

# Ваш путеводитель по лечению ВИЧ



спид.центр

# Содержание

<b>О чем эта брошюра?</b>	<b>2</b>
<b>1. Что такое антиретровирусная терапия?</b>	<b>4</b>
<b>2. Преимущества лечения</b>	<b>6</b>
Профилактика полового пути передачи	8
Профилактика передачи ВИЧ от матери ребенку	10
<b>3. Как работает терапия?</b>	<b>14</b>
«Неопределяемый» не значит «излечившийся»	16
Различные классы препаратов	17
<b>4. Какие показатели важно отслеживать?</b>	<b>20</b>
Ваша вирусная нагрузка	22
Иммунный статус (количество клеток CD4)	23
«Блип» и другие неожиданности	24
<b>5. Диалог с врачом</b>	<b>26</b>
<b>6. Начало лечения</b>	<b>28</b>
Раннее начало лечения	29
Лекарственная устойчивость (ЛУ) к АРТ	31
Гиперчувствительность	31
Взаимодействие лекарственных препаратов	32
Беременность и другие особенности вашего здоровья	34
Побочные эффекты АРТ	34
Приверженность	35
Окружение	36
Расписание приема	36
<b>7. Первые месяцы на терапии</b>	<b>39</b>
<b>8. Изменение схемы лечения</b>	<b>47</b>
...если лечение не работает	48
...если вы столкнулись с побочными эффектами	49
...если новые лекарства от ВИЧ кажутся лучше	49



## О чем эта брошюра?

Если вы читаете эту брошюру, то, вероятно, у вас была диагностирована ВИЧ-инфекция, и вы планируете начать лечение. Или, возможно, вы уже принимаете терапию и хотите как можно больше узнать о ней. Мы надеемся, что эта брошюра будет также полезна тем, кто хочет поддержать своих близких — людей, живущих с ВИЧ.

Если вы задаетесь вопросом, стоит ли принимать терапию, то здесь вы найдете исчерпывающий ответ.

К сожалению, на сегодняшний день не существует способа, который позволил бы полностью избавить человека от ВИЧ-инфекции. Во всем мире зарегистрировано всего несколько случаев излечения, каждый из которых потребовал уникального стечения обстоятельств и был связан с огромным риском для пациента.

Тем не менее существует лечение, которое спасает жизнь! Ежедневный прием препаратов против ВИЧ позволяет полностью контролировать ВИЧ-инфекцию и оставаться здоровым долгие годы, сохраняя высокое качество жизни.

**Вы будете удивлены, но эта брошюра содержит в себе в основном хорошие новости!**

На этих страницах мы расскажем о том, что современная медицина знает о лечении ВИЧ-инфекции. Вы узнаете, как оно работает и как за годы его существования очень многое изменилось в лучшую сторону. Мы также расскажем о важности раннего начала лечения и каким образом терапия может предотвратить передачу ВИЧ.

# 1. Что такое антиретровирусная терапия?

Для антиретровирусной терапии существует много разных названий и аббревиатур, но общепринятой является та, что мы будем использовать в этой брошюре, — АРТ.

АРТ включает в себя комбинацию нескольких препаратов для лечения ВИЧ-инфекции — обычно трех-четырех, также есть несколько одобренных двухкомпонентных режимов терапии. И хотя некоторые люди принимают всего одну таблетку в день, это не значит, что в их схеме меньше компонентов: просто эта таблетка содержит сразу несколько действующих веществ. Так что принцип всегда один и тот же.

Существует большое количество антиретровирусных препаратов и их комбинаций. Для каждого пациента можно подобрать схему, которая подходит именно ему, с минимальным количеством побочных эффектов или вообще без них.

АРТ прошла долгий путь развития и сильно изменилась за 30 с лишним лет с момента ее изобретения. Если вы слышали пугающие истории про ее неприятные побочные эффекты, горсти таблеток, которые нужно было принимать по несколько раз в день, то знайте: современные препараты гораздо более эффективны, безопасны и просты в приеме.

“ АРТ — это не обуза и не ежедневная повинность, не дань своему заболеванию. АРТ — это способ заботы о себе. ”

АНАСТАСИЯ, на терапии 7 лет



## 2. Преимущества лечения

За последние годы усовершенствовалась не только сама терапия, но и наши знания о ней. Если вы посещаете своего врача регулярно и принимаете лекарства каждый день в соответствии с его рекомендациями, то эффективная терапия позволит:

- подавить размножение вируса, чтобы иммунная система восстановилась,
- предотвратить передачу ВИЧ половому партнеру,
- женщине с ВИЧ родить детей без ВИЧ-инфекции,
- значительно уменьшить вероятность передачи вируса во время использования общего инструментария, например при инъекционном введении наркотиков.

Поэтому АРТ одновременно хороша и для вас, и для ваших близких. Если вы живете с ВИЧ, то лучшее, что вы можете сделать для своего здоровья, — начать лечение незамедлительно. А сейчас давайте отдельно обсудим каждое из преимуществ терапии.

## Профилактика полового пути передачи

Если вы регулярно посещаете своего врача, контролируете лабораторные показатели здоровья и добросовестно принимаете антиретровирусные препараты, не допуская перерывов, то ваш уровень вирусной нагрузки остается неопределяемым. Это означает, что ВИЧ все еще есть в вашем организме, но в таких незначительных количествах, что он не может быть обнаружен обычными тест-системами.

