



# **АРТ — ШЛЯХ, НА ЯКОМУ ЖИТТЯ ПЕРЕМАГАЄ!**

ПРО ВАЖЛИВІСТЬ  
ВИСОКОЇ ПРИХИЛЬНОСТІ  
ТА БЕЗПЕРЕРВНОГО  
ПРИЙМАННЯ  
АНТИРЕТРОВІРУСНИХ  
ПРЕПАРАТІВ ДЛЯ ВІЛ-  
ПОЗИТИВНИХ ЛЮДЕЙ

*ВІЛ-позитивні люди потребують життєвої антиретровірусної терапії (АРТ). І якщо вони перестануть приймати ліки, вірус може активізуватися й створить серйозні проблеми для організму. Важливо знати, що люди, які живуть з ВІЛ, можуть отримати антиретровірусну терапію за місцем фактичного перебування! Надзвичайно важливо не переривати приймання антиретровірусних препаратів.*

*Даний інформаційний матеріал підготовлено спеціально для ВІЛ-позитивних людей з України, що вимушено покинули свої домівки та нині знаходяться в Польщі. Для людей які збираються продовжити або відновити лікування, яке вони отримували в Україні.*

*У рамках “Проекту реагування на надзвичайні ситуації HelpNow-HUB” працює Польський хаб. Його створено для реагування на надзвичайну ситуацію, що склалася у зв’язку з війною, для підтримки українських біженців у Польщі – представників ключових груп населення та ВІЛ позитивних людей.*

*Сервіс #HelpNowPL надає інформацію українцям, як отримати доступ до АРТ, ЗПТ (ПТАО), протитуберкульозних препаратів, ліків проти вірусного гепатиту та ментальну допомогу.*

## **ЗМІСТ**

---

ЩО ОЗНАЧАЄ ПРИХИЛЬНІСТЬ ДО ЛІКУВАННЯ, ПРИХИЛЬНІСТЬ ДО АРТ _____	4
ЧОМУ ВАЖЛИВИЙ ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ПРИХИЛЬНОСТІ _____	5
ЩО МАЄ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКУ ПРИХИЛЬНОСТІ _____	8
ЯК ПІДТРИМУВАТИ ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ПРИХИЛЬНІСТЬ ДО АРТ _____	11
<u>КАНАЛИ ЗВ'ЯЗКУ З HelpNowPl</u> _____	15

# ГЛОСАРІЙ

---

**АРТ** – антиретровірусна терапія, поєднання трьох і більше препаратів, які перешкоджають розмноженню ВІЛ та зупиняють подальший розвиток захворювання.

**ВІЛ** – вірус імунодефіциту людини.

**ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ** – захворювання, спричинене ВІЛ, проявляється розвитком різноманітних захворювань при зниженні захисних сил організму.

**CD4-ЛІМФОЦИТИ** – клітини імунної системи, які допомагають правильно організувати реакцію організму на збудника захворювання, основна мета ВІЛ.

**ВІРУСНЕ НАВАНТАЖЕННЯ** – кількість ВІЛ у крові.

**ІМУННА СИСТЕМА** – сукупність великої кількості різних клітин та вироблюваних ними речовин, основним завданням яких є захист організму від збудників захворювань та неправильно працюючих усередині нього клітин.

**ОПОРТУНІСТИЧНІ ІНФЕКЦІЇ** – захворювання, що розвиваються у ВІЛ-інфікованої людини на тлі зниження імунітету.

**МУТАЦІЯ** – зміни в структурі ВІЛ, через які препарати можуть перестати діяти.

## Що саме означає прихильність до лікування

---

Буквально, «бути прихильним» означає «слідувати», «бути вірним чомусь», що дуже важливо для багатьох препаратів. Той, хто приймав антибіотики, знає, що протягом певного часу необхідно чітко дотримуватись режиму прийому ліків. Наприклад, одна таблетка три рази на день, доки пацієнт не прийме всі прописані таблетки, навіть якщо симптоми вже зникли. За таких умов дія антибіотиків буде найефективнішою. Те саме справедливо й для лікування ВІЛ.

