

Ja tu esi izlēmis uzsākt lietot zāles, tad droši vien esi dzirdējis, ka ir jābūt līdzestīgam. Ko tas nozīmē, cik tas ir svarīgi un kas tev var traucēt būt līdzestīgam – atbildes uz šiem jautājumiem tu saņemsi izlasot šo nelielo brošūru.

Būt līdzestīgam nozīmē – sekot ārsta norādījumiem - apmeklēt ārstu, dzert zāles noteiktā laikā, veikt nozīmētos testus un nodot analīzes, varbūt ievērot noteiktu ēšanas režīmu. Vienkāršāk sakot - jāsadarbojas ar ārstu, lai maksimāli saglabātu un uzlabotu savu veselību un dzīves kvalitāti.

Ja ārsts piedāvā uzsākt ārstēšanos, lēmums ir jāpieņem tev pašam. Jo tev būs jādzer zāles, tu varbūt izjutīsi blakusparādības, kas ar to saistītas, tev būs jāievēro režīms. Tāpēc ir svarīgi noskaidrot visus jautājumus, kas radušies un tevi uztrauc.

Visbiežākie un svarīgākie jautājumi ir:

- kādi preparāti būs jālieto?
- kādā veidā - vai tās būs tabletes vai injekcijas?
- cik tabletes, cik injekcijas, cik reižu dienā, mēnesī?
- cik ilga būs ārstēšana – visu mūžu, cik mēnešu, gadu?
- cik precīzi ir jāievēro režīms – vai drīkst nokavēt zāļu devas uzņemšanu?
- kā jāuzglabā zāles?
- vai ir jāievēro īpašs ēšanas režīms?
- kādas var būt blakusparādības, kā tās var mazināt, ar kādām blakusparādībām nekavējoties jāvērsas pie ārsta?
- kur var meklēt padomu?

Lēmums uzsākt terapiju ar zālēm ir ļoti nopietns, tev būs jāpielāgojas jaunajai situācijai, jāpierod pie domas, ka tu no „vesela cilvēka” stadijas pārej uz „slimnieka” stadiju. Ja tev ir HIV infekcija, zāles visticamāk būs jālieto visu mūžu, tāpēc nopietni apdomā visus jautājumus un nekaunies vaicāt savam ārstam.

Kā notiek HIV un C hepatīta ārstēšana?

HIV infekcijas terapijā zāļu kombinācijās tiek izmantoti vismaz trīs un vairāk preparātu (kombinētā terapija), jo neviens no tiem nav pietiekoši iedarbīgs, lai to varētu lietot vienu pašu.

Dažas kombinētās terapijas piedāvā divus vai trīs preparātus vienā tabletē ¹, bet ir svarīgi atcerēties, ka tādā gadījumā darbojas divi vai trīs preparāti. Visbiežāk terapiju nozīmē uz visu mūžu.

C hepatītu² ārstē ar divu preparātu kombināciju: ar pegilēto interferonu (PegIFN) un ribavirīnu (RBV).

Interferons – tas ir mākslīgi radīts analogs ķīmiskai vielai, kuru izstrādā cilvēka organisms un kas strādā pret HCV divos virzienos. No vienas puses tas cīnās tieši ar pašu vīrusu, bet no otras puses stimulē imūnsistēmu cīņai ar vīrusu. Pegilētais – tas nozīmē, ka interferonam tiek pielipināta neliela molekula³, kas palīdz tam ilgāk saglabāties cilvēka organismā, tādā veidā paaugstinot tā efektivitāti. Tas nozīmē, ka nepieciešama tikai viena injekcija nedēļā.

Dažkārt ir ļoti grūti pieņemt lēmumu par terapijas uzsākšanu. Tam ir daudz iemeslu un viens no tiem ir, ka dažkārt cilvēks kā pie HIV, tā C hepatīta infekcijas nejūtas slikti, kaut arī medicīniskie rādītāji norāda, ka jāuzsāk ārstēšanās. Mums visiem ir pieredze, ka tad, kad ir paaugstināta temperatūra vai sāpes, iedzerot tableti vai izejot ārstēšanās kursu, kļūst labāk – sāpes pāriet, temperatūra krītas. Uzsākot terapiju HIV vai C hepatīta gadījumā, pašsajūta neuzlabojas, drīzāk otrādi – sākumā var rasties blakusparādības – vemšana, caureja, drudzis,

1 Pasaulē jau ir pieejami arī četri preparāti vienā tabletē.

2 Latvijā lieto saīsinājumus VHC vai HCV.

3 Polietilenglikols (PEG). Polietilenglikols aizsargā interferona molekulu no noārdīšanas.

izsitumi, nespēks vai citas. Tomēr ir jāsaprot, ka zāles dara savu „darbu”- tās neļauj vīrusiem vairoties un ilgtermiņā veselība uzlabosies.

