

Saulius Čaplinskas

Vilma Uždavinienė

ŽIV LIGA IR JOS GYDYMAS:

KĄ TU TURI ŽINOTI?

UDK 616.98-08

Ca - 108

Autoriai:

Doc. dr. Saulius Čaplinskas
Gyd. Vilma Uždavinienė

Knygos leidimą parėmė:



ISBN 9986 – 720 – 24 – 9

© Lietuvos AIDS centras, 2005



Teigiamas ŽIV tyrimas – ar tai reiškia, kad aš sergu AIDS?

Man nustatė ŽIV infekciją : ar aš sergu AIDS?

Teigiamas ŽIV tyrimas rodo, kad tu užsikrėtęs žmogaus imunodeficitu virusu (ŽIV), kuris sukelia AIDS – įgytą imuniteto nepakankamumo sindromą. Būti užsikrėtusiam ŽIV, tai visai nereiškia sirgti AIDS. Tačiau metams bėgant ŽIV infekcija pažeidžia žmogaus imuninę sistemą ir progresuoja į AIDS (ypač jei laiku nepaskiriamas gydymas). Ligos progresavimo greitis priklauso ir nuo tavo gyvenimo būdo.

Kas yra AIDS?

AIDS yra viena iš ŽIV infekcijos stadijų. Jis vystosi dėl pažeistos imuninės sistemos.

Tavo imuninė sistema yra organizmo apsaugos sistema. Imuninės sistemos ląstelės kovoja su įvairiomis infekcijomis ir kitomis ligomis. Jei tavo imuninė sistema blogai dirba, tu rizikuoji susirgti įvairiomis infekcijomis ir vėžiniais susirgimais. ŽIV atakuoja ir naikina imuninės sistemos ląsteles, kurios kovoja su ligomis, todėl organizmas tampa neatsparus infekcijoms ir navikams.

Kokias ląsteles ŽIV naikina?

ŽIV naikina imuninės sistemos ląsteles, kurios vadinamos CD4 ląstelėmis. Jos dar gali būti vadinamos CD4 T ląstelėmis ar CD4 limfocitais.

Kada virusas patenka į CD4 ląsteles, jos pradeda gaminti viruso daleles (kopijas). Šis procesas naikina CD4 ląsteles ir jų skaičius mažėja. Mažėjant CD4 ląstelių skaičiui, imuninė sistema silpnėja. Tavo organizmui jau sunkiau kovoti su infekcijomis ir ir su tam tikrais vėžiniais susirgimais.

Kaip sužinoti, kad aš sergu AIDS?

Tu pats negali sau nustatyti AIDS diagnozės. Jis diagnozuojamas, kai labai nusilpsta imuninė sistema. Europos Sąjungos šalyse AIDS diagnozė nustatoma tada, kai diagnozuojamas nors vienas AIDS indikacinis susirgimas.

Kas yra AIDS indikacinis susirgimas?

Mokslininkai nustatė AIDS indikacinių susirgimų sąrašą:

- Kandidozė;
- Gimdos kaklelio vėžys;
- Koksidiomikozė, kriptokozė, kriptosporidiozė;
- Citomegaloviruso sukelta liga;
- Su ŽIV susijusi encefalopatija;
- Sunki *Herpes simplex* viruso infekcija;
- Histoplazmozė;
- Izosporiozė;
- Kapoši sarkoma;
- Limfoma (tam tikros rūšys);
- Mycobacterium avium* kompleksas;
- Pneumocystis carinii* pneumonija;
- Pasikartojanti pneumonija;
- Progresuojanti daugiažidininė leukoencefalopatija;
- Salmonella septicemija*;
- Smegenų toksoplazmozė;
- Tuberkuliozė;
- ŽIV išsekimo sindromas.

Žmonės, kurie neužsikrėtę ŽIV, taip pat gali sirgti šiomis ligomis, tačiau tai nereiškia, kad jie serga AIDS. Kad būtų nustatytas AIDS, asmuo turi būti užsikrėtęs ŽIV.

Vizitas pas gydytoją

Aš esu užsikrėtęs ŽIV. Kokio gydytojo man reikia?

Tave turėtų gydyti gydytojas, turintis patirties gydant ŽIV ir AIDS. Tu turi glaudžiai bendradarbiauti su gydytoju priimant sprendimus dėl tavos ligos, jos gydymo. Todėl svarbu surasti gydytoją su kuriuo gerai jaustumeisi. Nepamiršk, kad tavo šeimos gydytojas taip pat padės spręsti su sveikata susijusias problemas.

Ko aš galiu tikėtis apsilankęs pas gydytoją?

Gydytojas paklaus kaip tu jautiesi, apžiūrės tave ir pasiūlys atlikti tam tikrus kraujo tyrimus. Tu turėsi galimybę paklausti tau rūpimų klausimų. Jei turi kokių klausimų užsirašyk juos, kad nepamirštum.