АРВ-препарати потрібно приймати протягом усього життя, незалежно від стану. Ефективність лікування залежить від прихильності до терапії — щоденного прийому антиретровірусних препаратів у належних дозах, у зазначений час і відповідно до встановлених правил прийому. Сюди відносять такі елементи:

- *Прийом усіх призначених препаратів у належній кількості й дозах.*
- *Прийом усіх призначених препаратів у встановлений час.*
- *Прийом препаратів відповідно до визначеного харчового режиму.*
- *Облік взаємодії з іншими препаратами або наркотичними речовинами.*
- *Регулярні відвідування лікаря й проходження рекомендованих контрольних обстежень.*

Якщо людина, яка живе з ВІЛ, приймає будь-який інший вид препаратів, необхідно проконсультуватися з лікарем щодо їхньої можливої взаємодії з АРВ-препаратами. Це також стосується вживання наркотичних речовин. Але це не означає, що АРВ-терапія протипоказана людям, які вживають наркотичні речовини. Люди, які вживають наркотики, повинні приймати АРВ-препарати, як і всі інші, щоб зберегти своє життя і здоров'я.

Не слід починати прийом будь-яких додаткових лікарських

засобів на тлі АРВ-терапії без консультації з лікарем-інфекціоністом. Навіть при прийомі знеболювальних препаратів або рослинних засобів (фітотерапії) слід попередньо отримати консультацію лікаря. Ліки, що застосовуються для АРВ-терапії можуть, наприклад, знижувати ефективність, деяких гормональних препаратів, протизаплідних засобів. Останні під впливом АРВ-препаратів дуже швидко виводяться з організму, тому жінкам, які приймають АРВ-терапію, рекомендується використовувати додаткові методи контрацепції. Деякі сильнодіючий знеболювальні з групи опіоїдів (метадон) також вступають у взаємодію з препаратами АРВ, внаслідок чого може знадобитися збільшення їх дози.

Прихильність до лікування є невід'ємною частиною АРВ-терапії та найважливішим елементом, що визначає ефективність лікування ВІЛ-інфекції. Попри те, що більшість людей розуміє, що лікування має стати звичною частиною їхнього життя, багатьом буває складно досягти високих показників прихильності до лікування. Навіть ті люди, які зараз мають високий рівень прихильності до лікування, через деякий час можуть мати складнощі.

## **Чому важливий високий рівень прихильності до АРТ?**

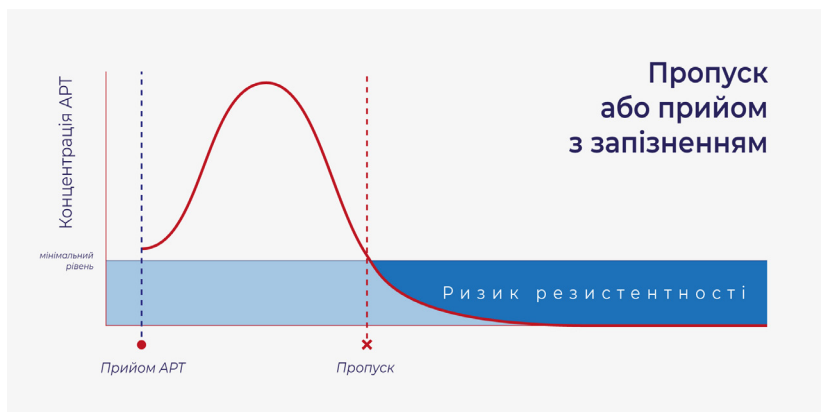
---

Людина, яка живе з ВІЛ, щодня приблизно в один і той самий час приймає ліки, які пригнічують вірус імунодефіциту в її організмі та зупиняють його розмноження. Приймання АРТ пожиттєве, і переривати його не можна. Адже щойно змінюється режим приймання ліків, вірус може пристосуватися до нової ситуації та стати стійким (резистентним) до антиретровірусних препаратів. Резистентність – це стійкість до чогось або до якогось впливу. У цьому разі ми говоримо стійкість вірусу імунодефіциту людини до впливу антиретровірусних препаратів, внаслідок чого вони не діють і вірус продовжує безперешкодно розмножуватися.