Давайте обратимся к крупным международным исследованиям HPTN 052, Opposites Attract, PARTNER 1 и PARTNER 2. Для участия в них приглашались дискордантные пары, то есть пары, в которых один партнер имеет ВИЧ-инфекцию, а другой нет. Все ВИЧ-положительные участники получали лечение и имели неопределяемую вирусную нагрузку. Неопределяемой считалась нагрузка менее 200 копий вируса в 1 миллилитре крови. Эти пары практиковали незащищенный секс, то есть не использовали презервативы, доконтактную (PrEP) и постконтактную профилактику.

В исследовании HPTN 052 участвовали 1763 дискордантные пары из 9 стран, которые практиковали в основном вагинальный секс. В исследовании PARTNER 1 наблюдение велось за 888 дискордантными парами (гетеро- и гомосексуальными) из 14 европейских стран. Только представьте, за более чем 58 000 половых контактов в исследовании PARTNER 1 не было зарегистрировано ни одного случая передачи вируса внутри пары!

Аналогичные результаты были получены в исследовании PARTNER 2, где наблюдались 635 дискордантных гомосексуальных пар из 14 стран Европы, а также в исследовании Opposites Attract, в котором участвовали 358 гомосексуальных пар из Австралии, Бразилии и Таиланда.

Нельзя не уточнить, что в рамках этих наблюдений все-таки было зафиксировано несколько случаев инфицирования ВИЧ. Но генетический анализ вируса этих участников исследований показал, что они получили ВИЧ от другого полового партнера, а не внутри пары. Таким образом, во всех этих исследованиях не было зарегистрировано ни одного случая передачи ВИЧ-инфекции от ВИЧ-позитивного партнера, который получал АРТ и имел неопределяемую вирусную нагрузку.

На основании этих исследований была сформулирована концепция «НЕОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ = НЕПЕРЕДАЮЩИЙСЯ», или «Н=Н» (англ. Undetectable = Untransmittable, U=U), которая утверждает: **если ВИЧ-положительный человек получает эффективное лечение и имеет неопределяемую вирусную нагрузку ВИЧ в крови, то риск передачи ВИЧ от этого человека при незащищенных половых контактах равен нулю.**

Для большинства людей понимание того, что они не представляют опасности для своего партнера во время сексуального контакта, меняет к лучшему их отношение к сексу, своему партнеру и к самому себе.

Если у вас сохраняется определяемая вирусная нагрузка, то рассмотрите использование презервативов или прием ВИЧ-отрицательным партнером доконтактной профилактики (PrEP). В случае, если вы принимаете антиретровирусные препараты более 6 месяцев, но так и не достигли неопределяемой вирусной нагрузки, это называется «вирусологическая неэффективность АРТ». Врач обязательно возьмет контрольные анализы и поменяет схему лечения, чтобы добиться неопределяемой вирусной нагрузки.



## Профилактика передачи ВИЧ от матери ребенку

Антиретровирусная терапия также позволяет предотвратить передачу ВИЧ от матери ребенку во время беременности и родов.

До того как появилась эффективная терапия, каждый четвертый ребенок от ВИЧ-положительной женщины рождался с ВИЧ-инфекцией. В отсутствие терапии передача ВИЧ от матери ребенку возможна во время беременности, во время родов и при грудном вскармливании. Цель применения АРТ — снижение количества копий вируса до минимального. В настоящее время при правильном лечении и соответствующем уходе вероятность рождения ребенка с ВИЧ-инфекцией практически исключена.

Согласно рекомендациям по профилактике передачи ВИЧ от матери ребенку:

- АРТ назначается матери на протяжении всей беременности и родов;
- АРТ в качестве профилактики назначается ребенку на один месяц после рождения;
- предпочтение отдается естественным родам, но в некоторых случаях врачи прибегают к оперативному родоразрешению (кесареву сечению);
- в большинстве родильных домов РФ роженицам ставят капельницу с одним из препаратов АРТ (в соответствии с современными рекомендациями строгой необходимости в этом нет, но эта процедура является еще одним дополнительным методом профилактики);
- кормление ребенка осуществляется с использованием искусственных молочных смесей, отказ от грудного вскармливания остается важным элементом профилактики.

На последнем пункте стоит остановиться подробнее. Кормление грудью все еще является фактором риска передачи ВИЧ, несмотря на неопределяемую вирусную нагрузку у матери. Если вы беременны или еще только планируете беременность, обсудите с вашим лечащим врачом альтернативы грудному вскармливанию.

Если у вас остались вопросы по лечению и его роли в профилактике передачи ВИЧ, обсудите это с вашим доктором или позвоните на горячую линию Фонда «СПИД.ЦЕНТР».

“

Когда я узнала, что беременна, я была рада и счастлива — но в то же время было страшно. Это самое уязвимое время для женщины с ВИЧ, когда даже будучи уверенной, что все делаешь правильно, постоянно сомневаешься, вдруг именно в твоём случае что-то пойдет не так. Благодаря поддержке сообщества и вовремя начатой терапии я смогла успокоиться и стать счастливой матерью дочери. Она живет без вируса. Поддержка врачей с одной стороны и группы, друзей из сообщества с другой — вот та гарантия, благодаря которой женщина с ВИЧ вообще может не волноваться, что у нее что-то пойдет не так.

”

МАРИНА, на терапии 7 лет



### 3. Как работает терапия?

АРТ позволяет вам оставаться здоровым, снижая количество копий вируса в вашей крови до неопределяемого уровня.

Основной мишенью для ВИЧ являются иммунные клетки, которые носят название CD4-лимфоциты. Если не принимать терапию, то количество таких лимфоцитов сокращается до опасно низких значений. Дело в том, что вирус использует эти клетки для размножения, то есть для того, чтобы произвести миллионы себе подобных копий. После того как вирус проникает в клетку иммунной системы, она умирает, а вирус, создавший несколько своих копий, выбирается наружу и продолжает размножаться, поражая соседние клетки. Этот процесс, который называется репликацией, разрушает иммунную систему, снижая уровень клеток CD4, и делает человека уязвимым к различным инфекциям и заболеваниям.

