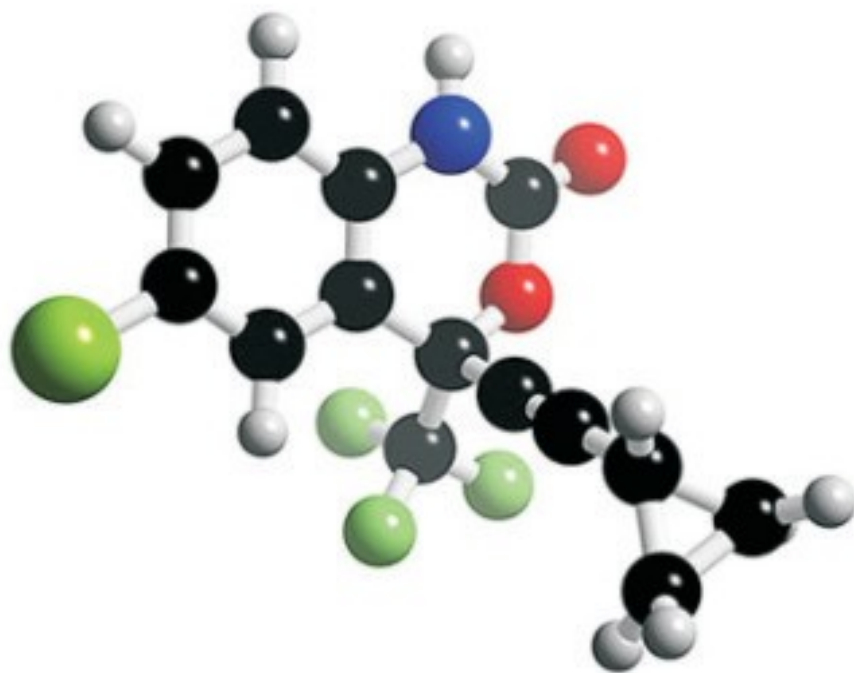





MAN NOZĪMĒTS EFAVIRENZS...

REKOMENDĀCIJAS PACIENTIEM




Rīga 2010



**«Man nozīmēts efavirenzs:
rekomendācijas pacientiem»**


Izdēvējs: Biedrība Apvienība HIV.LV
www.apvienibahiv.lv



Šis izdevums ir pačientu, kuri lieto antiretrovīrusu preparātus HIV/AIDS ārstēšanai, rekomendācijas citiem pacientiem. Par tekstu pilnībā atbild biedrība *Apvienība HIV.LV* un tā ir neatkarīga savos spriedumos un brīvi izvēlās realizējamās aktivitātes. Biedrība pilnībā atbalsta pacientu tiesības brīvi, pēc ārsta norādījumiem, lietot jebkurus HIV/AIDS ārstēšanai nepieciešamos medikamentus.

Šī brošūra paredzēta cilvēkiem, kas dzīvo ar HIV/AIDS, un tiek izplatīta bezmaksas.

Tulkojums, redaktūra, dizains: Biedrība Apvienība HIV.LV
Makets, druka: SIA Aider dizains



Rīga 2010

www.apvienibahiv.lv

EFAVIRENZS JEB STOKRĪNS: NEVAJAG BAIDĪTIES!

Stokrīns ir ļoti populārs preparāts, kuru nozīmē cilvēkiem, kas sāk lietot antiretrovīrusu terapiju. Lai gan tas neder visiem, daudziem cilvēkiem tas ir efektīvi samazinājis vīrusu slodzi un palielinājis imūno statusu. Taču, tāpat kā visām zālēm, Stokrīnam ir blakusparādības, un šajā gadījumā eksistē tādu ar nervu sistēmu saistītu blakņu iespēja, kādu nav citiem antiretrovīrusu preparātiem. Tieši ar šīm blaknēm saistītas daudzu cilvēku bažas, uzsākot lietot Stokrīnu.

Šī raksta mērķis ir palīdzēt cilvēkiem, kas sāk lietot Stokrīnu, tikt galā ar iespējamām blakusparādībām. Raksts nereklamē Stokrīnu, ne arī atrunā no tā lietošanas. Atgādinām, ka visus ar nozīmēšanu, lietošanu vai preparātu maiņu saistītos jautājumus jārisina kopā ar jūsu ārstējošo ārstu.

KAS IR STOKRĪNS?