Tu gali paklausti savo gydytojo apie:

- ŽIV ligos gydymo naudą ir riziką;
- Kitas ligas, kuriomis tu rizikuoji susirgti;
- Kaip pasikeis tavo gyvenimo būdas, diagnozavus ŽIV infekciją;
- Kaip tau elgtis, kad neužkrėstum kitų ir pats neužsikrėstum kitomis infekcijomis, plintančioms lytiniu keliu.

Kokius tyrimus gydytojas pasiūlys?

Labai svarbu, nustatius ŽIV infekciją, iširti imuninės sistemos būklę ir nustatyti virusinį krūvį (ŽIV RNR – virusinių dalelių skaičių):

Imuninės sistemos būklę rodo **CD4 ląstelės** - tai ląstelės, kurios kovoja su infekcijomis. ŽIV naikina šias ląsteles ir taip silpnina imuninę sistemą. ŽIV užsikrėtusiems žmonėms, negaunantiems gydymo, kas 3 – 6 mėnesius atliekamas CD4 ląstelių tyrimas.

Šis tyrimas tau ir tavo gydytojui padeda stebėti ŽIV infekcijos eigą bei nuspręsti, kada pradėti gydymą.

Virusinis krūvis (ŽIV RNR) – šio tyrimo metu nustatomas viruso dalelių (kopijų) kiekis plazmoje. Šis tyrimas rodo, kaip tavo imuninė sistema kontroliuoja virusą.

Kad būtų gauti teisingesni rezultatai - tyrimus reikia kartoti toje pačioje laboratorijoje ir tais pačiais tyrimo metodais.

Be to, rekomenduojama atlikti ir kitus tyrimus:

- Bendrą kraujo tyrimą;
- Biocheminį tyrimą;
- Tyrimus dėl kitų lytiškai plintančių infekcijų;
- Tyrimus dėl kitų infekcijų (virusinių B ir C hepatitų, toksoplazmozės, citomegaloviruso).

Gydymo antiŽIV vaistais pradžia

Kas yra ŽIV ligos gydymas?

ŽIV ligos gydymas padeda ŽIV užsikrėtusiam

asmeniui išlikti sveikam. Nors antiŽIV vaistai gydo ŽIV ligą, tačiau visiškai išgydyti jos negali. ŽIV ligai gydyti naudojami **antiretrovirusiniai vaistai (ARV)**. Visada rekomenduojama gydyti mažiausia trijų ar daugiau vaistų deriniais. Tai vadinama labai aktyviu antiretrovirusiniu gydymu (HAART – Highly Active Antiretroviral Therapy). Šie vaistai slopina viruso dauginimąsi skirtingose viruso vystymosi stadijose ir suteikia tau galimybę gyventi pilnavertį gyvenimą.

Aš esu užsikrėtęs ŽIV. Ar aš turiu vartoti vaistus prieš ŽIV?

Jei tu esi užsikrėtęs ŽIV, tai dar nereiškia, kad tu turi vartoti antiretrovirusinius vaistus. Kada pradėti gydymą, jūs su savo gydytoju turite nuspręsti kartu. Tai priklauso nuo tavo sveikatos būklės, imuninės sistemos būklės, viruso kiekio tavo kraujyje ir nuo tavo pasirošimo bei noro gydytis.

Ar visiems reikalingas gydymas?

Kada žmogui reikia pradėti gydymą yra labai individualu, nes ŽIV infekcija įvairiems žmonėms progresuoja skirtingai. Didžiąjai daugumai užsikrėtusių ŽIV žmonių kada nors vis tik gydymo reikės.

- Maždaug trečdalis užsikrėtusių asmenų jaučiasi gerai apie 10 metų po užsikrėtimo net ir be gydymo;
- Apie 60 proc. turi pradėti gydymą po 4-5 metų po užsikrėtimo;
- 2-3 proc. žmonių liga gali progresuoti dar greičiau ir gydymo jiems gali prireikti dar anksčiau;
- 2-3 proc. gali gydymo nereikėti 15-20 metų.

Ar tau reikia gydymo, tu turi paklausti savo gydytojo. Kada diskutuosite apie gydymą:

- Klausk tiek klausimų, kad tau būtų viskas aišku;
- Pasiieškok informacijos ir iš kitų šaltinių: interneto, draugų, bukletų ar telefono linijos.

Ar tu esi pasirošęs pradėti gydymą?

Kai tu pradėsi vartoti vaistus, tu juos turėsi vartoti ilgai, gal net visą gyvenimą. Sprendimas, kada pradėti gydymą, priklauso nuo tavo sveikatos būklės ir nuo tavo pasirošimo bei noro gydytis, laikytis griežto vaistų vartojimo režimo. **Juk tu esi**

tas žmogus, kuris kasdien turėsi gerti vaistus.