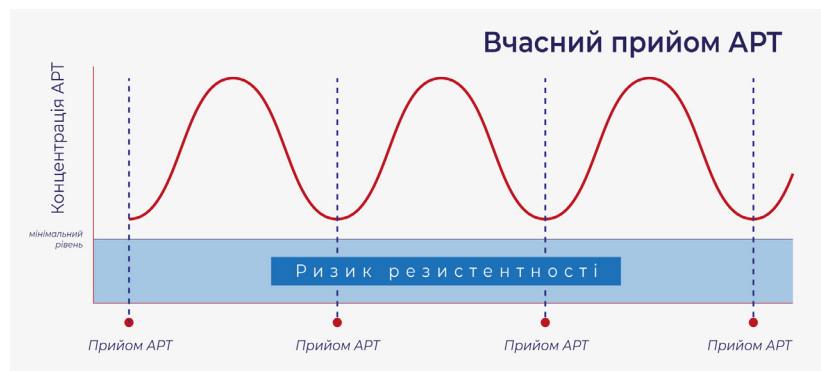
Одним із головних правил досягнення хорошого результату від

приймання АРТ є її безперервність. Важливим показником ефективного застосування антиретровірусних препаратів є прихильність. Це свідоме дотримання пацієнтом режиму лікування та виконання рекомендацій лікаря, що стосуються часу прийому та призначеної кількості препаратів. Висока прихильність до лікування ВІЛ інфекції допомагає досягти найкращого контролю над вірусом.

Графік 1



Графік 2



Розуміння того, як час прийому впливає на концентрацію препарату в крові, може допомогти вам виробити високий рівень прихильності.

- **Більшість препаратів потрапляють у кров шляхом всмоктування через стінки шлунку.**
- **Після потрапляння в кров ці препарати виводяться через печінку й нирки.**
- **Більшість препаратів досягають максимальної концентрації в крові через 1-2 години.** Концентрація має бути досить високою, аби ліки подіяли, але не настільки, щоб викликати побічні ефекти.
- **Концентрація препарату згодом зменшується,** адже він продовжує виводитися через печінку і нирки.
- **Дозування АРВ-препарату підбирають у такий спосіб, щоб концентрація препарату була вищою за певний мінімальний рівень протягом усього періоду дії ліків.** До наступного прийому препарату його **концентрація в крові має бути все ще досить високою, щоб не виробилася резистентність.**
- **Доки ви приймаєте препарат без пропусків, АРТ буде контролювати ВІЛ, 24 години на добу, 7 днів на тиждень, 365 днів на рік.**
- **Графік №1 показує, що, якщо ліки приймати вчасно, концентрація препарату не опускається за нижчу мінімальну, необхідну для того, щоб не виробилася стійкість до ліків.**
- **Графік №2 показує, що, якщо препарат прийняти пізніше або взагалі пропустити прийом, його концентрація буде продовжувати падати.** Якщо концентрація стає занадто низькою, щоб контролювати ВІЛ, може виникнути резистентність.

Саме нерегулярне приймання антиретровірусних препаратів призводить до того, що терапія перестає діяти. Адже пропуски приймання ліків дозволяють вірусу мутувати та ставати стійким до препаратів. Тому дуже важливо приймати антиретровірусну терапію регулярно, аби запобігти резистентності. Вірус, який не контролюється антиретровірусними препаратами, починає швидко розмножуватися. При цьому вірусне навантаження може зрости до тисяч та десятків тисяч, а рівень CD4-лімфоцитів – так само швидко знизиться, і ви запустите новий виток проблем зі здоров'ям.

Існують й інші причини, чому не варто без потреби переривати терапію. Вірус, розмножуючись в організмі, призводить до постійного запалення через стимуляцію імунної системи. Тому в людей із високим вмістом ВІЛ у крові підвищується ризик серцево-судинних захворювань.

Крім того, значно підвищується ризик розвитку опортуністичних інфекцій, тобто тих захворювань, які виникають у разі погіршення роботи імунної системи. Збудники таких хвороб є в організмі в багатьох людей, але вони стають причиною погіршення здоров'я, лише в разі зниження імунітету. Чим сильніше порушена робота імунної системи, тим більше захворювань може розвинути у людини навіть одночасно (кандидоз, пневмоцистна пневмонія, герпесвіруси, цитомегаловірус, токсоплазмоз, туберкульоз).

Ще один ризик переривання АРТ – швидший розвиток порушень у роботі центральної нервової системи. Тобто безконтрольне розмноження вірусу призводить до розладів пам'яті, мислення різного ступеня тяжкості. Деякі з цих опортуністичних хвороб впливають на незворотні зміни в мозку людини, порушуючи психічне здоров'я.

