

Vam недавно поставили диагноз ВИЧ-инфекции (Вирус иммунодефицита человека)

Пройти тест на ВИЧ-инфекцию и узнать что ты живёшь с вирусом может быть устрашающим делом. Тем не менее, несмотря на то, что в первый момент, нам действительно тяжело ознакомиться с тем что мы носим вирус, эта информация может продлить нашу жизнь.

В настоящее время мы можем воспользоваться постоянным медицинским наблюдением и всеми научными достижениями последних лет. Пока не был установлен диагноз о том, что мы несём ВИЧ-инфекцию, вирус продолжал вредить нашей иммунологической системе. Это привело к тому, что многие "ВИЧ-инфицированные" тяжело заболели, в то время когда эти болезни могли быть предотвращены.

День номер один

В большинстве центров, где проводятся тесты на ВИЧ, имеются службы поддержки "до" и "после" проведения теста. Тем не менее, если ты нуждаешься в более продолжительной поддержке, обращайся в поликлинику по месту жительства: там смогут тебя проинформировать и помочь. Также можешь позвонить по телефону 93.302.04.11, где тебе предоставят список организаций, способных ответить на все возникающие у тебя вопросы. Многие центры по работе с ВИЧ-инфицированными, также предлагают службы непосредственного и бесплатного обслуживания.

Принятие решений

Наверно, момент выставления диагноза является самым трудным для принятия решений о будущем. Эти решения включают в себя выбора лечения и вопрос о том, как сказать родным и знакомым о твоей болезни.

В момент выставления диагноза мало кто нуждается в том, чтобы начать лечение сразу, за исключением тех людей, которым диагноз ставят сразу же после заражения. Очень возможно, что ты станешь под регулярное медицинское контрольное наблюдение, чтобы следить за тем как ВИЧ-инфекция влияет на твой организм.

Медицинское лечение

Найти подходящую больницу и врача с которым тебе удобно общаться — это очень важные задачи. Ты ни в коем случае не обязан начинать лечение в том же Центре где провели тест. С другой стороны, ты имеешь право лечиться в любом Центре страны специализированном на лечении ВИЧ-инфекции.

Встречаются больные которые дают предпочтение крупным центрам; другие же предпочитают центры меньшего масштаба. Главным же является встать на контрольное наблюдение у врача имеющего опыт в лечении ВИЧ-инфицированных пациентов.

После определения Центра, наверно тебе назначат встречи каждые три месяца, чтобы проверять твоё состояние здоровья. В ходе этих встреч, у тебя

будет возможность поговорить с врачом о твоём состоянии здоровья и пройти тесты контроля, такие как CD4 и вирусного наличия. Эти тесты предназначены для того, чтобы определить индекс риска развития других болезней. Их результаты также помогут тебе решать когда начать принимать противоретровирусные препараты.

В тех случаях когда ты уже начал принимать препараты, уже развиты у тебя болезни связанные с ВИЧ-инфекцией или ты принимаешь участие в клиническом исследовании, советуем чаще обращаться к врачу.

Ознакомиться с ВИЧ

Вполне возможно, что в начале ты встретишь ряд медицинских терминов с которыми ты не знаком. Пусть тебя это не волнует – существуют разные средства информации о ВИЧ-инфекции, написанные на понятном тебе языке.

Знакомство с действием ВИЧ поможет тебе самому заботиться о твоём здоровье и задавать своему врачу более целенаправленные вопросы. Очень важно следить за поступающей информацией о ВИЧ-инфекции и советиться у разных специалистов: врачей, медсестёр, фармацевтиков и в службах по работе с ВИЧ. Рекомендуется запросить информацию в письменном виде.

Интернет является важным источником получения полезной информации. Если тебя волнует качество информации в Интернете, советуем начать с страницы: www.fogo-vih.org/gtt.html, которая содержит большое количество информации и линков на другие страницы. Имей в виду, что большинство из них на английском языке.

Как сказать о твоей ВИЧ-инфекции

Не стоит спешить говорить о твоей ВИЧ-инфекции. Сначала подумай о том, кому и почему ты скажешь, каким образом заявишь о ВИЧ-инфекции и какую помощь ожидаешь от людей кому скажешь. Также стоит предвидеть их реакцию. В первую очередь стоит сказать тем людям, которые смогут оказать тебе большую помощь. Может быть не стоит сразу говорить тем людям, чья реакция не будет положительной, например товарищам по работе.