**Цель АРТ — остановить процесс размножения вируса и снизить количество вирусных частиц во всех биологических жидкостях организма до минимальных значений.**



Но как это происходит? Существуют несколько групп или классов препаратов АРТ. Каждый класс действует на вирус на определенном этапе цикла его размножения. Схема лечения, как правило, включает препараты сразу из нескольких классов, чтобы сделать лечение наиболее эффективным.

Вскоре после того, как человек начинает принимать терапию, скорость размножения вируса значительно падает. Конвейер по производству новых вирусов останавливается. Количество копий вируса в вашем теле (вирусная нагрузка) резко снижается.

У большинства людей вирусная нагрузка снижается до неопределяемых значений в течение трех месяцев после начала лечения. Подавление ВИЧ таким образом позволяет вашей иммунной системе восстановить свои силы. Уровень CD4-клеток постепенно возрастает, и риск серьезных инфекций снижается. Симптомы ВИЧ-инфекции, которые вы могли ощущать, уменьшаются или исчезают полностью.

## «Неопределяемый» не значит «излечившийся»

Неопределяемый уровень вирусной нагрузки не означает, что вирус полностью исчез из организма. Вскоре после того, как человек инфицируется ВИЧ, вирус добирается до особых клеток в костном мозге, печени и селезенке, которые принято называть «резервуарами». Внутри клеток-резервуаров ВИЧ остается неуязвимым для лекарств. Даже если терапия уничтожила его во всех остальных уголках организма.

Почему так происходит? Современная АРТ по-разному проникает в разные ткани, поэтому в некоторых из них вирус может «спрятаться» от действия антиретровирусных препаратов. И хотя ранняя диагностика ВИЧ-инфекции и последующее



Эффективная терапия если не обнуляет, то значительно снижает риски серьезных заболеваний у человека с ВИЧ. Сегодня здоровая и качественная жизнь с ВИЧ на терапии является скорее правилом, чем исключением.



Антон Еремин,  
врач-инфекционист

незамедлительное назначение терапии сокращают число таких резервуаров, часть из них так и остается недоступной для препаратов АРТ.

Несмотря на все попытки ученых, пока они так и не нашли способ полностью удалить вирус из этих резервуаров. Именно поэтому ВИЧ-инфекция до сих пор остается хроническим заболеванием, а ее лечение должно проводиться пожизненно.

## Различные классы препаратов

Стандартная схема терапии состоит из трех препаратов. Два препарата в этой комбинации принадлежат к классу нуклеозидных ингибиторов обратной транскриптазы, или НИОТ. Третий препарат в схеме всегда относится к другому классу лекарств. Совместно они эффективно подавляют репликацию вируса, воздействуя на разные этапы его размножения.

**Ингибиторы интегразы (ИИ)** имеют несколько преимуществ: они практически не вызывают побочных эффектов, меньше всего вступают во взаимодействие с другими препаратами и быстрее остальных подавляют вирусную нагрузку в крови.

**Ингибиторы протеазы (ИП)** принимаются с едой, а схемы лечения с ними, как правило, содержат большее количество таблеток. Главное преимущество ИП — если ваш вирус выработает устойчивость к одному из препаратов этого класса, другие ИП останутся эффективными в борьбе с ним.

Практически всегда к схеме с ИП добавляют препарат, усиливающий их действие, так называемый бустер, например ритонавир. Бустер часто взаимодействует с препаратами из группы бензодиазепинов (например, с феназепамом) и некоторыми психоактивными веществами.

**Ненуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы (ННИОТ)** — еще один класс препаратов. Лекарственная устойчивость к одному препарату из класса ННИОТ, как правило, означает наличие устойчивости и ко всем другим препаратам того же типа (перекрестная резистентность).

**Ингибитор CCR5** — также в основном используется для людей с развившейся лекарственной устойчивостью. Перед его использованием необходимо провести отдельный тест на возможность его применения.

### Идеальная схема лечения:

- эффективно и быстро подавляет вирусную нагрузку,
- вызывает минимум побочных эффектов или не вызывает их вообще,
- легка и удобна в применении.

## 4. Какие показатели важно отслеживать?



Регулярное посещение врача для проверки состояния здоровья — это часть жизни человека с ВИЧ. На приеме вы можете задавать вопросы и рассказывать обо всех изменениях в здоровье, которые замечаете.

Кроме того, вы будете регулярно сдавать анализы крови, особенно в первый год лечения. Кровь исследуется на несколько показателей. Два самых важных из них — вирусная нагрузка и количество клеток CD4, или иммунный статус.

С помощью других рутинных тестов можно выявить потенциальные проблемы со здоровьем, даже если у вас нет никаких явных симптомов.

Каждый раз при посещении врача рассказывайте ему, как вы себя чувствуете, особенно если заметили что-то новое или необычное, включая изменения настроения и психического здоровья. Если вы чувствуете подавленность или у вас развилась депрессия, скажите об этом. Скорее всего, врач задаст вам несколько уточняющих вопросов.

## Ваша вирусная нагрузка

Вирусная нагрузка — это количество частиц ВИЧ у вас в крови. С помощью теста на вирусную нагрузку определяется количество частиц ВИЧ в образце крови. Результат записывается в виде количества копий генетического материала ВИЧ (РНК) на один миллилитр крови (копий/мл).

Без лечения вирусная нагрузка у человека может достигать миллионов копий/мл.

