

## Что такое приверженность?

Приверженность, или соблюдение режима лечения, означает прием лекарств в строгом соответствии с предписаниями врача: в указанное время, в назначенной дозировке и в соответствии с требованиями, касающимися приема пищи. Необходимо выработать определенный режим дня, которому можно было бы следовать на протяжении длительного периода времени. Лечение ВИЧ-инфекции может усложнить привычный распорядок жизни. Возможно, потребуется помощь, чтобы приспособиться к нововведениям, вызванным необходимостью соблюдения режима лечения. Именно об этом следует задуматься до принятия решения о начале приема АРВ-препаратов. Удобнее начинать лечение в тот момент, когда достаточно свободного времени и жизненного пространства, чтобы скорректировать свой режим дня. В первые недели лечения самым важным вопросом должен стать правильный прием препаратов.

Пациенту следует обратиться к врачу, медсестрам, социальным работникам или равным консультантам за помощью и советом по поводу соблюдения режима лечения. В понятие «приверженности» к лечению входит также регулярность посещения врача. Необходимость внимательно следить за состоянием здоровья не исчезает после начала лечения. Это означает, что нужно будет регулярно сдавать различные анализы и проходить обследования, чтобы пациент и его врач были уверены в эффективности лечения, отсутствии серьезных побочных эффектов и устойчивости вируса к принимаемым препаратам. Кроме того, каждое посещение врача позволит получить консультацию по всем вопросам, связанным со здоровьем.

## Насколько точно нужно соблюдать режим?

Очень важно принимать лекарства строго по графику. Максимально допустимым отклонением обычно считается один час от предписанного времени приема лекарств в ту или иную сторону. Очень важно соблюдать условия, связанные с приемом пищи. Их несоблюдение может многократно снизить действенность лекарства, поскольку оно будет плохо усвоено организмом. Как следствие, увеличится и риск развития лекарственной устойчивости.

Необходимо строго соблюдать режим приема препаратов: принимать лекарства, как и дышать, следует регулярно, без пропусков и задержек. Тогда нужный результат будет достигнут и сохранится надолго.

Как показали многочисленные исследования, пропуск всего одной или двух доз в неделю может существенно повлиять на успех лечения. Добиться хороших результатов можно, принимая препараты вовремя и правильно. При возникновении трудностей или проявлении побочных эффектов пациенту следует незамедлительно обратиться к лечащему врачу или в клинику. Медицинские специалисты помогут решить проблему побочных эффектов – при необходимости выпишут дополнительное лекарство для снятия нежелательных симптомов или изменят схему лечения.

## Как можно улучшить соблюдение режима приема лекарств?

- каждое утро раскладывать суточную дозу препаратов по часам приема в специальную коробочку (контейнер) для лекарств; таким образом можно легко проверить, не было ли пропуска приема;

- использовать будильник или таймер, например, мобильного телефона для напоминания о необходимости приема лекарств утром и вечером;

- уезжая из дома на несколько дней, захватить с собой достаточное количество лекарств;

- держать небольшой запас таблеток в тех местах, где в случае крайней необходимости легко можно их обнаружить: в машине, на работе, дома у друзей или близких родственников;

- попросить близких или друзей запомнить часы приема лекарств и напоминать о том, что пора принимать лекарства, если вечер проходит вне дома;

- спросить у друзей, которые принимают терапию более продолжительное время, что они делают для соблюдения режима, и хорошо ли у них это получается;

Большинство комбинаций нужно принимать два раза в сутки с интервалом в 12 часов, то есть утром и вечером. Однако некоторые лекарства предусматривают прием один раз в сутки в одно и то же время (т. е. с интервалом в 24 часа). Пропуск препарата, принимаемого раз в сутки, еще опаснее, чем пропуск препарата, принимаемого дважды в сутки! Соблюдение режима лечения является особенно важным при использовании препаратов, принимаемых один раз в день.

## **Что произойдет, если забыть принять лекарства?**

Все люди в той или иной мере забывчивы и рассеянны, и рано или поздно почти с каждым может случиться такое, что человек забудет вовремя принять лекарство. Однако есть большая разница между разовым случаем и регулярными – ежедневными или еженедельными – пропусками. В идеале нужно стремиться принимать каждую дозу в установленное время. При регулярных задержках в приеме лекарств или вовсе его пропуске, возможно, стоит поговорить с врачом о тех факторах, которые мешают принимать препараты.

Обязательно обсуждение с врачом возможности использования других комбинаций препаратов с более простым режимом приема. Кто-то не любит принимать таблетки в большом количестве. Кто-то не переносит жирную пищу или не любит завтракать. Кому-то неловко принимать препараты на рабочем месте в течение дня. Все эти моменты имеют огромное значение при выборе комбинации. Важно выбрать наиболее подходящую.

Вне зависимости от образа жизни всегда можно найти способ соблюдать режим лечения!

При обнаружении случайного пропуска приема лекарства, необходимо принять его немедленно. НО! Если пришло время следующего приема, ни в коем случае не допускается принятие двойной дозы!

## **Взаимодействие с наркотиками, алкоголем и лекарственными препаратами**

Некоторые антиретровирусные препараты вступают в лекарственное взаимодействие с наркотиками и лекарственными средствами. Взаимодействия эти могут носить весьма сложный характер и приводить как к усилению, так и к ослаблению действия и антиретровирусных, и прочих препаратов. Поэтому лечащему врачу крайне важно знать, какие еще лекарства, добавки или наркотики принимаются пациентом, даже если это случается редко. Врач обязан хранить эту информацию в тайне.

Хотя алкоголь с АРВ-препаратами существенно не взаимодействует, однако, злоупотребление алкоголем на фоне приема гепатотоксичных (негативно влияющих на печень) препаратов повышает риск быстрого развития тяжелого лекарственного повреждения печени. Злоупотребление алкоголем и наркотиками также может отрицательно сказаться на соблюдении приверженности к лечению.

Вовремя начав лечение антиретровирусными препаратами и следуя всем указаниям врача, люди, живущие с ВИЧ, могут прожить долгую и полноценную жизнь. Качество жизни ВИЧ-положительных людей благодаря этим лекарственным препаратам почти ничем не отличается от качества жизни ВИЧ-отрицательных людей.

## **ПРИВЕРЖЕННОСТЬ К АРВ-ТЕРАПИИ: ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО?**