Також важливо не намагатися лікуватися самостійно, «за допомогою» сусідів чи Інтернету, оскільки будь-які захворювання в умовах зниження імунітету мають свої особливості. А серед них – можливість швидкого погіршення стану та незворотні наслідки (наприклад, втрата зору при цитомегаловірусній інфекції). **Пам'ятайте – лікування призначає лише лікар! Ваше завдання – дотримуватися його рекомендацій.**

## **Що має вплив на формування та підтримку прихильності**

---

Як показує досвід, всі проблеми з прихильністю можна розділити на кілька груп:



- **Пов'язані безпосередньо з вами:** недостатнє розуміння для чого приймати АРТ, недовіра до лікаря або медицини в цілому, страх побічних ефектів, страхи пов'язані з розкриттям статусу, депресивні стани, прийом алкоголю або наркотиків.
- **Пов'язані з найближчим оточенням та родичами:** байдужість до проблеми, заперечення діагнозу, стигматизація, недостатність інформації призводять до того, що ВІЛ-позитивна людина залишається наодинці зі своїми проблемами.
- **Пов'язані з лікарем або медичним закладом, що надає АРТ:** недостатня взаємодія з пацієнтом, складнощі з отриманням чи продовженням АРТ, необхідність відвідування великої кількості місць (наприклад, для здачі аналізів), недостатність знань, навичок спілкування, засудження персоналу.
- **Пов'язані з АРТ:** складна схема прийому препаратів, велика кількість або розміри таблеток, побічні реакції, у тому числі через необхідність прийому, окрім АРТ, препаратів для лікування туберкульозу, інших опортуністичних інфекцій, гепатиту.

Більшість цих проблем можна вирішити. Вам може здатися, що ситуація в глухому куті, перешкоди на шляху до хорошої прихильності непереборні... Але це не так! Безліч людей приймає антиретровірусну терапію і ситуації, більш менш схожі, вже виникали, а можливі варіанти виходу з них були проаналізовані.

Недостатність знань можна поповнити, ставлячи запитання до лікаря та соціальних працівників, організацій які працюють з людьми, що живуть з ВІЛ. Якщо ви стурбовані можливими побічними ефектами, вам слід знати, що більшість їх короткочасні й повністю проходять при продовженні прийому АРТ. За необхідності можливе застосування спеціальних ліків для усунення небажаних симптомів. Якщо ви відчуваєте зміни у психічному стані – агресивність або навпаки, апатію, – спробуйте обговорити цю ситуацію зі своїм лікарем. У деяких випадках знадобиться заміна схеми АРТ, що приймається.

Дійсно серйозною перешкодою для дотримання режиму прийому препаратів можуть стати шкідливі звички. Якщо ви вживаєте

алкоголь або наркотики, найкращим рішенням буде позбутися їх за допомогою відповідних фахівців, оскільки стан зміненої свідомості майже завжди призводить до послаблення контролю. За неможливості повністю відмовитися від наркотичних речовин розумним рішенням буде вступ до програми замісної терапії.

Якщо ваші родичі та друзі не можуть надати вам необхідної підтримки, знайдіть серед них хоча б одного, якому можна довіритись. Також ви можете звернутись за допомогою до психолога, обговорення з ним питань, пов'язаних з АРТ, допоможе розібратися у власних думках. Організації, що надають послуги ВІЛ позитивним людям, можуть надати вам безоплатну психологічну допомогу.

Допомога необхідна не тільки на початку прийому АРТ, але і надалі, особливо зараз, коли життя багатьох з нас сильно змінюється. Тому найкращим виходом буде зібрати «групу підтримки» – людей, з якими можна обговорити будь-які питання, пов'язані з прийомом терапії. Добре, якщо це будуть не тільки лікар і близька вам людина, а й соціальний працівник, просто інший пацієнт з позитивним досвідом прийому АРТ. Такий вид спілкування називають консультацією "рівний - рівному". Часто розуміння того, що інші люди стикалися з такими ж проблемами та успішно їх подолали, допомагає не менше, ніж усі наукові факти. Допомогти в пошуку таких людей вам можуть в організаціях для ВІЛ-позитивних людей.