Большинство тест-систем, применяемых в России, могут обнаружить вирусную нагрузку от 20–40 копий/мл. Вирусная нагрузка ниже этого уровня считается неопределяемой.

Вирусная нагрузка является самым главным показателем того, помогает ли вам лечение или нет. Главная задача терапии — достичь неопределяемой вирусной нагрузки как можно быстрее и держать ее на этом уровне.

Если вирусная нагрузка у вас опустилась до неопределяемого уровня, это не значит, что у вас в организме больше нет ВИЧ. Это значит, что количество частиц ВИЧ у вас в крови настолько низко, что его невозможно определить с помощью обычных тестов.

Если вы будете пропускать прием таблеток, прерывать лечение и ВИЧ в вашем организме станет устойчив антиретровирусным препаратам, которые вы принимаете, вирусная нагрузка у вас снова поднимется до определяемой. В этом случае, возможно, вам может понадобиться изменение схемы лечения.

## Иммунный статус (количество клеток CD4)

Количество клеток CD4 — это один из показателей того, насколько крепка иммунная система, то есть насколько хорошо ваш организм борется с инфекциями.

Число клеток CD4 падает по мере того, как ВИЧ разрушает иммунную систему, и растет, как только иммунная система восстанавливает силы в результате лечения.

Чем быстрее вы начнете лечение, тем выше вероятность того, что число клеток CD4 останется высоким или восстановится до нормального уровня.

Анализ на количество клеток CD4 обычно сдают раз в три-шесть месяцев. Число клеток CD4 измеряется в клетках на кубический миллиметр (клеток/мл, кубический миллиметр размером примерно с булавочную головку). В организме здорового, ВИЧ-отрицательного человека, а также человека с ВИЧ, получающего эффективное лечение, иммунный статус обычно составляет от 500 до 1500 клеток/мл.

## «Блип» и другие неожиданности

В процессе лечения вирусная нагрузка должна снижаться до неопределяемого уровня, а количество клеток CD4 должно повышаться.

После снижения вирусная нагрузка должна оставаться на неопределяемом уровне. У большинства людей это происходит за 3–6 месяцев, но у кого-то это занимает меньше времени, у кого-то (и очень редко) — больше.

Некоторые люди время от времени замечают у себя отклонения в показателях вирусной нагрузки. Это явление называется «блип». В случае «блипа» по первому анализу вирусная нагрузка определяется, хотя и на очень низком уровне, а по следующему снова оказывается неопределяемой.

Однократный «блип» — не повод для паники, но если вирусная нагрузка определяется в двух анализах с интервалом месяц, это может быть знаком того, что лечение больше не работает. В этом случае вам необходимо обсудить с лечащим врачом, почему это происходит.

Если от инфицирования до начала лечения прошло много времени, количество клеток CD4 может восстанавливаться медленнее. Не переживайте, когда ВИЧ будет успешно подавлен, иммунная система активизируется, и число клеток CD4 вырастет.



**Позитивный момент ВИЧ-положительного статуса в том, что минимум раз в три месяца ты можешь отслеживать свое здоровье и стабильно знаешь, что у тебя в крови, да и вообще свои показатели. Многие мои знакомые с положительным статусом подробно осведомлены о своем здоровье и выглядят здоровее, чем люди без ВИЧ.**



**АНТОН, на терапии 2 года**

## 5. Диалог с врачом



Открытый диалог ВИЧ-положительного человека с медицинскими работниками играет важнейшую роль в успешном лечении ВИЧ-инфекции. С момента начала приема терапии вы будете регулярно посещать лечащего врача и вместе с ним следить за намеченным курсом лечения.

В большинстве случаев вашим основным врачом будет инфекционист из центра по борьбе со СПИДом по месту жительства.

Общаясь со своим доктором, помните, что в нашем деле не бывает глупых вопросов. Если врач говорит что-то, что вам непонятно, не стесняйтесь, попросите его объяснить это подробнее или более простым языком.

Обсудите ход вашего лечения со своим доктором: какие результаты ожидаются, возможны ли побочные эффекты при назначенной вам схеме и как с ними бороться? Как правильно принимать препараты?

Если вам удобно, вы можете записывать информацию о схеме лечения, правилах приема, но зачастую у врачей есть специально подготовленные памятки и брошюры.



## 6. Начало лечения

### Раннее начало лечения

Сегодня мы точно знаем, что у раннего начала терапии, то есть лечения, начатого до того, как вирус успел существенно повредить вашу иммунную систему, есть большие преимущества.

Если раньше терапию назначали спустя несколько лет после постановки диагноза, ожидая, когда упадет уровень клеток CD4, то теперь мы знаем, что лучшим для вашего здоровья будет начать лечение сразу после постановки диагноза.

Больше никакого ожидания, никакого взвешивания всех за и против! Последние исследования четко показали, что раннее начало терапии снижает риск развития серьезных заболеваний, положительно сказывается на продолжительности и качестве вашей жизни.

Чем раньше у вас выявили ВИЧ-инфекцию, чем быстрее вы начали лечение — тем лучше. Это утверждение актуально независимо от уровня клеток CD4 и вирусной нагрузки.

Большое международное исследование, которое называлось START, некоторое время назад безоговорочно подтвердило эти данные.



В нем приняли участие 4685 человек из 35 стран. Всех их разделили на 2 группы. Первая группа начала лечение сразу, а вторая получила терапию только после снижения иммунного статуса до 350 клеток/мл. (Иммунный статус, или количество клеток CD4, — это один из показателей, характеризующих, насколько сильна иммунная система человека. Мы определяем уровень CD4 по анализу крови.)