Знакомство с ВИЧ-инфекцией поможет тебе

Знакомство с ВИЧ-инфекцией может помочь тебе почувствовать себя спокойнее. Вполне возможно, что ассоциация по работе с "ВИЧ-инфицированными" в твоём городе располагает службой для поддержки "ВИЧ-инфицированных" на первых порах знакомства с диагнозом. В этих ассоциациях ты познакомишься с людьми которые проходили через те же трудности которые ты испытываешь сейчас. Они поделятся с тобой своим опытом.

Клетки иммунной системы.

Иммунная система человека защищает организм от чуждых агентов, таких как микроорганизмы. Эта защита осуществляется посредством разных клеток, расположенных по всему телу. Каждая из этих клеток играет определённую роль в этом процессе и перемещается по телу в зависимости от требований организма.

Кровяные клетки

Существуют два больших вида кровяных клеток. Самыми многочисленными являются красные клетки – эритроциты–, задача которых состоит в вводе кислорода в ткани и выводе углерода. Вторая группа состоит из белых клеток –лейкоцитов–. Эти клетки являются основой иммунной системы.

Имеется также ряд специфических белых клеток, способных определять чуждые агенты которые заражали организм в прошлом. Эти специальные иммунные клетки называются лимфоцитами. Также в организме имеются белые клетки способные бороться с другим видом чуждых агентов. Их называют "не-специфическими", и разделяются на нейтрофилы, эозинофилы, "клетки-киллеры" и др.

Лимфоциты

Существует два вида лимфоцитов. Лимфоциты-В, которые также называются клетками-В. Они занимаются производством антител. Антитело - это протеин способный присоединяться к особым частям чуждых агентов и указывать другим клеткам иммунной системы когда атаковать этих агентов.

Лимфоциты Т, которые иногда называются клетками Т, получают разные названия в зависимости от молекул, расположенных на их поверхности. Клетки CD4, которые также называются TCD4 или "клетки-кооператоры", играют роль координаторов иммунной системы. Также они помогают лимфоцитам в идентификации чуждых агентов, против которых вырабатываются антитела. Помимо этого, вырабатывают субстанцию, которая способствует размножению CD8-клеток.

CD4-клетки пускают в действие систему макрофагии (см. ниже) для уничтожения чуждых агентов, включая большинство тех, которые вызывают заболевания СПИДа.

Когда ВИЧ уничтожает CD4-клетки, все части иммунной системы разъединяются и клетки CD8 (также называемые Лимфоцитами Т CD8 или Т-клетками цитотоксическими) присоединяются к клеткам аномалам –особенно к клеткам инфицированным вирусом– и уничтожают их.

Другие виды иммунных клеток

Клетки-киллеры, также называемые клетками AN, подобно лимфоцитам, нападают на раковые клетки и на клетки инфицированные вирусом. В то время как лимфоциты способны опознать и атаковать лишь клетки инфицированные одним специфическим вирусом, клетки-киллеры могут атаковать широкий ряд клеток.

Эозинофилы, в свою очередь, атакуют тех агентов, размеры которых не позволяют фагоцитам их поглощать (напр. червячков).

Фагоциты - это клетки способные атаковать и уничтожать чуждые клетки посредством их поглощения. Существуют два основных вида фагоцитов:

- Макрофаги, находящиеся в крови и в ткани. Они уничтожают агентов способствующих развитию заболевания ассоциированных с СПИДом и клетки инфицированные вирусом.

- Нейтрофилы, которые перемещаются из крови в те части тканей, где развиваются инфекции и опухоли. В основном они атакуют бактерии и грибки.

Терапия против ВИЧ

Терапия против ВИЧ - это лечение посредством препаратов атакующих сам ВИЧ. Эти препараты взаимодействуют с формами размножения ВИЧ внутри клетки. Однако, эти препараты не способны к полному уничтожению вируса, но уменьшают возможности инфицированных клеток производить новые частицы ВИЧ и инфицировать новые клетки организма.

Препараты против ВИЧ имеющиеся в настоящее время разделяются на две категории:

- Ингибиторы обратной транскриптазы.
- Ингибиторы протеазы.

Раньше врачи прописывали только один препарат против ВИЧ. Этот метод называется монотерапией. В последнее время было открыто, что терапия намного более эффективна, когда пациент принимает два или три препарата одновременно.

Этот вид терапии называется совместной терапией или Противоретровирусной терапией высокой активности (ПТВА). Тем не менее, пока не известно какая из всех возможных комбинации является наиболее эффективной.