Stokrīns (efavirenzis) bloķē HIV fermentu – atgriezenisko transkriptāzi, kas vīrusam nepieciešama, lai iesakņotu savu DNS cilvēka šūnas iekšpusē. Stokrīnu lieto vienu reizi dienā, parasti pirms miega. Vēlams to lietot, kad kuņģis jau ir iztukšojies, pie kam rekomendē vakariņās neēst treknu ēdienu. Terapijas ar Stokrīnu režīms tiek uzskatīts par vienu no labākajiem cilvēkam, kas pirmo reizi uzsāk lietot antiretrovīrusu terapiju. Uzskata arī, ka Stokrīns ir vienlīdz efektīvs kā cilvēkiem ar augstu, tā arī zemu vīrusu slodzi pirms terapijas uzsākšanas. Daži proteāzes inhibitori arī der pirmreizējam terapijas režīmam, taču Stokrīns, atšķirībā no tiem, nenoved pie tauku nevienmērīgas sadalīšanās sindroma – lipodistrofijas.

KĀDAS BLAKUSPARĀDĪBAS IR STOKRĪNAM?

Kā jau visiem preparātiem, arī Stokrīnam ir blakusiedarbība. Lai gan dažas iespējamās blaknes, piemēram, izsitumi, sastopamas arī citiem preparātiem, lietojot Stokrīnu ir unikālu, ar centrālo nervu sistēmu saistītu, blakņu iespēja.

Klīnisko izmēģinājumu laikā izrādījās, ka Stokrīns dažiem cilvēkiem izraisa ar smadzenēm saistītas blaknes: reiboņus, bezmiegu, grūtības koncentrēt uzmanību, neparasti spilgtus sapņus, trauksmes sajūtu, depresiju, nervu spriedzi un pat halucinācijas (tiesa, pēdējās sastopamas ārkārtīgi reti). Parasti šādas blakusparādības novēro tikai pirmajās preparāta lietošanas nedēļās. Lai arī ļoti reti, Stokrīns var izraisīt arī nopietnākus psihiskos simptomus: smagu depresiju, agresīvu uzvedību, murgus, paranoju, psihozei līdzīgus simptomus un pat suīcīda mēģinājumus. Lielākā daļa cilvēku, kuri nervozē pirms Stokrīna lietošanas, baidās tieši no ar psihi saistītajām blaknēm. Tieši to dēļ Stokrīnam ir izveidojusies „slikta reputācija”, daži cilvēki pat ir izbrīnīti, ka viņiem tā lietošanas rezultātā nesākas „apsolītās halucinācijas”. Taču ir daži fakti, ko nepieciešams atcerēties:

1. Daudziem, Stokrīnu lietojošiem cilvēkiem, nav vispār nekādu blakusparādību. Vēl vairāk, nav iespējams iepriekš noteikt, vai cilvēkam būs blakusparādības vai nebūs. Lai gan vidēji, cilvēki ar augstu imūno statusu mazāk cieš no blakusefektiem nekā cilvēki ar zemu imūno statusu, nav zināms, vai tas attiecas uz Stokrīnu.
2. Lielākajā daļā gadījumu Stokrīna blaknes nav ilgstošas un pāriet pašas no sevis. Vairākums cilvēku aizmirst par blaknēm jau 2–4 nedēļas pēc terapijas uzsākšanas. Dažiem cilvēkiem blakusparādības ir

smagākas nekā citiem, vai arī tās ilgāk nepāriet (ilgāk nekā vienu mēnesi). Taču lielākajam vairumam Stokrīnu lietojošo cilvēku ir nelielas vai vidējas blakusparādības, kuras nevelkas ilgāk kā dažas nedēļas.

IZSITUMI

Izsitumi ir parasta blakusparādība. Apmēram 26% HIV pozitīvo, kas lieto Stokrīnu, dažās pirmajās nedēļās pēc terapijas uzsākšanas parādās izsitumi. Par laimi, Stokrīns parasti neizraisa nopietnus izsitumus – lielākajā daļā gadījumu tie pāriet paši no sevis un neprasa preparāta nomaiņu. Stokrīna radītie izsitumi ir sārtā vai sarkanā krāsā, dažreiz tie niez un sāp, bieži tie ir sausi un zvīņaini. Tie var parādīties dažādās ķermeņa daļās. Patiešām nopietni un bīstami izsitumi attīstās mazāk nekā 0,1% Stokrīnu lietojošiem cilvēkiem.

