

Если ты принял решение начать принимать лекарства, то, наверное, слышал, что нужно быть приверженным. Что это значит, насколько это важно и что может помешать тебе быть приверженным — на все вопросы ты получишь ответы в этой небольшой брошюре.

Быть приверженным — это значит соблюдать все предписания врача: регулярно посещать его, принимать лекарства в определённое время, проходить все назначенные тесты и сдавать анализы, соблюдать определённый режим питания. Проще говоря — сотрудничать с врачом, чтобы максимально возможно сохранить и улучшить своё здоровье и качество жизни.

Если врач предлагает тебе начать лечение, решение об этом тебе надо принять самому. Ибо это тебе придётся принимать лекарства, вполне возможно, что ты будешь испытывать на себе их побочные эффекты, тебе придётся соблюдать режим. Поэтому очень важно прояснить все вопросы, связанные с лечением, которые у тебя возникли и волнуют тебя.

Самые главные и наиболее часто возникающие вопросы:

- какие лекарства придётся принимать?
- каким способом — это будут таблетки или уколы?
- сколько таблеток, сколько уколов, сколько раз в день, в месяц?
- насколько длительным будет лечение — всю жизнь, сколько месяцев, лет?
- как точно необходимо соблюдать режим — можно ли опоздать с приёмом дозы лекарства?
- как хранить лекарства?
- надо ли соблюдать особый режим питания?
- какие побочные эффекты могут проявиться, как их уменьшить, при каких из них необходимо немедленно обратиться к врачу?
- к кому можно обратиться за советом?

Решение начать лечение лекарствами — это очень серьёзное дело. Тебе придётся приспособиться к новой ситуации, свыкнуться с мыслью, что из статуса «здорового человека» ты переходишь в статус «больного». Если у тебя ВИЧ, то лекарства ты, скорее всего, будешь принимать всю жизнь, поэтому обдумай все возможные вопросы и не стесняйся спрашивать врача обо всём, что тебя волнует.

Как лечатся ВИЧ инфекция и гепатит С?

В лечении ВИЧ применяется комбинация из как минимум трёх и более лекарственных средств (комбинированная терапия), потому что ни одно из них в отдельности не бывает достаточно эффективным для успешного лечения.

Некоторые комбинированные терапии предлагают два или три препарата в одной таблетке¹, но важно осознавать, что в этом случае работают два или три разных лекарства. Чаще всего лечение назначается на всю жизнь.

Гепатит С² лечат комбинацией из двух лекарств — пегилированным интерфероном (PegIFN) и рибавирином (RBV).

Интерферон — это искусственно созданный аналог химического вещества, которое вырабатывает человеческий организм, и который действует на ВГС в двух направлениях: он борется как непосредственно с самим вирусом, так и стимулирует иммунную систему для борьбы с вирусом. Пегилированный — означает, что к молекуле интерферона присоединена дополнительная молекула³, которая помогает интерферону дольше сохраняться в организме

1 В мире уже доступны и препараты «четыре в одном» .

2 Сокращённо далее в тексте - ВГС

3 Полиэтиленгликоль (PEG). Полиэтиленгликоль предохраняет молекулу интерферона от быстрого разрушения.

человека и увеличивает эффективность его действия. А это означает, что необходима всего лишь одна инъекция в неделю.

Зачастую бывает очень трудно принять решение о начале терапии. У этого много причин, и одна из них та, что человек, возможно, не чувствует себя плохо - как при ВИЧ, так и при ВГС, - хотя медицинские показатели ясно свидетельствуют, что лечение уже необходимо. Мы все знаем (имеем личный опыт), что выпив таблетку при повышенной температуре или боли, или пройдя короткий курс лечения, становится легче — боли проходят, температура спадает. Начиная лечение ВИЧ или ВГС, самочувствие не улучшается, скорее наоборот — сначала могут проявиться побочные эффекты: тошнота, рвота, понос, лихорадка, высыпания, слабость и другие. Однако, необходимо понимать, что лекарства делают своё дело — не позволяют вирусам размножаться и в долгосрочной перспективе состояние здоровья улучшится.

Что мешает быть приверженным?

Много причин тому, что человек неспособен быть приверженным — регулярно принимать лекарства и соблюдать режим.

Они могут быть связаны с:

- Душевым здоровьем:⁴ активное употребление наркотиков и / или алкоголя, очевидные психические расстройства, депрессия, поведенческие расстройства.
- Общим состоянием здоровья: потеря сил, физическая недееспособность, затруднённое глотание, тошнота и / или рвота, не связанные с употреблением лекарств.
- Эмоциями и убеждениями:
 - в отношении состояния здоровья: лечение как напоминание о ВИЧ или ВГС, иллюзорные надежды — болезнь «пропадёт сама собой»; боязнь побочных эффектов; «зачем лечиться, если со мной всё в порядке?»
 - культурологическими и религиозными: эти болезни являются выдумками фармацевтических компаний, чтобы зарабатывать деньги на лекарствах; лечение равно признанию физической недееспособности; Бог вылечивает людей.
- Социальной и экономической ситуацией:
 - бедность: недостаток денег; отсутствие надёжного доступа к первой медицинской помощи и гарантированному лечению; бездомность; насилие в семье.
 - дискриминация и стигма⁵ — разглашение диагноза: «все увидят, какие лекарства я пью», «все узнают, в какую больницу я езжу».