В результате у группы людей, которая начала лечение сразу, риск развития серьезных заболеваний — таких как рак — и других угрожающих жизни состояний оказался намного меньше: независимо от пола, возраста, расы и многих других показателей. Разница между двумя группами была настолько очевидна, что исследование остановили раньше намеченного срока — откладывать начало терапии для второй группы стало просто негуманно.

В результате этого исследования в клинические рекомендации всех стран по всему миру, включая рекомендации ВОЗ и российского Минздрава, — была внесена поправка о раннем (сразу после выявления ВИЧ-инфекции) начале антиретровирусной терапии.

Еще до начала лечения врачи выполняют анализы на вирусную нагрузку и уровень CD4. Кроме того, доктор спросит вас о препаратах и добавках, которые вы уже принимаете, чтобы убедиться в том, что между ними и АРТ не будет взаимодействий. Врач также спросит о заболеваниях, которые есть у вас помимо ВИЧ-инфекции, и учтет это при назначении терапии.

Первое время мне было очень тяжело, но очень быстро нашлись люди, которые поддержали меня. Как минимум ответили на банальные вопросы: «Что делать?», «Куда идти?», «С чего начать?»

Сейчас все у меня хорошо. Я принимаю терапию. Со здоровьем меня все ОК. Главное, я хочу посоветовать всем, — не замыкаться в себе, а общаться и искать людей с похожей проблемой. Можно бегать и наступать на грабли, но есть люди, которые уже прошли через похожую ситуацию и знают ее изнутри. И они тебе реально помогут и подскажут.

АНТОН, на терапии 2 года

## Лекарственная устойчивость (ЛУ) к АРТ

Иногда вирус становится нечувствителен к некоторым препаратам АРТ. Тогда эти препараты перестают действовать. Очень редко, но человек может быть изначально инфицирован устойчивым штаммом вируса. Гораздо чаще ЛУ развивается в результате мутации вируса, если пациент пропускает прием лекарств либо прерывает лечение.

### Пропуск 1 дня терапии. Что происходит?

- Ежедневно продуцируются до 10 млрд новых вирусов
- 10 млн вирусов за день будут иметь 1 новую «ошибку» (мутацию)
- Ежедневно инфицируются 100 млн новых клеток
- Под давлением препарата полная замена вируса дикого типа лекарственно-устойчивым вирусом может произойти за 14–28 дней

В случае неэффективности лечения вам сделают анализ крови на лекарственную устойчивость вируса, чтобы выяснить, какой из препаратов более не эффективен. В соответствии с этим анализом врач сможет подобрать новую эффективную схему.

## Гиперчувствительность

С рождения, генетически, у вас может быть гиперчувствительность к отдельным препаратам АРТ. Например, у некоторых людей реакцию гиперчувствительности (аллергию) может вызвать препарат абакавир.

Простой тест на наличие антигена HLA B51 позволяет определить вероятность развития такой аллергической реакции. Если тест положительный, то вероятность развития реакции гиперчувствительности высока, и этот препарат назначать не стоит. Если отрицательный, то развитие реакции все еще возможно, хотя ее риск гораздо меньше.

## Взаимодействие лекарственных препаратов

Ситуация, когда один препарат влияет на действие другого, усиливая имеющиеся у него побочные эффекты или вызывая новые, называется межлекарственным взаимодействием.

Важно подобрать такую схему АРТ, которая не будет взаимодействовать с теми препаратами, которые вы уже принимаете. Обязательно расскажите своему лечащему врачу обо всех рецептурных и безрецептурных препаратах, любых психоактивных веществах, растительных добавках, БАДах, которые принимаете. Зная все это, врач составит схему так, чтобы избежать нежелательных взаимодействий.

Иногда, чтобы избежать взаимодействий, можно разнести прием каких-то из этих препаратов и АРТ во времени.

Во время приема АРТ (как и многих других лекарств) противопоказаны препараты зверобоя (*Hypericum perforatum* — лат.), которые входят в состав многих травяных сборов, успокоительных препаратов и многих других лекарственных

средств и БАДов. С некоторыми из них также нельзя сочетать грейпфруты и грейпфрутовый сок.

Получить больше информации о взаимодействиях АРТ с другими веществами можно на сайте <https://hiv-druginteractions.org/> (на англ. яз.).

## Беременность и другие особенности вашего здоровья

Если вы беременны или планируете беременность, обязательно сообщите об этом врачу, чтобы тот мог учесть это при выборе схемы АРТ.

Убедись, что доктор знает, есть ли у вас факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ): курение, высокий уровень холестерина, лишний вес, близкий родственник, у которого были ССЗ. Некоторые препараты АРТ могут повышать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

При наличии у вас гепатита В, С, других заболеваний печени, болезней почек, туберкулеза, депрессии, других психических проблем — некоторые препараты могут не подходить вам.

## Побочные эффекты АРТ

Новейшие препараты АРТ позволяют людям не испытывать никаких или почти никаких побочных эффектов. Кроме того, сейчас мы знаем, что чем раньше у вас была диагностирована ВИЧ-инфекция и начато лечение, тем меньше вероятность того, что вы будете испытывать какие-либо побочные эффекты от терапии.

Наличие «побочек» часто зависит от везения. Один и тот же препарат у разных людей может проявлять себя по-разному — у одного он может не давать побочных эффектов, другому из-за них придется отказаться от его приема и поменять схему.

Даже без изменения схемы, если вы испытываете побочные эффекты, со временем они могут самостоятельно пройти. Кроме того, возможно самостоятельно уменьшить их выраженность, прислушиваясь к рекомендациям врача.