NERVU SISTĒMAS BLAKNES

Apmēram katram otrajam cilvēkam, kas lieto Stokrīnu, nācies izjust tādas vai citādas ar centrālo nervu sistēmu saistītas blakusparādības. Parasti šie simptomi parādās 1–2 nedēļu laikā kopš terapijas uzsākšanas, un lielākajā daļā gadījumu tie pāriet jau 2.–4. lietošanas nedēļā. Šīs problēmas var raksturot sekojoši:

Reiboņi. Viena no visbiežāk sastopamajām blaknēm. Šinī gadījumā cilvēki sajūt it kā „tukšumu galvā”, nedrošību, līdzsvara zudumu. Daži saka, ka viņi jūtas „piedzērušies”, „pārakmeņojušies”.

Miega problēmas. Daži cilvēki jūtas miegaini un gul vairāk nekā parasti, citiem ir sarežģīti aizmigt. Miega problēmas var arī ietvert sevī pārāk spilgtus un neparastus

sapņus – šī blakusparādība ir ļoti izplatīta un var turpināties vairākas nedēļas pēc terapijas uzsākšanas.

Garastāvokļa izmaiņas. Tās var būt – eiforija, orientācijas zudums, aizkaitināmība, nervu spriedze un depresija.

Grūtības ar uzmanības koncentrēšanu. Pēkšņs uzmanības zudums, sajūta, ka „tu neatrodies šeit”. Dažreiz var būt īslaicīgs atmiņas zudums. Šie simptomi īpaši uztrauc cilvēkus, kas pieraduši uzskatīt, ka viņiem ir „augstas darbaspējas”.

Nopietnāki psihiatriski simptomi. Lai arī ārkārtīgi reti, bet var parādīties: smaga depresija, pašnāvības mēģinājumi, agresīva uzvedība, murgi, paranoja un psihozei līdzīgi simptomi. Parasti tādi simptomi parādās cilvēkiem, kuriem ir, vai līdz terapijas uzsākšanai ir bijušas psihiskas saslimšanas, tāpēc tādiem cilvēkiem, lietojot Stokrīnu, ir jābūt vēl uzmanīgākiem.

MAN NOZĪMĒJA STOKRĪNU, BET ES ĻOTI NERVOZĒJU, KO LABĀK IZDARĪT, PIRMS SĀKT TĀ LIETOŠANU?

Var būt bailes sākt lietot preparātus, īpaši, ja jūs esat dzirdējuši, kā citi cilvēki stāsta par blakusiedarbību. Attiecībā uz Stokrīnu, īpaši uz nervu sistēmas blaknēm, ar dažu paņēmienu palīdzību var samazināt iespējamo risku:

1. Vienmēr atcerieties: blakusparādības ir ļoti individuālas, nav obligāti, ka tās radīsies. Jūsu Stokrīna lietošanas pieredze var nebūt līdzīga jūsu paziņu pieredzei. Tajā pašā laikā ir jābūt gataviem jebkurām blaknēm.
2. Esiet uzmanīgi ar „bezrecepšu” zālēm, tās var palielināt Stokrīna koncentrāciju asinīs un atbilstoši

palielināt blakusparādību risku. Tāpat arī Stokrīna lietošana kopā ar ēdienu var pastiprināt blakusiedarbību, tā kā labāk to lietot tukšā dūšā.