Тоже неизвестно какой самый подходящий момент, чтобы начинать принимать препараты против ВИЧ. Однако, большинство врачей в Испании советуют изучать возможность начинания лечение лишь после появления симптомов болезней ассоциированных с ВИЧ, титр CD4-клеток не составляет больше 350 единиц или резко падает, или когда вирусный титр очень высок.

Как правило, ПТВА состоит из двух аналогов нуклеотида и одного третьего препарата. Однако, некоторые больные принимают комбинации состоящие из четырёх или больше препаратов. Это те больные у которых заболевания ассоциированных с ВИЧ достигли высокой стадии, у которых вирусный титр чрезвычайно высок, или те, кто уже пробовали различные комбинации препаратов.

Ингибиторы обратной транскриптазы

Когда вирус заражает организм и уже имеется в клетках использует субстанцию называемую обратной транскриптазией (ОТ) для превращения своего генетического кода в новый код идентичный человеческому. Этот вирусный ДНК перемещивается с ДНК человека и превращает клетку в производителя новых частиц вируса, способных размещаться по всему телу.

Существует два вида препаратов против ВИЧ направленных на обратную транскриптазу (ОТ). Первыми такими препаратами были AZT (zidovudina, Retrovir), ddI (didanosina, Videx), 3TC (lamivudina, Epivir), d4T (estavudina, Zerit), abacavir (Ziagen) и ddC (zalcitabina, Hivid). Все они являются аналогами нуклеотида.

Второй вид - это ингибиторы ОТ не нуклеотиды (ИОНН). Подобно аналогам нуклеотидов, они тоже направлены против ОТ, но действуют иначе. В настоящее время существуют два таких ингибиторов - *nevirapina* (Viramune) и *efavirenz* (Sustiva).

Ингибиторы протеаза

Протеаза - это фермент отличающийся от ВИЧ. После того как ВИЧ перемещивает свой ДНК с ДНК клеток больного, то клетка производит цепь протеинов. Протеаза срывает эту цепь, образуя новые частицы вируса. Посредством блокирования протеаза, ингибиторы предотвращают производство новых частиц вируса инфицированными клетками.

В настоящее время имеется ряд ингибиторов протеаза, таких как Indinavir (Crixivan), ritonavir (Norvir), nelfinavir (Viracept) и saquinavir (Invirase, Fortovase). Amprenavir (Agenerase) и ABT-378 (lopinavir) - это самые современные ингибиторы протеаза. Пока их нет в продаже в Испании.

Другие возможности лечения

Ведутся исследования для изыскания новых видов лечения. Они включают такие препараты как adefovir и tenofovir (аналоги нуклеотидов), hidroxiurea (ингибитор рибонуклейного типа), T-20 (ингибитор перемещения) и ряд других видов иммунных терапий, таких как Interleukina-2 и Remune, направленные на повышение иммуностойкости к ВИЧ.

Побочные действия

Подобно всем лекарствам, препараты направленные против ВИЧ имеют ряд побочных действий. Попроси врача, чтобы он тебе объяснил какие побочные действия могут появиться в зависимости от препаратов, которые ты принимаешь. Побочные действия могут быть слабыми. Но они могут быть и сильными, о чём ты должен сразу заявить врачу.

Сопротивляемость к препаратам

Сопротивляемость к препаратам может развиваться пока ВИЧ продолжает размножаться, несмотря на принятие прописанных доз препаратов. Её можно предотвратить принимая более сильные комбинации препаратов, способных держать титр вируса на низком уровне. Даже если ВИЧ проявляет сопротивляемость к некоторым препаратам, есть возможность её аннулировать с помощью других противовирусных препаратов.

Риск появления сопротивляемости увеличивается когда ты не следишь за правильным принятием прописанных доз, или ты не соблюдаешь указанную врачом диету. Поэтому не стоит начинать противовирусное лечение если ты не уверен в том, что будешь принимать препараты должным образом.

Советы по принятию препарат

Иногда бывает что пропускаем принятие доз лекарств против ВИЧ по простой неосторожности. Если ты забудешь принять указанную дозу, не будь очень строг с самим собою. Просто старайся, чтобы это пропущение было поучительным. Всё таки, если бывает что всё время пропускаешь дозы, тогда стоит поговорить об этом с врачом. Возможно он тебе предложит новое, более удобное расписание принятия лекарств, или поменяет установленный порядок на другой более подходящий.