Помните, что каждая комбинация АРТ ассоциирована с определенными побочными эффектами. Какие-то из них встречаются часто, другие редко. Но это совсем не значит, что вы будете испытывать их все или даже какие-то из них.

Спросите у врача, какие самые частые побочные эффекты у вашей комбинации АРТ. Обсудите, что делать в случае, если они у вас появятся.

## Приверженность

Чтобы сохранять эффективность терапии, пациенту необходимо строго придерживаться расписания приема лекарств. Пропущенный прием таблеток — даже одного препарата из схемы — может привести к лекарственной устойчивости вируса, и терапию придется менять.

Поначалу вам может быть тяжело привыкнуть к ежедневному приему лекарств. Подумайте, как обычно проходит ваш день, и о том, нужно ли что-то изменить, чтобы добавить туда ежедневный прием препаратов в одно и то же время?

Существуют много советов, хитростей и способов, с помощью которых вы сможете оставаться приверженным к лечению, — спросите о них у других людей, живущих с ВИЧ, или у врача.

## Окружение

Знает ли ваша семья, друзья, коллеги, соседи по комнате о вашем ВИЧ-статусе? Будет ли проблемой принимать терапию на глазах у них? Если да, то подумайте о том, как этого избежать. Где вы будете хранить препараты? Когда и где вы будете их принимать?

## Расписание приема

Очень важно выбрать то время приема терапии, которое соответствует вашему расписанию.

Многие препараты АРТ не требуют приема пищи, но некоторые должны приниматься только с едой либо, наоборот, на голодный желудок. Современные препараты АРТ гораздо более просты в применении, чем те, которые использовались в начале эпидемии.

В РФ лечение от ВИЧ-инфекции предоставляется бесплатно. Государство взяло на себя обязательство по обеспечению пациентов антиретровирусной терапией.

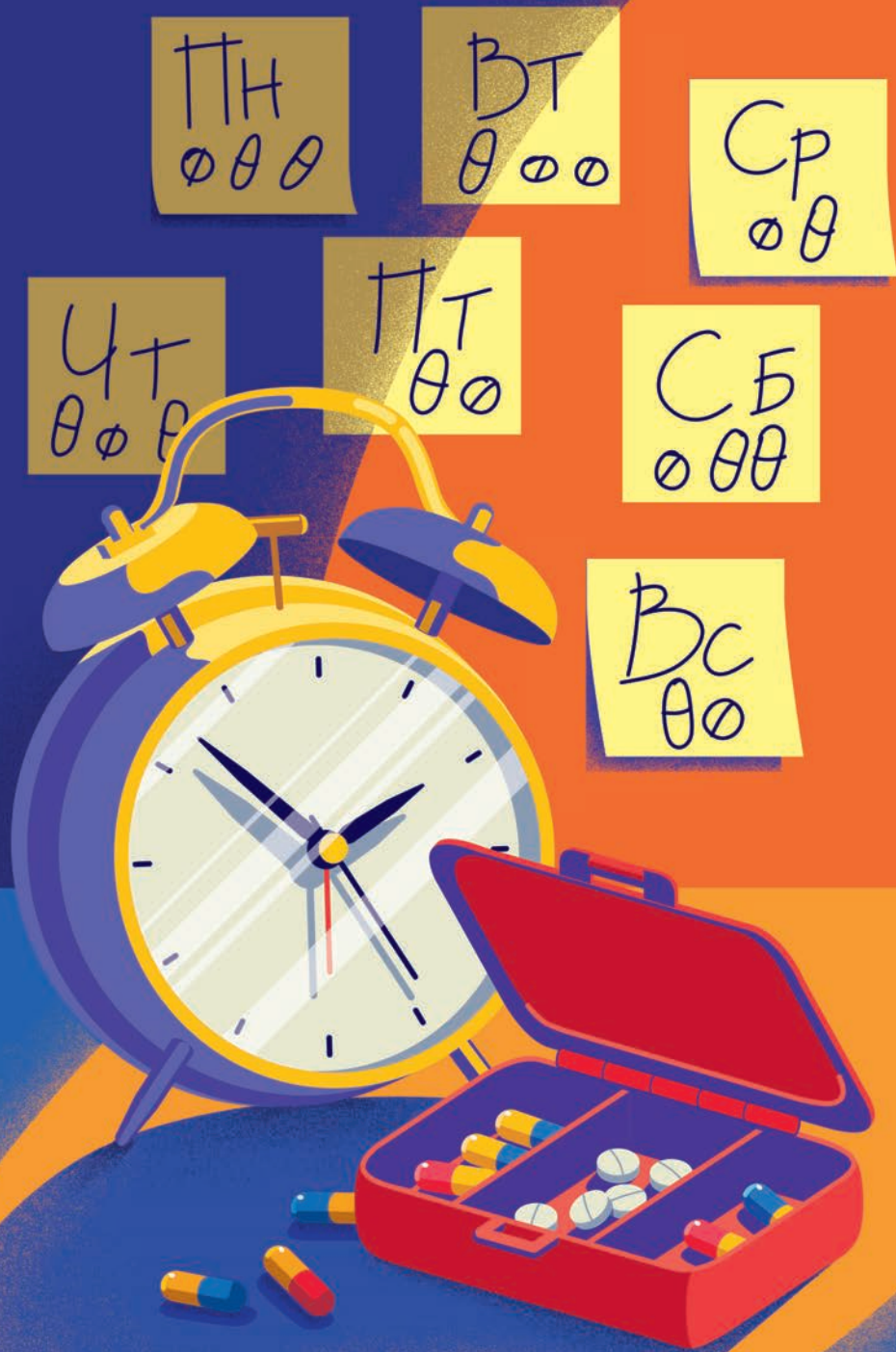
Но помните: очень важно принимать лекарства без пропусков, ежедневно, в одно и то же время.