Kas traucē būt līdzestīgam?

Tam, ka cilvēks nespēj būt līdzestīgs – regulāri lietot zāles un ievērot režīmu, ir daudz iemeslu.

Tie var būt saistīti ar:

- Garīgo veselību: aktīva narkotiku un / vai alkohola lietošana, redzami psihiskie traucējumi - depresija, uzvedības traucējumi.
- Vispārējo veselību: spēku zudums, fiziskā rīcības nespēja, apgrūtināta rīšana, nelabums un/vai vemšana, kas nav saistītas ar zāļu lietošanu.
- Emocijām un uzskatiem:
 - attiecībā uz veselības stāvokli: terapija kā atgādinājums par HIV vai C hepatīta infekciju, iluzoras cerības - slimība “pazudīs pati no sevis”; bailes no blakusparādībām; kāpēc ārstēties, ja man viss ir kārtībā?
 - kulturuloģiskiem un reliģiozajiem: šīs slimības ir farmācijas kompāniju izdomājums, lai ar zālēm pelnītu naudu; ārstēšana ir vienlīdzīga rīcības nespējai; Dievs izārstē cilvēkus.
- Sociālo un ekonomisko situāciju:
 - nabadzība: naudas trūkums; drošas pieejamības trūkums pirmajai medicīniskajai palīdzībai vai ārstēšanai; dzīvesvietas trūkums; bezdarbs; vardarbība mājās.
 - diskriminācija un stigma – diagnozes izpaušana: “visi redzēs, kādas zāles es dzeru”, “visi zinās, uz kādu slimnīcu es braucu”.

Jāņem vērā, ka terapija nav vienkārša. Vēl daži iemesli, kas var būt par cēloni nelīdzestībai:

- Pārāk daudz zāļu, pārāk lielas devas, pārāk lielas vai rūgtas tabletes;
- Stingrs katras devas lietošanas režīms;
- Blakusparādības;
- Glabāšana (mājās, izbraukumā, darbā; dažām zālēm ir vajadzīgs ledusskapis);
- Ēšanas ierobežojumi;
- Terapijas ilglaicīgums;
- Nespēja iekļaut terapiju savā ikdienas dzīvē;
- Ārstēšanas izmaksas.

Daži vienkārši padomi, kas palīdzēs tev būt līdzestīgākam:

- **Neaizmirsti iedzert zāles**
 - Noliec zāles redzamā vietā;
 - Noliec zāles blakus priekšmetam, ko tu lieto pastāvīgi;
 - Padari ārstēšanos par savas ikdienas dzīves daļu;
 - Lieto modinātāju (arī mobilo telefonu) kā atgādinātāju par zāļu lietošanu;
 - Palutini sevi ar kādu nelielu kārumu, augli pirms zāļu lietošanas;
 - Savlaicīgi korigē savas dzīves grafiku sakarā ar gaidāmajām pārmaiņām – varbūt ir iespēja paņemt atvaļinājumu, samazināt slodzi darbā.
- **Blakusparādības**
 - Pastāsti savam ārstam par visām zāļu blakusparādībām;
 - Izturies pret zālēm kā pret pozitīvu dzīves aspektu ☺ ☺ ☺
 - Atceries par labā un sliktā līdzsvaru – tavas zāles aptur vīrusu.
- **Bailes no statusa atklāšanas**

psihi un tās ietekmi uz ķermeni. Psihiskā veselība ir aizsargs cilvēka fiziskajai veselībai. Šajā gadījumā nepieciešama psihoterapeita palīdzība.

Narkotikas, alkohols un papildus terapija

Daži preparāti savstarpēji mijiedarbojas ar narkotikām, metadonu un papildus vai netradicionālo terapiju. Tāda savstarpējā mijiedarbība var izraisīt sarežģījumus.

Dažreiz tas izsauc narkotikas satura asinīs paaugstināšanos līdz bīstamam līmenim.

Dažas narkotikas var pazemināt HIV preparātu līmeni asinīs, radot vīrusa noturības izveidošanās risku.