Вести дневник

Когда начинаешь принимать новые препараты, у тебя может возникнуть целый ряд вопросов и сомнений. Например, какие лекарства принимать и в какое время, и какую можно принимать пищу. Чтобы избежать этих неприятностей, врач или фармацевт предоставят тебе расписание в письменном виде со всеми указаниями, в котором ты можешь делать пометки каждый раз после принятия дозы. Некоторые фармацевты предложат тебе набор наклеек, которые можно наклеить на аптечку. Это тебе облегчит идентификацию таблеток.

Тренировать память

Если твоя проблема в том, что ты постоянно забываешь лекарства, то стоит купить программируемый будильник. В магазинах можно найти разные виды таких часов. Они также продаются в специализированных магазинах. Эти часы оснащены программами для постоянного действия, так что не нужно их ежедневно перепрограммировать. Некоторые модели позволяют включение письменных памяток.

В магазинах также имеются аптечки включающие часы. Они очень полезны на те случаи, когда, например, тебе нужно принимать один набор препаратов каждые 12 часов и другой набор каждые 8 часов.

Хранение и перевоз препаратов

Надо удостовериться в том, что в твою аптечку помещаются все препараты и что она действительно подходит для их хранения вне их фабричной упаковки. Некоторые препараты портятся если их мы храним неподходящим образом. Например, упаковка препарата Indinavir (Crixivan) включает мелькие осушающие капсулы. Для хранения таблеток также можно пользоваться пластиковыми пеналами от фотоплёнки.

Некоторые больные хранят препараты в тех местах, которые они часто посещают и где могут оказаться в момент назначенный для принятия дозы. Такими местами могут быть квартиры друзей, родных, автомашина и т.д. Убедись, что препараты хранятся в местах недоступные для детей и при соответствующей температуре.

Преодолевать трудности

Принятие таблеток может быть проблемой в зависимости от их размера, формы или вкуса. Ты всегда можешь обсудить подобные вопросы с фармацевтом специалистом в ВИЧ. Возможно, что он тебе предоставит другие возможности принятия дозы. Например, принять дозу в жидкой форме или в порошке.

Пользоваться дробилкой также может облегчить тебе принятие дозы. Можешь купить дробилку у фармацевта. Он же скажет тебе можно ли дробить те лекарства которые ты принимаешь. Дробилки превращают таблетки в порошок с помощью специального механизма: помещаешь таблетку в стаканчик, поворачиваешь крышку и таким образом таблетка перемалывается в порошок.

СПИСОК ЛЕКАРСТВ

Этот лист используется для учёта препаратов, которые Вы принимаете в настоящее время. Можете пользоваться им для записи любого принимаемого вами лекарства, будь оно прописано врачом или принимается вами по желанию. Если при каждом посещении врача или фармацевта вы будете показывать этот лист сможете избежать принятия несовместимых препаратов причиняющих вред вашему здоровью.

Лекарства против ВИЧ

Отметьте названия лекарств против ВИЧ, которые вы принимаете в настоящее время

Комбивир (ламивудина + зидовудина)
Криксиван (индинавир)
Эпивир (ламивудина, 3ТС)
Фортовазе (сакинавир в мягкой таб.)
Гивид (залцитавина, ддЦ)
Инвиразе (сакинавир в твёрдой таб.)
Норвир (ритонавир)

Ретровир (зидовудина + АЗТ)
Сустива (эфавиренц)
Видекс (диданосина, ддл)
Виразепт (нельфинавир)
Вирамуне (невирапина)
Зерит (эставудина, д4Т)
Зиаген (абакавир)

Прочие лекарства, которые обычно вам прописывают

Запишите другие лекарства, которые вы обычно принимаете, напр., Септрин, Метадона, противозачаточные таблетки.

Название лекарства

Частота принятия

Дневная доза

Лекарства без рецепта

Запишите те лекарства, которые вы принимаете без рецепта.

Название лекарства

Частота принятия

Дневная доза

Витамины, минералы, травы и дополнительные питательные средства

Запишите названия дополнительных препаратов или альтернативных лечений, напр., Л-карнитина, эстроиды анаболического типа:

Название лекарства

Частота принятия

Дневная доза

Прочее

Запишите здесь те вещества, которые вы принимали, такие как наркотики или подобные. Можете использовать код, известный только вам и вашему врачу.

(Внимание: Рекомендуется не принимать гиперику в ходе антиретровирусного лечения.)

Название лекарства

Частота принятия

Дневная доза
