



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!

2

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.

3

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:

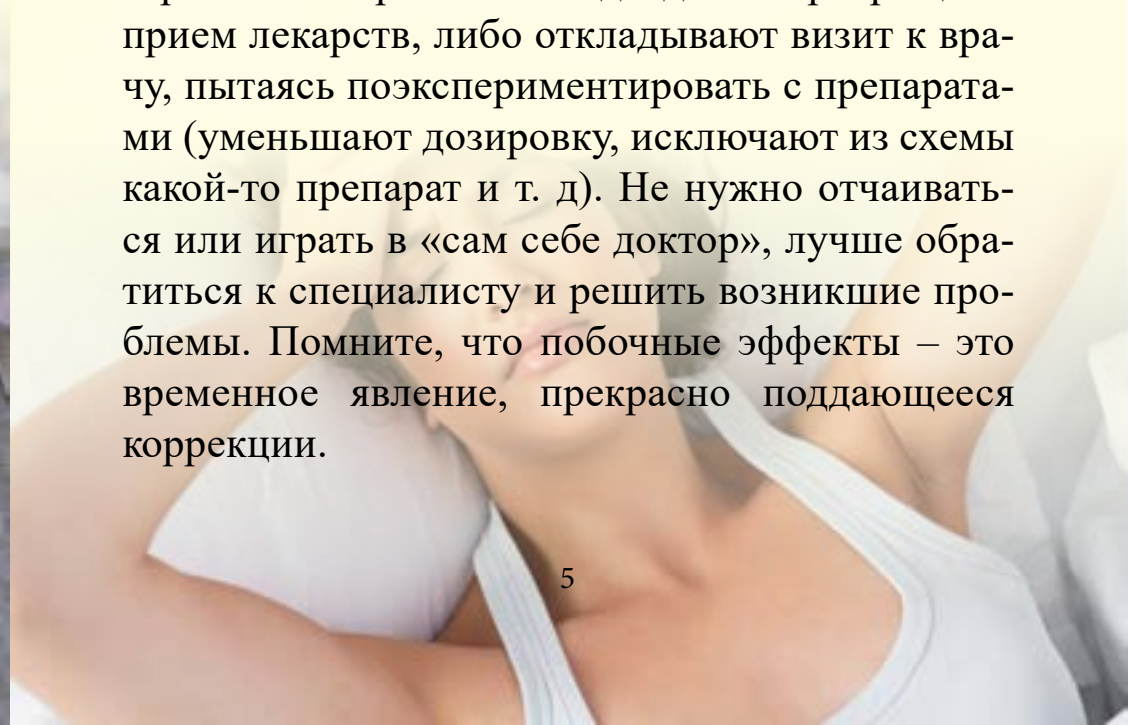
1) Если прошло меньше половины времени до приема следующей дозы – препарат нужно выпить.

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 отчаиваться 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 антиретровирусной 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.