Необходимо понимать, что сама терапия непростая в применении:

- Слишком много лекарств, слишком большие дозы, слишком большие или горькие таблетки;
- Строгий режим употребления каждой дозы;
- Побочные эффекты;

4 Душевное здоровье — это равновесное, адекватное взаимоотношение человека с окружающим миром. Здесь уместны синонимы «психическое здоровье», «ментальное здоровье».

5 Здесь в значении: сильный социальный стереотип, который полностью меняет отношение к другим людям и к самому себе, заставляя относиться к человеку только как к носителю нежелательного качества.

- Особенности хранения (дома, в поездке, на работе; некоторым лекарствам нужен холодильник);
- Ограничения в еде;
- Длительность лечения;
- Неспособность включить терапию в повседневный ритм жизни;
- Стоимость лечения.

Несколько простых советов, которые помогут тебе быть приверженным:

- **Не забывай принять лекарства**
 - Положи лекарства на видном месте;
 - Положи лекарства рядом с предметом, которым часто пользуешься;
 - Сделай лечение составной частью своей повседневной жизни;
 - Применяй будильник (или мобильный телефон) для напоминания о времени приёма лекарств;
 - Немного побалуй себя лакомством, фруктом перед приёмом лекарств;
 - Своевременно скорректируй свой ритм жизни в связи с предстоящими переменами — может быть, есть возможность уйти в отпуск, снизить нагрузку на работе.
- **Побочные эффекты**
 - Расскажи своему врачу о всех испытываемых побочных эффектах;
 - Относись к лекарствам, как к чему-то хорошему в жизни ☺ ☺ ☺
 - Помни о равновесности хорошего и плохого — твои лекарства останавливают вирус.
- **Страх перед открытием статуса**
 - Вместе с врачом разработай такой график употребления лекарств, чтобы не принимать их на глазах у других людей;
 - Всегда держи лекарства при себе (в кошельке, косметичке);
 - Пользуйся специальными контейнерами для лекарств (их можно купить в аптеке - как будто ты принимаешь обычные лекарства).
- **Сильная зависимость**
 - Если сильное влечение к алкоголю и / или наркотикам мешает лечению, найди человека, который поможет тебе не отступать от соблюдения режима лечения, который сможет следить за временем приёма лекарств и правильностью дозы;
 - Поступи на программу заместительной терапии метадонотом или бупренорфином.⁶
- **Если ты путешествуешь или уезжаешь за границу**
 - Всегда помещай лекарства только в ручную кладь и возьми с собой копии рецептов, которые подтверждают, что лекарства выписаны именно тебе;
 - Важно соблюдать интервалы в приёме лекарств. Если лекарства надо принимать дважды в день, то в вынужденных обстоятельствах интервал между приёмами может быть не менее половины необходимого срока (то есть, если интервал составляет 12 часов, промежуток между приёмами может составить от 6 до 12 часов). Если лекарства принимаются трижды в день, средний приём лучше пропустить.
 - Время употребления лекарств постепенно подстрой под свой режим дня.

⁶ Только потребителям опиатов! Метадоновые программы в Латвии пока что бесплатны для пациентов. Лечение бупренорфином пациент должен оплачивать сам полностью.

Побочные эффекты

Все переживают из-за возможных побочных эффектов ещё перед началом терапии.

Прежде чем начать лечение, изучи, какие побочные эффекты возможны от планируемых к применению лекарств⁷, однако, отнесись к этому рационально и спокойно — далеко не у всех могут возникнуть описанные побочные эффекты. Спроси врача о том, насколько высока вероятность возникновения побочных эффектов, сколько людей отказались от применения этого лекарства из-за них. Даже приблизительные данные помогут тебе сориентироваться в том, что может тебя ожидать.

Большинству пациентов удастся сохранить привычный стиль жизни при терапии. Если появляются побочные эффекты, обычно справиться с ними довольно легко:

- Большая часть побочных эффектов проявляется умеренно;
- Часто их можно уменьшить другими простыми лекарствами.

Если у тебя проявились хоть какие побочные эффекты, немедленно сконтактируйся с врачом, назначившим лекарства.

Что такое побочные эффекты?

Если лекарство оказывает дополнительное влияние на организм, его называют побочным действием (эффектом) или токсичностью препарата⁸. Проще говоря, побочные эффекты - это то действие лекарств, которое ты не хочешь получать, но получаешь.

Практически все лекарства оказывают то или иное побочное действие, но обычно оно проявляется умеренно или с ним легко справиться. Иногда побочные эффекты настолько мало выражены, что редко кто обращает на них внимание. Иногда они проявляются только у незначительного числа пациентов. Вовсе не обязательно, что у всех людей, употребляющих одно и то же лекарство, будут одинаковые побочные эффекты и проявятся с одинаковой силой.

