



# LĪDZESTĪBA

**BROŠŪRA PACIENTIEM**



**Rīga, 2012**

## «Līdzestība: brošūra pacientiem»

**Izdevējs:** Biedrība *Apvienība HIV.LV*  
[www.apvienibahiv.lv](http://www.apvienibahiv.lv)



Par šī informatīvā izdevuma tekstu pilnībā atbild biedrība *Apvienība HIV.LV* un tā ir neatkarīga savos spriedumos un brīvi izvēlas realizējamās aktivitātes. Izdevums nevar aizvietot ārsta konsultāciju!

**Redaktūra, dizains:** Biedrība *Apvienība HIV.LV*  
[www.apvienibahiv.lv](http://www.apvienibahiv.lv)

**Makets, druka:** Zanda Dimanta (e-pasts: [dimanta.zanda@gmail.com](mailto:dimanta.zanda@gmail.com))

**Šī brošūra tiek izplatīta bezmaksas**

Rīga, 2012

***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<sup>1</sup>, bet ir svarīgi atcerēties, ka tādā gadījumā darbojas divi vai trīs preparāti. Visbiežāk terapiju nozīmē uz visu mūžu.

C hepatītu<sup>2</sup> 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 molekula<sup>3</sup>, kas palīdz tam ilgāk saglabāties cilvēka organismā, tādā veidā paaugstinot tā efektivitāti. Tas nozīmē, ka nepieciešama tikai viena injekcija nedēļā.

<sup>1</sup> Pasaulē jau ir pieejami arī četri preparāti vienā tabletē.

<sup>2</sup> Latvijā lieto saīsinājumus VHC vai HCV.

<sup>3</sup> Polietilenglikols (PEG). Polietilenglikols aizsargā interferona molekulu no noārdīšanās.

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, 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 “pazudis 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 koriģē 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**

- Kopā ar savu ārstu izstrādā tādu zāļu lietošanas grafiku, lai tās nebūtu jālieto citu cilvēku klātbūtnē;
- Vienmēr glabā zāles pie sevis (mazā somiņā, speciālajos zāļu trauciņos);
- Izmanto speciālos konteinerus (tā kā tu lietotu parastās zāles).

### **Stipra atkarība**

- Ja spēcīga tieksme pēc alkohola un/vai narkotikām traucē ārstēšanai, atrod kādu, kas neļaus tev atkāpties no ārstēšanas;
- Iesaisties aizvietotājterapijā ar metadonu vai buprenorfinu<sup>4</sup>;

<sup>4</sup> Tikai opiātu lietotājiem! Metadona programmas Latvijā pagaidām pacientiem ir bezmaksas. Buprenorfīns pacientiem pašiem pilnībā jāapmaksā.

- Atrodi sev palīgā vismaz vienu cilvēku, kas varētu sekot devai un zāļu uzņemšanas laikam.

### **Ja tu ceļo vai dodies uz citu valsti**

- Vienmēr ievieto zāles rokas bagāžā un paņem līdzi receptes kopiju, kas apliecina, ka medikamenti izrakstīti tev;
- Svarīgi ir ievērot zāļu iedzeršanas laika intervālu. Ja zāles jādzer divreiz dienā, tad ārkārtējos apstākļos intervāls starp iedzeršanas reizēm drīkst būt ne mazāks kā puse no aprakstā noteiktā laika (tas ir, ja intervāls norādīts 12 stundas, tad tas var būt 6–12 stundas). Ja zāles jādzer trīs reizes dienā, labāk vidējo reizi izlaist.
- Zāļu lietošanas reizes pamazām pielāgo savam režīmam.

## **BLAKUSPARĀDĪBAS**

Visi pārdzīvo par blakusparādībām vēl pirms terapijas uzsākšanas.

Pirms uzsākt terapiju, izpēti, kādas blakusparādības izraisa preparāts, ko tu plāno lietot<sup>5</sup>, bet izturies pret to racionāli, ar vēsu prātu – ne visiem var būt šīs blakusparādības. Pajautā ārstam, cik augsta ir to rašanās ticamība, cik daudz cilvēku ir pārtraukuši terapiju blakusparādību dēļ. Pat samērā aptuveni dati palīdzēs gūt priekšstatu par to, kas tevi sagaida.

<sup>5</sup> Preparātam pievienotā instrukcija informē par visām iespējamām ar doto preparātu saistītajām blakusparādībām. Instrukcijā ir arī cita noderīga informācija: kā lietot preparātu, iespējamā mijiedarbība ar citiem zāļu līdzekļiem utt.



