВ-терапия не будет действовать на вирус?

Крайне редко бывают такие случаи. Если вирусная нагрузка не снизится, то нужно будет сдать тест на резистентность и изменить схему, согласно его результатам.

Вдруг я опоздаю с приёмом? Какое время отклонения допустимо?

Старайтесь максимально точно соблюдать время приёма, особенно в первые месяцы лечения. Однако отклонения до полчаса могут быть допустимы.

А если прошло больше времени?

То это может быть опасно развитием устойчивости вируса к лекарству. Вам нужно осознать причины такой ситуации и сделать так, чтобы это не повторилось.

Если Вы забыли про приём и вспомнили ранее, чем через 6 часов от времени приёма, то Вам нужно выпить таблетку немедленно и далее принимать их как обычно.

Если прошло больше времени, то принимать забытую дозировку не нужно. Просто примите лекарство в обычное время.

Как долго будет работать эта схема?

Все время, пока вы принимаете препараты правильно. Нельзя сказать, что это время чем-то ограничено.

Я все равно не верю.

Как таблетки, которые человек принимает пожизненно, не наносят вреда организму?

Препараты настолько безопасны, что их принимают и дети, и беременные женщины. На данный момент есть люди, которые получают АРВ-терапию более 20 лет и их организм не отличается от организма сверстников.

Препараты должны быть годны к употреблению весь период, который вы их будете принимать.

САМОЕ ВАЖНОЕ – пожалуйста, сохраняйте спокойствие. Не грубите врачам. Говорите спокойно и вежливо. Конечно, эмоции могут захлестывать, но помните, что врач, вполне возможно, переживает так же, как и вы.

ОЧЕНЬ МНОГОЕ ЗАВИСИТ
ОТ НАС САМИХ,
ОТ НАШЕГО ОТНОШЕНИЯ
К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

Получив препараты, обязательно обратите внимание на срок годности.

Что НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ
делать в первые 3 месяца
после начала приема
АРВ-терапии

Что полезно делать

Не уезжать в другие города и страны (далеко от врача), чтобы в случае появления побочного действия иметь возможность проконсультироваться с инфекционистом.

Взять небольшой отпуск, пару выходных, чтобы иметь возможность немного расслабиться, особенно если почувствуете себя не очень хорошо.

НЕ ЗАГОРАТЬ,
в том числе в солярии.

ГУЛЯТЬ на свежем воздухе, защитив тело от солнца.

НЕ ПРИНИМАТЬ горячий душ и посещать баню, тем более с веником – это может спровоцировать появление сыпи.

ПРИНИМАТЬ ТЕПЛЫЙ ДУШ.

НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ и экзотические продукты.

ПИТЬ МНОГО ЧИСТОЙ ВОДЫ.

НЕ ОБЪЕДАТЬСЯ продуктами, которые считаются аллергенами – мандарины, шоколад, орехи, мед ...

Отмечать для себя - с какой едой лучше сочетаются таблетки? Какие продукты вызывают необычные ощущения?