3. Nekautrējieties pazvanīt vai atnākt pie ārsta, ja kāda no blaknēm liekas nopietna un jūs uztrauc.
4. Noorganizējiet sev atbalsta sistēmu. Ja jūs uztraucaties pirms Stokrīna lietošanas, ir vērts parunāt ar draugiem vai ģimenes locekļiem, uz kuriem jūs varat paļauties. Viņi var jūs atbalstīt un „sniegt nodrošinājumu”, ja jūs sajūtīsities slikti (piemēram, paveikt kādus mājas darbus).
5. Izvairieties no alkohola un narkotikām. Alkohols un narkotikas, tai skaitā marihuāna un stimulatori, var pastiprināt Stokrīna blakusiedarbību uz smadzenēm.
6. Labāk sākt lietot Stokrīnu brīvdienās, vai paņemt darbā kaut vai dažas dienas atvaļinājuma. Ar nervu sistēmu saistītās blaknes var parādīties jau pēc pirmās Stokrīna devas, un jums būs vajadzīgas dažas dienas, lai pierastu pie iespējamiem simptomiem. Ja šo dienu laikā jums nevajadzēs uztraukties par darbu – jo labāk.
7. Lietojiet Stokrīnu pirms miega. Lielākā daļa blakņu parādās dažu stundu laikā pēc preparāta ieņemšanas. Tā kā vienkāršāk ir ieņemt preparātu un „izgulēt” iespējamo reiboni un uzmanības zudumu. Tiesa, dažiem cilvēkiem Stokrīns izraisa bezmiegu, bet arī ar to ir iespējams cīnīties.
8. Izvairieties vadīt automašīnu un strādāt ar sarežģītiem mehānismiem, īpaši, ja jums ir reiboni vai grūtības ar uzmanības koncentrēšanu, kā arī, ja jūs neizgulāties.

9. Vienmēr pastāv iespēja nomainīt Stokrīnu pret citu antiretrovīrusu preparātu. Lai gan lielākā daļa cilvēku labi panes Stokrīnu, dažiem tomēr rodas nopietnas blakusparādības, kas var būt ilgstošas un atstāt iespaidu uz cilvēka dzīves kvalitāti. Taču atcerieties: nedrīkst vienkārši pārtraukt lietot Stokrīnu vai samazināt devu – noteikti parunājiet ar ārstu. Pašdarbība var novest pie rezistences attīstības un atnest vairāk ļaunuma nekā labuma.

KĀ TIKT GALĀ AR BLAKNĒM?

Diemžēl nav saprotams, kāpēc Stokrīns vai citi antiretrovīrusu preparāti izraisa tādas vai citādas blakusparādības. Līdz pat šim laikam nav zināms, kāpēc Stokrīns ietekmē centrālo nervu sistēmu un kāpēc tik grūti noteikt, kā varētu samazināt šīs blakusparādības. Taču tas nenozīmē, ka nepatīkamie simptomi būtu „jāpacieš” neko nedarot. Dažas blaknes var samazināt, izmainot dzīvesveidu, vai ar zāļu palīdzību. Taču pēdējā gadījumā nepieciešama ārsta rekomendācija, neaizmirstiet viņam pateikt par jebkurām blakusparādībām, kādas jums ir. Ja jūs izlemsiet pamēģināt kādu no zemāk sniegtajiem padomiem – pakonsultējieties ar ārstu.

Cīņa ar izsitumiem. Izvairieties no visa, kas var pasliktināt izsitumus: saules gaisma, iedeguma līdzekļi, smaržas, losjoni un krēmi, karstas vanna un duša. Nevajag kasīt un berzēt izsitumus, jo tas var izraisīt asiņošanu un iekaisumu. Izsitumus un tiem blakus esošos ādas rajonus jāattīra ar maigām ziepēm un rūpīgi jānosusina.

Preparāti. Hipoalergēnie līdzekļi un krēmi var saglabāt ādas mitrumu un noņemt niezi (lūdziet padomu ārstējošam

ārstam vai dermatologam). Sausai, zvīņainai ādai var palīdzēt līdzekļi ar amonija laktātu. Ja nieze ir ļoti stipra, var palīdzēt pretalerģijas līdzekļi, tādi kā Klaritīns vai steroīdu krēms.

Cīņa ar reiboņiem. Līdzsvara iemaņas var uzlabot ar relaksācijas, jogas, meditācijas un mērenu fizisko vingrojumu palīdzību.

Preparāti. Eksistē speciāli preparāti, kas kontrolē reiboņus kustību laikā. Pacenšaties arī ieņemt Stokrīnu pāris stundas pirms aktīvas darbības.

Cīņa ar miega problēmām. Izmainiet Stokrīna lietošanas laiku. Bezmiega gadījumā to labāk lietot no rīta, miegainības gadījumā – agri vakarā. 5–7 stundas pirms miega neēdiet un nedzeriet neko, kas satur kofeīnu vai cukuru. Pacenšaties atslābināties pirms miega ar jogas, elpošanas vingrinājumu, siltas vannas vai zāļu tējas, piemēram, kumelišu tējas palīdzību. Dažiem cilvēkiem izdodas „kontrolēt” spilgtos sapņus tieši pirms miega darot kaut ko patīkamu un atslābinošu. Piemēram, ja jūs aizmiegat smieklīga televīzijas raidījuma laikā, var ieraudzīt jautrus sapņus, bet, ja jūs lasāt vai skatāties uz nakti erotiku, tas arī iespaidos „spilgtos sapņus” (tā ir patiesība).