Taču lielākajai daļai izdodas saglabāt normālu dzīvesveidu, lietojot terapiju. Ja rodas blakusparādības, ar tām bieži vien ir samērā vienkārši cīnīties:

- Lielāka daļa blakusparādību, kā likums, ir mēreni spēcīgas;
- Bieži tās var samazināt ar vienkārši lietojamām zālēm.

Ja tev ir kaut kādas blakusparādības, nekavējoties sazinies ar savu ārstu.

## **KAS IR BLAKUSPARĀDĪBAS?**

Ja zāles atstāj papildus iespaidu uz organismu, to sauc par blakusparādību vai arī par preparāta toksiskumu<sup>6</sup>.

Gandrīz visiem preparātiem ir tādas vai citādas blakusparādības, kas lielākajā daļā gadījumu ir mērenas un ar tām ir vienkārši tikt galā. Dažreiz blakusparādības ir tik maz izteiktas, ka tām reti pievērš uzmanību. Dažreiz tās rodas tikai nenozīmīgai cilvēku daļai, kas lieto preparātu. Ne visiem cilvēkiem, kuri lieto vienādus preparātus, būs vienādas blakusparādības un ne visiem tās izpaudīsies vienlīdz spēcīgi.

Dažkārt cilvēkiem parādās simptomi, kas nav saistīti ar reālām veselības izmaiņām, bet gan ar domām par veselību. Tā ir psihosomatika, kas ir saistīta ar psihi un tās ietekmi uz ķermeni. Psihiskā veselība ir aizsargs cilvēka fiziskajai veselībai. Šajā gadījumā nepieciešama psihoterapeita palīdzība.

<sup>6</sup> Svarīgi saprast, ka daudzi blakusparādību simptomi ir līdzīgi slimību simptomiem! Pie saslimšanas ir nepieciešamas citas ārstēšanas metodes vai zāles. Tāpēc ir tik svarīgi visu pastāstīt ārstam!

## **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, caureja<sup>7</sup> 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 uznāk 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.

<sup>7</sup> Citādi “diareja”.

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

Ārstam ir svarīgi saprast, cik sarežģīti vai viegli tev ir pārciest ārstēšanos! Ja tu jūties pārāk uzbudināts vai nervozs, slikti gulī, 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.***



**Очень важна для приверженности – вера в вера в твою помощь, что лекарства помогут, что врач – твой друг и советник, 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, как им обошлось быт приверженности.**

Если у тебя плохой уровень приверженности, то может формироваться резистентность. Это означает, что лекарства, которые ты принимал не системно, а эпизодически, перестанут более не влиять на вирус. Поэтому, если задумаешь начать лечиться всерьез или возобновить лечение, возможно, тебе придется употребить 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.

## **ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРИВЕРЖЕННОСТИ**

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

что ты не можешь нормально кушать, – очень важно,  
 вкусовые ощущения или тебе просто настолько плохо,  
 если снизилось сексуальное влечение, изменились  
 неспособен концентрироваться на работе или чтении,  
 не в меру возбужденным или нервным, плохо спишь,  
 тебе привикается к лечению; Если ты чувствуешь себя  
 врач должен понимать, насколько сложно или легко

## КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

- от них.
- Уменьшить побочные действия или вовсе избавиться
  - Может быть, ты сам заметил что именно помогает  
 когда уже исчезли)?
  - Насколько сильны симптомы (именно в тот  
 момент, когда они чувствуются, а не обдумывая их,
- Сила:**
- Как долго длится симптомы (появляются)?
  - еды, или после жирной еды)?
  - Например, симптомы появляются до или после
  - Прослеживаются ли какие-то взаимосвязи  
 (например, симптомы появляются до или после  
 длится 20 минут или несколько часов)?
  - Если есть тошнота или головные боли, то они
  - Как долго длится симптомы (появляются)?
- Длительность:**

- 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?

### **Частота:**

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.

## **КАК РАССКАЗАТЬ О ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТАХ**

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

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

Если побочные эффекты не проходят длительно, необходимо повторить терапию. Если до второй половины часа уже прошёл повторным приёмом лекарства подожди, пока желудок и организм не успеет усвоить лекарство. Перед приёмом лекарства, необходимо принять ещё одну дозу. Помни, если рвота произошла меньше, чем за час после приёма лекарства, необходимо принять ещё одну дозу. Если побочным эффектом стала рвота, это может привести к освобождению организма от дозы лекарства.