“

Когда я узнала, что благодаря терапии я не умру — а я была уверена, что умру лет через тридцать, — не смогу передать ВИЧ партнеру и смогу родить здорового ребёнка, я ее требовала, добивалась, на что потребовалось два года. С самого первого дня я пью свою схему, одну и ту же каждый день, и сейчас это для меня просто привычка пить таблетки, они даже не напоминают мне о диагнозе.

Раньше у людей просто не было возможности лечиться, и мне не по себе, что сейчас терапией пренебрегают!

ЯНА, на терапии 4 года



## 7. Первые месяцы на терапии

Сегодня российские клинические рекомендации по лечению ВИЧ-инфекции рекомендуют основную схему первой линии: тенофовир + ламивудин или эмтрицитабин + долутегравир или эфавиренз или эльсифавирин. В особых случаях врач может назначить и другую схему.

**Конкретную схему лечения выбирает доктор: только он обладает для этого всеми необходимыми знаниями и опытом. Не занимайтесь самолечением!**

Впрочем, это не мешает вам интересоваться тем, какие современные препараты доступны в вашей стране, исследованиями и разработкой новых лекарств, особенностями уже существующих. В интернете сейчас можно найти достаточно информации, в том числе на сайте Фонда «СПИД.ЦЕНТР» (<https://spid.center/>), регулярно публикующем подобные материалы.

Помните, приверженность — это ключ к здоровью!

Стоит оговориться, что в настоящее время большинство схем АРТ — это схемы однократного приема. Но терапия все еще является пожизненной. Необходимо принимать таблетки каждый день так, как это предписал врач. То, насколько точно пациент выполняет рекомендации врача по приему терапии, называется приверженностью.

В этом разделе мы предлагаем несколько советов, которые вы можете найти для себя полезными. Благодаря им, вы и ваш лечащий врач сможете легко контролировать состояние вашего здоровья, чтобы убедиться в том, что терапия делает свое дело.

**Еще раз: ваше лечение работает, только когда вы принимаете все необходимые препараты каждый день!**

Соблюдение расписания ежедневного приема препаратов важно, потому что вещества, которые содержат таблетки, назначенные вам врачом, быстро выводятся из организма. Но чтобы не дать вирусу размножиться, необходимо поддерживать в крови их постоянную и достаточную для подавления ВИЧ концентрацию.

Если вы пропускаете прием таблеток, то концентрация лекарств падает, вирус выходит из-под контроля и может стать устойчивым к тем препаратам, которыми вы лечитесь.

Конечно, если из-за пропусков в приеме лекарств у вас сформировалась лекарственная устойчивость, врач может подобрать другую комбинацию препаратов, которая может быть использована для вашего лечения, но лучше всего оставаться на текущей схеме максимально долго.

Все-таки количество схем ограничено, а каждая последующая схема уже может не обладать всеми преимуществами предыдущей.

Итак...

Лечение ВИЧ-инфекции в наше время — это очень просто: чтобы держать вирус под контролем, в большинстве случаев необходимо принимать всего несколько таблеток в день. Однако одно условие остается неизменным — терапия продолжается в течение всей жизни, требует ежедневного приема лекарств и строгого соблюдения предписаний врача. Это и называется приверженностью.

**Вот несколько полезных советов.**

- Принимайте лекарства в одно и то же время каждый день.
- Поставьте себе напоминание на телефоне или часах. Особенно полезным это может быть в путешествиях. Существует множество приложений, напоминающих о приеме таблеток.
- Храните таблетки рядом с кроватью, на кухне в шкафчике, который открываете чаще всего, или на самом видном месте, чтобы сразу заметить и принять.
- Храните небольшие запасы таблеток там, где часто бываете, — у родных, дома у партнера, на работе.
- Если вы собираетесь в путешествие, планируйте заранее. Упакуйте то количество таблеток, которое понадобится вам во время поездки, и несколько дополнительных доз на случай, если у вас поменяются планы. Не кладите и не сдавайте таблетки в багаж. Если вдруг он потеряется, вы окажетесь без лекарств.
- Пользуйтесь таблетницами, кладите в них необходимое количество таблеток на всю неделю.

- Следите за тем, чтобы препараты у вас не заканчивались и вовремя приходите в центр СПИДа на прием к врачу, чтобы получить новые.
- Пообщайтесь с другими людьми, живущими с ВИЧ, попросите у них совета.
- Окружите себя людьми, которые могут вас поддержать и напомнить о том, чтобы вы приняли лекарства.

Если у вас возникают сложности с приемом лекарств по предписанному вам графику, не стесняйтесь обратиться за помощью. Может быть, вы пребываете в подавленном состоянии или в депрессии, может быть, вы постоянно в разъездах, может быть, ваша жизнь в последнее время не очень стабильна или вы употребляете алкоголь или другие психоактивные вещества, а может быть, у вас дома небезопасно хранить таблетки открыто. Все это может сказаться на приверженности терапии.

Возможно, вы просто забываете, что нужно принять таблетку. Не бойтесь, вы не одиноки.

Поговорите об этом с лечащим врачом или с работниками ВИЧ-сервисной организации, спросите, как они могут вам помочь.

Например, вы можете обратиться на горячую линию Фонда помощи людям, живущим с ВИЧ «СПИД.ЦЕНТР»:  
**+7(925)732-81-37.**

В первые месяцы лечения пациенты особенно хорошо мотивированы принимать терапию согласно всем указаниям врачей. При грамотной консультации инфекциониста и подходящей схеме терапии проблем с приверженностью не возникает даже без тренировок.

