



**Ваш лечащий врач на приеме предложил начать принимать антиретровирусную терапию (АРВТ).**

**Есть сомнения? Тогда эта брошюра для Вас.** Помните: страх сделать первый шаг – это нормально. Многие воспринимают чувство страха, возникающее в этот момент, как стоп-сигнал, и не решаются пойти дальше. Помните одну простую истину - если ты чего-то боишься, это не значит, что у тебя не получится! Соберите всю имеющуюся информацию о планируемом лечении. Расспросите своего лечащего врача о процессе лечения, возможных побочных эффектах,

графике приема лекарств. Настройте себя на прием препаратов. Будьте уверены в эффективности лечения. Постарайтесь отнестись к приему АРВТ как необходимому повседневному действию, не требующему особых усилий и не вызывающему особых эмоций. Помните, что чаще всего проблемы появляются у тех, кто их себе заранее придумывает!

Попробуйте вести «**дневник самонаблюдения**», записывайте туда необходимую для Вас и Вашего лечащего врача информацию, касающуюся приема терапии. Особенно важно вести такой дневник в первые месяцы лечения и отмечать в нем факты пропусков приема препаратов (с указанием причин) и наличие побочных эффектов. **И еще: основная причина страха – в недостатке достоверной информации.**

*Поэтому предлагаем вместе обсудить некоторые мифы о лечении:*

## **Миф № 1 « Не вижу смысла принимать АРВТ, так как с ВИЧ долго не живут»**

40 лет назад данный миф был более чем актуальным, ведь тогда еще не было препаратов, способных затормозить развитие ВИЧ-инфекции, и люди с данным заболеванием жили 7-15 лет. Но сегодня, благодаря поддержке терапии, ВИЧ-позитивный человек может прожить до глубокой старости и имеет возможность вести социально активный образ жизни.



## Миф № 2 « Я прекрасно себя чувствую, препараты мне не нужны»

Действительно, человек с ВИЧ – инфекцией первые годы может не ощущать никаких телесных проявлений болезни, так как иммунитет способен некоторое время противостоять атаке вируса. Но при этом иммунная система будет испытывать большие перегрузки: ежедневно под действием ВИЧ будет погибать большое количество иммунных клеток (так называемых CD4-клеток). Организм будет работать на износ, чтобы восполнить их, а количество вируса при этом будет увеличиваться. В итоге появится иммунный дефицит, что повлечет за собой ухудшение самочувствия и появление различных заболеваний.

### Миф №3 «Терапию можно отложить. Начну лечиться, когда ухудшится самочувствие»

Ухудшение самочувствия при наличии ВИЧ – инфекции уже указывает на истощение иммунной системы. Чем ниже показатель CD4 (в норме 500-1000 клеток), тем явнее будут соматические проявления (вялость, сонливость, отсутствие аппетита, проблемы со сном, потеря веса, шелушение и зуд кожных покровов, выпадение волос, грибковое поражение ногтей и слизистых, повышенная температура тела, другие серьезные симптомы). Здесь придется начинать не только прием терапии, но и лечить вторичные заболевания, например туберкулез. Чем позднее начат прием АРВТ, тем сложнее происходит восстановление иммунной системы. Отложить терапию равно отложить жизнь!

## Миф №4 «Иммунитет можно восстановить и без терапии»

При наличии ВИЧ – инфекции данное утверждение является лишь мифом. Закаливание, спорт, правильное питание, отказ от вредных привычек, молитвы, медитации – все это прекрасные методы, помогающие ускорить восстановление иммунитета. Но без приема терапии они бессильны. Пока вирус не будет заблокирован, иммунные клетки будут продолжать гибнуть! То же самое касается и народных методов лечения (поедание чеснока в огромных количествах, прием бобровой струи, употребление различных продуктов пчеловодства), некоторые из которых могут быть даже опасными для жизни человека. Эти методы еще никого не излечили от ВИЧ - инфекции! Важно понимать, что АРВТ не восстанавливает иммунитет, а лишь блокирует размножение вируса, давая возможность иммунитету восстановиться самостоятельно.

## Миф №5 «Терапия – это химия. Она по - любому убивает печень»

Любые препараты, так или иначе, влияют на внутренние органы человека, в том числе и на печень. Но, при этом на данный орган так же влияют и употребление алкоголя, наркотических веществ, БАДов, неправильное питание. Только почему-то эти аспекты мало кого беспокоят, но как речь заходит о терапии, все вспоминают про свою многострадальную печень! Беспокоиться не стоит, на протяжении всего лечения у Вас регулярно будут брать анализы, которые будут информировать о состоянии вашей печени! Если возникнут какие-либо проблемы, врач грамотно скорректирует лечение.



## Миф №6 «Принимать терапию тяжело, от нее всегда возникают побочные эффекты»

Развитие побочных эффектов тревожит многих людей, приступающих к лечению ВИЧ-инфекции. Но, все не так страшно, как кажется на первый взгляд. Побочных эффектов может и не быть. А если они и появляются, то в основном бывают выражены незначительно. Во многих случаях их можно ослабить при помощи других препаратов, более простых для приема. При возникновении побочных эффектов, снижающих качество жизни, схема лечения корректируется, подбираются новые препараты.







**Если у Вас после прочтения данной брошюры появились вопросы, либо если Вы приняли решение обследоваться на ВИЧ – инфекцию, Вас ждут в республиканском центре СПИД (БУЗ УР «УРЦ СПИД и ИЗ») и его филиалах:**

г. Ижевск, ул. Труда, 17а,  
Телефон: 8(3412) 21-15- 94, 21-35-94  
e-mail: info@spid18.ru.  
spid18.ru; vk.com/spid18

г. Сарапул, ул. Гагарина, 67а.  
Телефон: (34147)3-27-43,  
e-mail: sarapul@spid18.ru.

г. Воткинск, ул. Школьная, 2.  
Телефон: (34145)3-36-23,  
e-mail: votkinsk@spid18.ru.

г. Можга, ул. Сюгаильская, 19.  
Телефон: (34139)3-26-65,  
e-mail: mozhga@spid18.ru.

пос. Игра, ул. Милиционная, 6.  
Телефон: (34134)4-04-85,  
e-mail: igra@spid18.ru.

г. Глазов, ул. Кирова, 27, лит «Л».  
Телефон: (34141)3-37-07,  
e-mail: glazov@spid18.ru.

пос. Ува, ул. Чкалова, 20.  
Телефон: (34130)5-28-19,  
e-mail: uva@spid18.ru.



*Брошюра издана за счет средств, полученных в рамках  
Государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения».*