## **НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛЬ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА ИЛИ ДОБАВКИ**

Некоторые лекарства взаимодействуют с наркотиками, метадон и дополнително 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).

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 специалистом будут знать об этом.

## **ГЛАВНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ**

Тошнота, понос<sup>9</sup> и усталость – наиболее обычные побочные действия. Чаще всего, спустя несколько недель, они исчезают.

<sup>9</sup> Или «диарея».

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

проявляться 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.

Если лекарство оказывает дополнительное влияние на организм, его называют боючным действием (эффектом) или токсичностью препарата. Проще говоря, боючные эффекты – это то действие лекарств, которое ты не хочешь получить, но получаешь. Практически все лекарства оказывают то или иное боючное действие, но обычно оно проявляется умеренно или с ним легко справиться. Иногда боючные эффекты настолько мало выражены, что редко кто обращает на них внимание. Иногда они проявляются только у небольшого числа пациентов. Во все обязанности, что у всех людей, употребляющих одно и то же лекарство, будут одинаковые боючные эффекты и проявляться с одинаковой силой.

## ЧТО ТАКОЕ БОЮЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ?

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.

Если у тебя проявились хоть какие-то побочные эффекты, немедленно обратись к врачу, назначившим лекарство.

- Часто их можно уменьшить другими простыми лекарствами.
- Большая часть побочных эффектов проявляется довольно легко:

побочные эффекты, обычно справившись с ними привычной стилем жизни при терапии. Если появляются большему количеству пациентов удаётся сохранить

побочные эффекты, обычно справившись с ними привычной стилем жизни при терапии. Если появляются большему количеству пациентов удаётся сохранить

Пржде чем начать лечение, изучи, какие побочные эффекты возможны от планируемых к применению лекарств, 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 при благоприятных данных тебе могут возникнуть проблемы в том, что может тебя ожидать.

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

## ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Только потребителям опиагов: Метадоновые программы в Латвии пока что бесплатны для пациентов. Лечение булуренорфом пациент должен оплачивать сам полностью.

- Если ты путешествуешь или уезжаешь за границу**
- Всегда помешай лекарства только в ручную кладь и возьми с собой копии рецептов, которые подтверждают, что лекарства выписаны именно тебе;
  - Важно соблюдать интервалы в приеме лекарств. Если лекарства надо принимать дважды в день, то в вынужденных обстоятельствах интервал между приемами может быть не менее половинны необходимого срока (то есть, если интервал составляет 12 часов, промежуток между приемами может составить от 6 до 12 часов). Если лекарства принимаются трижды в день, средний прием лучше пропустить.
  - Время употребления лекарств постепенно подстрой под свой режим дня.

- Поступи на программу заместительной терапии метадонум или булуренорфом.<sup>6</sup> который поможет тебе не отступать от соблюдения режима лечения, который сможет следовать за временем приема лекарств и правильностью дозы;

- Если сильное влечение к алкоголю и / или наркотикам мешает лечению, найди человека, принимаешь обычные лекарства).

### **Сильная зависимость**

- Лекарств (их можно купить в аптеке – как будто ты Пользуйся специальными контейнерами для косметичке);
  - Всегда держи лекарства при себе (в кошельке, глазах у других людей);
  - Вместе с врачом разработай такой график употребления лекарств, чтобы не принимать их на
- ### **Страх перед открытием статуса**

- твои лекарства остаются в вирус.
  - Помни о равновесности хорошего и плохого – жизни 😊 😊 😊
  - Относись к лекарствам, как к чему-то хорошему в побочных эффектах;
  - Расскажи своему врачу о всех испытываемых
- ### **Побочные эффекты**

- на работе.
- есть возможность уйти в отпуск, снизить нагрузку, связи с предстоящими переменами – может быть,
- Своевременно скорректируй свой ритм жизни в приёмом лекарств;
- Немного побалуи себя лакомством, фруктом перед для напоминания о времени приёма лекарств;
- Применяй будильник (или мобильный телефон) повседневной жизни;
- Сделай лечение составной частью своей

нежелательного качества.