Preparāti. Dažādi sedatīvie preparāti var tikt izmantoti kā līdzekļi pret bezmiegu. Var pat palūgt, lai ārsts izraksta recepti tādām līdzekļiem pirms Stokrīna lietošanas uzsākšanas, lai jūs varētu labāk gulēt dažas pirmās dienas vai nedēļas. Daži antidepresanti var palīdzēt cilvēkiem, kam ir sarežģīti neuzmosties naktī.

Cīņa ar garastāvokļa pārmaiņām. Ja jūs sajūtāt pēkšņu aizkaitināmību, depresiju vai eiforiju, atcerieties – tā var būt tikai zāļu blakusparādība. Tāpat atcerieties arī, ka pēkšņās garastāvokļa maiņas ar laiku, lietojot Stokrīnu, stabilizēsies.

Svarīgi izvairīties no narkotisko vielu lietošanas, ieskaitot alkoholu.

Preparāti. Ja ir nopietnas garastāvokļa problēmas, var parunāt ar ārstu par benzodiazepīnu, antidepresantu un citu garastāvokli stabilizējošu zāļu lietošanu.

Cīņa ar grūtībām koncentrēt uzmanību. Lietojiet kalendārus, dienasgrāmatas, „atgādinājumus”. Pacientieties dažas pirmās Stokrīna lietošanas nedēļas neuzņemties darbā pārāk daudzus uzdevumus. Iepļānojiet papildus laiku visam, kas saistīts ar atpūtu. Pārslogotas dienas var novest tikai pie nevajadzīgas trauksmes un pārdzīvojumiem.

Preparāti. Sedatīvie līdzekļi var būt noderīgi.

Nopietni psihiatriskie simptomi. Ja jums agrāk ir bijušas psihiskas saslimšanas vai arī jūs pārāk daudz lietojāt narkotikas, apspriediet to ar ārstu pirms uzsākt lietot Stokrīnu, jo, lai arī nedaudz, bet psihiatrisko problēmu risks jums būs lielāks. Taču tas nenozīmē, ka jūs nevarat lietot Stokrīnu – vienkārši vajag sagatavoties. Svarīgi zināt, ka, lai arī reti, bet nopietnas blaknes ir iespējamās un ka preparāta lietošanu būs iespējams pārtraukt. Nepieciešams savlaicīgi apspriest ar ārstu iespējamās darbības nopietnu problēmu gadījumā. Ja parādās psihiatriski simptomi, vajag pēc iespējas ātrāk vērsties pie ārsta un, ja iemesls patiešām ir Stokrīns, problēmu varēs atrisināt, nomainot preparātu uz citu.

NOBEIGUMĀ

Stokrīns ir labi sevi parādījis, kontrolējot HIV un paaugstinot imūno statusu, tas ir pietiekoši efektīvs HIV infekcijas ārstēšanai, bet tas var izraisīt arī blakusparādības. Ja arī ir kāds noteikums attiecībā uz blaknēm, kuram jāseko cilvēkiem ar HIV, tad tas ir: esiet gatavi! Pilnīgi iespējams, ka jums nebūs nevienas šeit aprakstītās blakusparādības, bet nedrīkst notikt tā, ka blaknes jūs pārsteigtu nesagatavotu. Ja jūs esat izbrīnīts par blakusparādību, jums būs sarežģītāk tikt ar to galā. Tajā pašā laikā uz katru cilvēku preparāts iedarbojas atšķirīgi. Stokrīns neder visiem. Dažiem cilvēkiem blakne, kas pāriet pāris nedēļās, var palikt pat mēģinot to pārvarēt. Ļoti retos gadījumos blakusparādības var būt ļoti nopietnas. Tādos gadījumos kā variants var kļūt preparāta nomaiņa pret citu. Ārsta uzraudzībā to var izdarīt bez rezistences attīstības riska. Taču nav izslēgts, ka Stokrīns izrādīsies „jūsu” zāles, un atnesīs jums maksimālu labumu bez jebkādām problēmām.