“

В большинстве случаев люди, узнав свой статус, уходят во внутреннюю самоизоляцию от общества и тяжело переживают эту новость в одиночестве. Я ужасно переживала... Через год попала на группу поддержки в «СПИД.ЦЕНТРе», оказалось, что я не одна. Узнала, что имею право на терапию, что меня ждет жизнь и я не умру под забором. И, конечно, приверженность — она рождается, когда начинаешь говорить об этом чаще. Спасибо, что я больше не Робинзон!

”

ИРИНА, на терапии 3,5 года



## 8. Изменение схемы лечения

Иногда врач вынужден изменить схему лечения. Такое может случиться по ряду причин:

- лечение не помогает контролировать ВИЧ — вирусная нагрузка у человека не снижается до неопределяемого уровня или снижается, а потом снова поднимается;
- пациент плохо переносит какое-то лекарство, несмотря на хорошие показатели числа клеток CD4 и вирусной нагрузки;
- стала доступной новая терапия с меньшим количеством побочных эффектов и более простым графиком приема;
- пациенту требуется лечение от сопутствующего заболевания, и его схема не сочетается с новыми препаратами — чтобы избежать межлекарственных взаимодействий.

Чтобы внести необходимые изменения в схему лечения, вам потребуется консультация врача. Не бросайте пить лекарства, пока не обсудите это с лечащим врачом. Резкое прекращение приема любого препарата может привести к неожиданным последствиям, включая лекарственную резистентность.



## ...если лечение не работает

Уровень вирусной нагрузки — ключевой показатель того, как работает лечение. Если терапия проходит успешно, вирусная нагрузка снижается до неопределяемого уровня и держится на нем всегда. Если вирусная нагрузка остается определяемой в течение шести месяцев после начала терапии, возможно, это означает, что лечение вам не помогает.

Или если вы получаете лечение уже какое-то время и достигли неопределяемой вирусной нагрузки, а потом она вдруг повышается и держится на этом уровне, то, скорее всего, лечение перестало работать — поэтому так важно регулярно делать анализ на вирусную нагрузку.

Вместе с вашим лечащим врачом вам необходимо выяснить, почему это происходит. Наиболее распространенная причина, хотя и не единственная, — пропуски приема таблеток. Также врач захочет выяснить, не развилась ли у вируса устойчивость к одному или нескольким препаратам, которые вы принимаете.

Тесты на резистентность помогут обнаружить изменения в вирусе и покажут, какие лекарства вам подойдут.

Если анализы показывают, что вирус стал лекарственно-устойчивым, вам с врачом потребуется подобрать новую комбинацию препаратов, которая с наибольшей вероятностью будет удерживать вирус в вашем организме под контролем. Чтобы новая комбинация препаратов была эффективной, необходимо выяснить, какие лекарства больше вам не помогают, и заменить их теми, которые будут подавлять вирус. В идеале новая комбинация должна содержать три полностью эффективных препарата. Опыт вашего лечащего врача в такой ситуации является крайне важным фактором.

## ...если вы столкнулись с побочными эффектами

Если в результате терапии у вас снижается вирусная нагрузка, но вас беспокоят побочные эффекты, скажите об этом лечащему врачу.

Многие побочные эффекты пропадают через несколько дней или недель после начала лечения. С другими можно бороться с помощью безрецептурных препаратов или сменой времени приема ваших лекарств. Скорее всего, у вашего врача есть варианты решения. Врач может предложить вам поменять одну схему лечения на другую, от которой у вас будет меньше побочных эффектов или не будет вовсе.

## ...если новые лекарства от ВИЧ кажутся лучше

Кому-то при лечении ВИЧ более близок подход: работает — не трогай! А кто-то постоянно ищет более удобные схемы, которые лучше встраиваются в их стиль жизни. Например, терапия вам подходит идеально, и у вас нет никаких побочных эффектов, но вы слышали о новых препаратах, которые принимать проще, чем те, что вы принимаете сейчас.

Не все новые препараты зарегистрированы в России. Но этот список регулярно пополняется. Обсудите с врачом свои перспективы лечения.



# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

К тому моменту, как вы прочитаете эту брошюру, возможно, появится новая информация, которая может оказать влияние на ваш выбор лечения. В поисках данных о существующих вариантах терапии обращайтесь внимание на новейшие данные, которые можно получить из специализированных новостных рассылок, на тематических сайтах, в местных центрах СПИДа и, конечно, от лечащего врача в клинике, где вы наблюдаетесь.

Много полезных публикаций вы можете найти на сайте «СПИД.ЦЕНТРа» (<https://spid.center/>), также вы можете позвонить на бесплатную линию поддержки по телефону: **+7 (925) 732-81-37**.

В офисах «СПИД.ЦЕНТРа» работают группы поддержки людей, живущих с ВИЧ, где вы можете поделиться опытом и получить ответы на волнующие вопросы. Специалисты Фонда ответят на все ваши вопросы.

---

## Адреса Фонда «СПИД.ЦЕНТР»:

**Москва:** ул. Нижняя Сыромятническая, д. 10 стр. 7,  
1 этаж «ARTPLAY»

**Санкт-Петербург:** Литейный пр-т, д. 41, 6 этаж

**Нижний Новгород:** ул. Рождественская, д. 39, офис 6,  
БЦ «Блиновский»



**Надеемся, что эта брошюра воодушевила вас  
и дала вам понять, что вы можете прожить  
долгую и здоровую жизнь с ВИЧ!**