Якщо АРТ приймає ваша дитина, проблеми прихильності залишаються тими самими, але відповідальність за їх вирішення лягає на вас. Ви повинні бути дуже уважними та максимально користуватися допомогою фахівців.

Досвід свідчить, що ситуації, коли припинення прийому препаратів АРТ здавалося не поганою думкою або найкращим виходом, траплялися практично у кожного. І тут важливо не саме бажання зупинити прийом АРТ, а те, що ви з цим бажанням зробите. Важливо зрозуміти, що відбувається, та вчасно вжити заходів. Рівень поінформованості, довірливі відносини з лікарем, підтримка близької людини, консультанта допоможуть пережити цей складний період.

# Як підтримувати високий рівень прихильності до лікування АРТ?

Існує ціла низка способів підтримки прихильності до лікування:

## ► Повсякденні справи

Іноді легше пристосовувати приймання препаратів до свого традиційного порядку дня, а не вибудовувати новий, залежний від терапії, графік життя та роботи. Займайтеся своїми повсякденними справами. Вони нагадуватимуть, що настав час прийняти ліки. Наприклад, коли чистите зуби або під час сніданку. Заздалегідь подумайте про вихідні та свята — АРТ немає канікул, а ранок після зустрічі Нового року, та будь-якого іншого свята, має супроводжуватися прийманням медикаментів, якщо ви приймаєте терапію в цей час. Визначте для себе, що нагадуватиме вам про необхідність прийняти ліки. Виходячи з дому, краще мати при собі препарати в більшій кількості. Не допускайте випадків, коли медикаменти закінчилися повністю.

## ► Нагадування про час приймання ліків

Найпростішим і найдешевшим способом є будильник. Деякі люди використовують кілька будильників, які ставлять у різних місцях квартири. Також можна використовувати наручний годинник, мобільний телефон: вони дуже зручні для використання у громадських місцях. Якщо настав час приймання препаратів, необхідно зробити це негайно. Інакше у вас може виникнути проблема: ви знаєте про те, що настав час прийняти препарат, але не пам'ятайте, чи ви це зробили. Завжди намагайтесь мати при собі запас питної води, це буде доречним при прийомі АРВ-препаратів і не буде зайвим для загального здоров'я та доброго самопочуття.

## ► Щоденник приймання препаратів

Деяким людям допомагає ведення щоденника, в якому вказано режим прийому, включаючи час, дозування та зауваги до дієти.

Після прийому певної дози слід зробити відмітку в список. У такому випадку легко простежити, чи ви пропустили дозу. Коробочка для пігулок або косметичка із щільного матеріалу можуть служити для зберігання кожної дози в безпечному та сухому місці. Ви можете використовувати коробочки з сімома відділеннями, кожне з яких названо днями тижня. Підготовка тижневої коробочки з препаратами може стати звичайним заняттям у вихідні.

### ► Нагадування

Якщо повісити нагадування чи картинку на внутрішній бік входних дверей, вона буде нагадувати вам, що потрібно прийняти препарат перед виходом із дому.

### ► Підтримка близьких людей

Якщо хтось із вашого оточення знає, що ви приймаєте АРВ-препарати, варто познайомити їх з ВІЛ-терапією ближче, тоді вони зможуть допомагати вам, нагадуючи про необхідність прийняти ліки. Крім того, ви можете попросити когось із них дзвонити вам, щоб нагадати про це, або підтримати вас у скрутну хвилину, коли ви відчуваєте труднощі з «вантажем таблеток», або розділити переживання, пов'язані із вашим захворюванням.

### ► Підтримка «рівний-рівному»

Можливо, найефективнішу підтримку ви отримаєте від людей, які перебувають у подібній ситуації. Якщо у вашому оточенні таких людей немає, найкраще звернутися до консультанта «рівний-рівному». Це люди, які живуть із ВІЛ вже деякий час, більшість із яких вже мають досвід приймання АРВ-терапії та/або пройшли спеціальну підготовку для надання інформації та підтримки з різних питань щодо лікування.

### ► Професійна підтримка

Систематичне спостереження у лікаря необхідно, щоб контролювати кількість клітин CD4 у крові та загальний стан здоров'я, а

також мати можливість обговорювати питання лікування та прихильності: на які труднощі ви натрапляєте, коли та чому забули прийняти дозу і як звести до мінімуму подальші випадки перерви в терапії. Лікар може дати відповідь на всі питання, що вас хвилюють. Чим краще ви поінформовані, тим вище мотивація бути прихильним до лікування.