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

часто пользоваться;

- Положи лекарства рядом с предметом, которыми
- Положи лекарства на видном месте;

## Не забывай принимать лекарства

быть приверженным:

Несколько простых советов, которые помогут тебе

- Стоимостью лечения;

ритм жизни;

- Неспособность включить терапию в повседневный

- Длительность лечения;

- Ограничения в еде;

холодильник);

работе; некоторым лекарствам нужен

- Особенности хранения (дома, в поездке, на

- Побочные эффекты;

- Строгий режим употребления каждой дозы;

слишком большие или горькие таблетки;

- Слишком много лекарств, слишком большие дозы,

применении:

Необходимо понимать, что сама терапия непростая в

«все узнают, в какую больницу я езжу».

диагноза: «все увидят, какие лекарства я пью»,

⇒ дискриминация и стигма<sup>5</sup> – разглашение

бездомность; насилие в семье.

помощи и гарантированному лечению;

надёжного доступа к первой медицинской

⇒ бедность; недостаток денег; отсутствие

- Социальной и экономической ситуации:

## ЧТО МЕШАЕТ БЫТЬ ПРИВЕРЖЕННЫМ?

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

Они могут быть связаны с:

- Духовным здоровьем: активное употребление наркотиков и / или алкоголя, очевидные психические расстройства, депрессия, поведенческие расстройства.
- Общим состоянием здоровья: потеря сил, физическая неадекватность, 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»; болезнь 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 признание физической неадекватности; Бог выливает на людей.

Духовное здоровье – это равновесное, адекватное взаимоотношение человека с окружающим миром. Здесь уместны синонимы «психическое здоровье», «ментальное здоровье».

Интерферон – это искусственно созданный аналог человеческого 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 молекула<sup>3</sup>, которая помогает интерферону дольше сохраняться в организме человека и увеличивает его эффективность. 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 при ВИЧ, так и при ВГС, становятся лучше – боли, 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.



## КАК ЛЕЧАТСЯ ВИЧ ИНФЕКЦИЯ И ГЕПАТИТ С?

Решение начать лечение лекарствами – это очень серьёзное дело. Тебе придётся приспособиться к новой ситуации, свыкнуться с мыслью, что из статуса «здорового человека» ты перешёл 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 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?

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 таблетке<sup>1</sup>, но важно осознавать, что в этом случае работают два или три разных лекарства. Чаще всего лечение назначается на всю жизнь.

Гепатит С<sup>2</sup> лечат комбинацией из двух лекарств – пегилированным интерфероном (PegIFN) и рибавирином (RBV).

<sup>1</sup> В мире уже доступны и препараты «четыре в одном».

<sup>2</sup> Сокращённо далее в тексте – ВГС.

- ли опоздать с приёмом дозы лекарства?
- как точно необходимо соблюдать режим – можно сколько месяцев, лет?
- насколько длительным будет лечение – всю жизнь, день, в месяц?
- сколько таблеток, сколько уколов, сколько раз в
- каким способом – это будут таблетки или уколы?
- какие лекарства придётся принимать?

вопросы:

Самые главные и наиболее часто возникающие у тебя вопросы и волнуют тебя. Просьба решить все вопросы, связанные с лечением, которые тебе придётся соблюдать режим. Поэтому очень важно ты будешь испытывать на себе их побочные эффекты, придётся принимать лекарства, вполне возможно, что об этом тебе надо принять решение. Или это тебе Если врач предлагает тебе начать лечение, решение, сохранить и улучшить своё здоровье и качество жизни. сотрудничать с врачом, чтобы максимально возможно определить режим питания. Проще говоря – назначенные тесты и сдавать анализы, соблюдать лекарства в определённое время, проходить все предписания врача: регулярно посещать его, принимать быть приверженным – это значит соблюдать все

**Если ты принял решение начать принимать лекарства, то, наверно, слышал, насколько это важно и то, может помешать тебе быть приверженным – на все вопросы ты получишь ответы в этой небольшой брошюре.**

Рига, 2012

## **Брошюра распространяется бесплатно**

**Макет, печать:** Zanda Dimanta (e-pasts: dimanta.zanda@gmail.com)

**Редакция, дизайн:** Общество Arvienība HIV.LV  
[www.arvienibaiv.lv](http://www.arvienibaiv.lv)

Полную ответственность за текст этого информативного издания несёт общество Arvienība HIV.LV и оно независимо в своих суждениях, и самостоятельно выбирает реализуемые мероприятия. Издание не может заменить консультацию врача!



**Издатель:** Общество Arvienība HIV.LV  
[www.arvienibaiv.lv](http://www.arvienibaiv.lv)

**«Приверженность: брошюра для пациентов»**

Прага, 2012



БРОШЮРА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

# ПРИВЕРЖЕННОСТЬ