Довольно часто у людей появляются симптомы, которые совершенно не связаны с реальными изменениями в состоянии здоровья, но только лишь с навязчивыми мыслями о своём здоровье. Это называется — психосоматика, и связано с психикой, её влиянием на тело. Психическое здоровье является стражем здоровья физического. В таком случае нужна помощь психотерапевта.

Наркотики, алкоголь, дополнительные лекарства или добавки

Некоторые лекарства взаимодействуют с наркотиками, метадоном и дополнительно принимаемыми лекарствами или средствами нетрадиционного лечения. Такое взаимодействие может вызвать осложнения.

Иногда содержание наркотического вещества в крови повышается до опасного для жизни уровня под влиянием лекарств.

Некоторые наркотики могут понизить уровень содержания в крови лекарств против ВИЧ, вызывая риск устойчивости вируса к лекарству (резистентности).

7 Инструкция, которая прилагается к лекарству, содержит описание всех возможных побочных эффектов. В инструкции есть и другая полезная информация: как применять препарат, взаимодействие с другими лекарствами, пищевыми добавками и т.д.

8 Очень важно понимать, что многие симптомы побочных эффектов идентичны симптомам самостоятельных заболеваний! При заболеваниях необходимы другие методы лечения или лекарства. Поэтому так важно обо всём рассказывать своему врачу!

Поэтому важно, чтобы врач знал обо всех препаратах, добавках и прочем, что ты употребляешь, даже если употребляешь изредка. Обязанность врача — хранить в тайне, не разглашать такую информацию о тебе. Алкоголь не взаимодействует с ВИЧ-лекарствами. Однако, чрезмерное потребление алкоголя и наркотиков может нарушить твою приверженность лечению. Будет лучше, если посещаемые тобой специалисты будут знать об этом.

Главные побочные эффекты

Тошнота, понос⁹ и усталость — наиболее обычные побочные действия. Чаще всего, спустя несколько недель, они исчезают.

Если побочным эффектом стала рвота, это может привести к освобождению организма от дозы лекарства. Помни, если рвота произошла меньше, чем за час после приёма лекарств, необходимо принять ещё одну дозу, ибо организм не успел усвоить лекарство. Перед повторным приёмом лекарства подожди, пока желудок «успокоится». Если до рвоты один час уже прошёл, лекарство повторно принимать не надо.

При начале системной терапии попроси врача выписать тебе, на всякий случай, снимающие тошноту и понос лекарства, чтобы ты мог ими пользоваться при необходимости.

Если эти побочные эффекты не проходят длительно, возможно, тебе придётся сменить терапию.

Как рассказать о побочных эффектах

Если ты хочешь, чтобы врач понял, что с тобой происходит, необходимо научиться чётко описывать сложившуюся ситуацию. Возможно, есть другие причины того, что ты считаешь побочными эффектами (например, понос может вызвать пищевое отравление).

Лучше всего вести дневник побочных эффектов с начала терапии до следующего визита к врачу.

Частота:

- Как часто появляются симптомы (проявления)?
- Один раз в неделю или два? Один раз в день или 5-10 раз?
- Появляются симптомы ночью или только днём?

Длительность:

- Как долго длятся симптомы (проявления)?
- Если есть тошнота или головные боли, то они длятся 20 минут или несколько часов?
- Прослеживаются ли какие-то взаимосвязи (например, симптомы появляются до или после еды, или после жирной еды)?

Сила:

- Насколько сильны симптомы (именно в тот момент, когда они чувствуются, а не обдумывая их, когда уже исчезли)?
- Может быть, ты сам заметил что именно помогает уменьшить побочные действия или вовсе избавиться от них.

Качество жизни

Врач должен понимать, насколько сложно или легко тебе привыкается к лечению! Если ты чувствуешь себя не в меру возбуждённым или нервным, плохо спишь, неспособен концентрироваться на работе или чтении, если снизилось сексуальное влечение, изменились вкусовые ощущения или тебе

9 Иначе «диарея»

просто настолько плохо, что ты не можешь нормально кушать,- очень важно, чтобы врач это понял.

Если ты не принимаешь все прописанные лекарства в нужное время или в нужных дозах, потому что тебе кажется, что так ты себя лучше чувствуешь, расскажи об этом врачу.

Последствия неприверженности

Если у тебя плохой уровень приверженности, то может сформироваться резистентность. Это означает, что лекарства, которые ты принимал не системно, а эпизодически, нерегулярно более не влияют на вирус. Поэтому, если надумашь начать лечиться всерьёз или возобновить лечение, возможно, тебе придётся употреблять уже другие лекарства, которые снова вызовут побочные действия и новые проблемы. Знай, что если для лечения ВИЧ инфекции выбор препаратов и их комбинаций большой, то выбор лекарств для лечения гепатита С очень ограничен.

Очень важна для приверженности — вера! Вера в то, что лекарства помогают, что врач — твой друг и советчик, что ты можешь сохранить здоровье и качество жизни.

Помни, что ты всегда можешь обратиться за помощью к людям, которые принимают лекарства или вылечились, допустим, от гепатита С, и спросить их, каким образом им удалось быть приверженными.