Багато хто з нас зараз подорожує або знаходиться далеко від дому. Поїздки можуть зміщувати час, коли вам потрібно прийняти препарат, особливо якщо ви подорожуєте у різних часових зонах. Намагайтеся приймати ліки через рівні інтервали часу й обов'язково переконайтеся в тому, що взяли їх із собою. Крім того, беріть їх у ручний багаж, що знижує ймовірність втрати при авіаперельоті, а також дозволяє тримати їх під рукою, якщо необхідно прийняти дозу під час поїздки.

Якщо ви знаходитесь далеко від дому або ваш звичайний графік вимагає коригування, це також може вплинути на прихильність до лікування, оскільки ви будете далеко від знаків нагадування. Продумайте наперед, як це виправити.

Якщо ви йдете на вечірку та існує ймовірність того, що ви не повернетесь додому до моменту, коли потрібно буде приймати чергову дозу ліків, візьміть із собою достатню кількість препаратів. Якщо ви збираєтеся вживати алкоголь чи наркотики, що може вплинути на вашу пам'ять, постарайтеся заздалегідь спланувати, як уникнути перерви у прийманні АРВ-препаратів. Можна використовувати годинник з дзвінком або попросити друга нагадати вам.

Іноді стається, що людина забуває прийняти препарати чи пропускає приймання. Якщо ви забули про це, не гнівайтесь на себе, а постарайтеся визначити, що змусило вас забути про терапію. Якщо це трапляється вкрай рідко, можливо, це не вплине на ефективність лікування. Однак, якщо це трапляється регулярно, наприклад двічі на тиждень, створюються сприятливі умови для виникнення та розмноження резистентного до застосовуваних вами препаратів вірусу та дедалі більшого вірусного навантаження.

## **Як вчинити, якщо ви пропустили чергову дозу АРТ?**

---

Зазвичай при схемі з двома прийомами препаратів на добу рекомендують діяти так: минуло менше 6 годин – випийте препарат, а наступні таблетки приймайте у звичайний час, пройшло більше – доза пропускається, а наступна приймається своєчасно. Якщо схема з одним прийомом на добу: пройшло менше 12 годин – препарати прийняти, якщо більше, не прийняті вчасно таблетки пропустити. У будь-якому випадку наступну дозу препаратів, яку ви приймаєте вже за графіком, не слід подвоювати.



Ви можете звернутися за допомогою та додатковими питаннями до нашого **Польського Хабу - HelpNowPL**, який наразі працює спеціально для громадян України з ключових спільнот, що були вимушені покинути свої домівки у зв'язку з війною та на даний час знаходяться у Польщі.

Якщо ви потребуєте інформації, щодо необхідного лікування, тестування, медичної допомоги, юридичних та соціальних питань або вам необхідні послуги перекладу або соціальний супровід до установ, психологічна допомога:

телефонуйте за номерами наших інфоліній:

+48 539 652 831 (T-mobile)



+48 786 640 460 (Orange)

+48 721 752 114 (Plus)

+48 571 850 855 (Orange)

Якщо ви чи ваші близькі маєте намір їхати в інші країни й потребуєте доступу до лікування або маєте додаткові питання: **напишіть запит у Telegram з мобільного [t.me/helpnowbot](https://t.me/helpnowbot) або у браузері на сайті [web.telegram.org](https://web.telegram.org) знайдіть @helpnowbot**

Пишіть нам в Telegram  
[t.me/+BSIMGdN3WT41MTVi](https://t.me/+BSIMGdN3WT41MTVi)



Онлайн консультація лікаря  
[help24.org.ua/uk/doctors/126](https://help24.org.ua/uk/doctors/126)



Напишіть на електронну адресу:  [helpnowua@gmail.com](mailto:helpnowua@gmail.com)

Ми готові надати вам інформаційну та психологічну підтримку!

Ви можете знайти додаткову та більш детальну інформацію на нашому сайті [helpnow.aph.org.ua](https://helpnow.aph.org.ua)



Публікацію підготовлено Альянс Консалтансі в рамках  
“Проекту реагування на надзвичайні ситуації HelpNowHUB”  
за сприяння Альянсу громадського здоров’я та фінансової  
підтримки AidsFonds.