Tāpēc ir svarīgi, lai ārsts zinātu par visiem preparātiem vai piedevām, ko tu lieto, pat ja tu to dari ļoti reti. Ārsta pienākums ir glabāt noslēpumā tādu informāciju par tevi.

Alkohols savstarpēji nemijiedarbojas ar HIV terapiju. Taču pārmērīga alkohola lietošana, kā arī narkotiku lietošana, var ietekmēt līdzestību. Labāk, ja speciālisti, ko tu apmeklē, zinās par to.

Galvenās blakusparādības

Nelaba dūša, caureja⁷ un nogurums ir visparastākās blakusparādības. Visbiežāk pēc dažām pirmajām nedēļām tās samazinās.

Ja viena no blakusparādībām ir vemšana, tas var novest pie zāļu devas izlaišanas. Atceries, ja vemšana ir nepilnas stundas laikā pēc zāļu iedzeršanas, iedzer vēl vienu devu zāļu, jo organisms tās nav paspējis uzņemt. Pirms zāļu iedzeršanas, pagaidi, lai kuņģis „nomierinās”. Ja vemšana uzņāk vēlāk kā pēc stundas, nav vajadzības atkārtoti iedzert zāles.

Kad tu pirmo reizi uzsāksi terapiju, palūdz, lai ārsts izraksta zāles pret nelabumu un caureju, lai pēc nepieciešamības tās lietotu.

Ja šīs blakusparādības ilgstoši nezūd, iespējams, nepieciešams nomainīt terapiju.

Kā pateikt par blakusparādībām

Ja tu gribi, lai ārsts saprastu, kas ar tevi notiek, tev jāprot skaidri aprakstīt situāciju.

Iespējams, ir citi iemesli, kas izraisa blakusparādības, ko ārstam nepieciešams izskatīt (piemēram, caureju var būt izsaukusi saindēšanās ar pārtiku).

Vislabāk ir rakstīt blakusparādību dienasgrāmatu no jaunās terapijas sākuma brīža līdz nākošajai vizītei pie ārsta.

Biežums:

- Cik bieži izpaužas simptomi?
- Vienu reizi vai divas reizes nedēļā? Vienu reizi vai 5-10 reizes dienā?
- Vai tie parādās naktī vai tikai dienā?

Ilgums:

- Cik ilgi ilgst simptomi?
- Ja ir nelabums vai galvassāpes, tas ilgst 20 minūtes, 3-4 stundas jeb atšķirīgus laika posmus?
- Vai ir kādas likumsakarības (piemēram, saistībā ar ēdienreizēm un uzņemto pārtiku)?

Stiprums:

- Cik stipri ir simptomi (tajā brīdī, kad tos izjūt, nevis apdomājot vēlāk)?
- Vai tu neesi ievērojis, kas palīdz samazināt vai apturēt blakusparādību.

Dzīves kvalitāte

7 Citādi “diareja”

Ārstam ir svarīgi saprast, cik sarežģīti vai viegli tev ir pārciest ārstēšanos! Ja tu jūties pārāk uzbudināts vai nervozs, slikti guli, nespēj koncentrēties darbam vai lasīšanai, ja mazinājusies seksuālā tieksme, ir garšas sajūtu izmaiņas, vai arī tev ir pārāk nelabi, lai normāli ēstu, svarīgi, lai ārsts to saprastu.

Ja tu nelieto visus preparātus noteiktajos laikos vai devās, jo tev liekas, ka tad tu jūties labāk, pastāsti par to ārstam.

Līdzestības neievērošanas sekas

Ja tu neesi līdzestīgs var izveidoties rezistence. Rezistence nozīmē, ka zāles, ko tu lietoji epizodiski, neregulāri vairs neiedarbojas uz vīrusu. Līdz ar to, ja izlemsi atsākt terapiju, vajadzēs lietot jau citu preparātu, kas atkal radīs blakusefektus un jaunas problēmas. Zini, ja HIV ārstēšanā vēl ir preparātu izvēle, tad C hepatīta terapijas izvēle ir ierobežota.

Līdzestībā ļoti svarīga ir ticība. Ticība tam, ka zāles tev palīdz, ka ārsts ir tavs padomdevējs, ka tu vari saglabāt veselību un dzīves kvalitāti. Atceries, ka vienmēr vari meklēt palīdzību pie cilvēkiem, kuri lieto zāles vai ir ārstējušies no C hepatīta, un pajautāt, kā viņi ar to tikuši galā.