Taigi tu priimi galutinį sprendimą, kada pradėti vartoti vaistus ir kokį vaistų derinį vartoti. Tu ir tavo gydytojas turite pasikalbėti apie tai.

Kada pradėti vartoti antiretrovirusinius vaistus?

Tai priklauso nuo klinikinės būklės, imuninės sistemos būklės ir virusinio krūvio.

Tu turi pradėti gydymą, jei:

- Diagnozuojamas AIDS indikacinis susirgimas;
- Kai CD4 ląstelių skaičius yra mažiau 200/mm³;
- Kai kada gydymas skiriamas, kai CD4 ląstelių skaičius yra tarp 200 ir 350/mm³. Apie tai tu galėsi pasikalbėti su savo gydytoju.

Kol CD4 ląstelių skaičius yra virš 300/mm³, tavo imuninė sistema yra pakankamai gera. Kai CD4 ląstelių skaičius sumažėja mažiau 200/mm³, padidėja tikimybė susirgti pneumocistine pneumonija, jei CD4 ląstelių skaičius sumažėja mažiau 100/mm³, padidėja rizika susirgti įvairiomis oportunistinėmis infekcijomis (žr.indikacinės ligos). Dauguma vaistų, naudojami gydyti šioms ligoms, yra žymiai toksiškesni ir juos sunkiau vartoti nei antiretrovirusinius vaistus. Todėl labai svarbu ŽIV ligą pradėti gydyti laiku.

Kai kada žmonėms ŽIV infekcijos diagnozė nustatoma tik tada, kai jie rimtai suserga ir jų CD4 ląstelių skaičius būna mažesnis nei 100/mm³. Tai reiškia, kad tu ŽIV užsikrėtęs jau senai ir kad gydymą reikia pradėti tuojau pat. Netgi esant labai žemam CD4 ląstelių skaičiui, pvz. mažiau 10/mm³, gali tikėtis, kad vaistai suveiks: viruso kiekis sumažės, o tavo CD4 ląstelių skaičius pamažu pradės didėti ir pasieks lygį, kuris jau apsaugos nuo ligų.

Jei antiretrovirusiniai vaistai padeda išlikti sveikam, tai kodėl nepradėti gydymo tuoj pat?

Kai tu pradėsi vartoti vaistus, tu juos turėsi vartoti ilgai, gal net visą gyvenimą. Nors dabartinius vaistus vartoti daug patogiau, tačiau vaistų vartojimas paprastai kelia ryškius gyvenimo būdo apribojimus. Kai kuriuos vaistus reikia gerti kelis kartus per dieną, tam tikru laiku ir gali reikalauti tam tikro maitinimosi režimo pokyčių (kai kuriuos vaistus reikia gerti prieš

valgį, kai kuriuos valgant ir pan.).

Be teigiamo poveikio, vaistai turi ir nepageidaujamą poveikį bei gali sukelti pašalines reakcijas (kai kada - labai rimtas). Jei virusas nuslopinamas nepakankamai, gali vystytis viruso atsparumas (rezistentiškumas) vaistams. Nepageidaujamas vaistų poveikis ir viruso atsparumas jiems gali apriboti gydymo galimybes ateityje.

Kokie vaistai man tinka?

Dabar yra daugiau nei 20 antiretrovirusinių vaistų ŽIV infekcijai gydyti. Kasmet registruojami vis nauji vaistai, kuriuos paprasčiau vartoti, jie yra veiksmingesni bei mažesnis jų pašalinis poveikis organizmui.

ŽIV ligą gydyti rekomenduojama mažiausia trimis antiretrovirusiniais vaistais. Toks gydymas sugeba nuslopinti viruso dauginimąsi. Yra rekomenduojami tam tikri vaistų deriniai, kuriuos tau parinks gydytojas. Tačiau parinktas vaistų derinys turėtų atitikti tavo poreikius. Veiksniai, galintys turėti įtakos derinio parinkimui:

- Tablečių ar kapsulių skaičius;
- Vaistų vartojimo dažnis;
- Ar vaistus reikia vartoti valgant ar nevalgus;
- Kaip šie vaistai sąveikauja su kitais medikamentais;
- Kaip šie vaistai sąveikauja tarpusavyje;
- Kitos ligos ir būklės;
- Nėštumas.

Kiek tablečių reikės gerti kiekvieną dieną ir kiek kartų per dieną - priklausys nuo vaistų, kuriuos tau parinks gydytojas.

Antiretrovirusiniai vaistai slopina viruso dauginimąsi ir lėtina ŽIV ligos progresavimą.

Yra sukurti keturių klasių antiretrovirusiniai vaistai (lentelė):

- nukleozidiniai atvirkštinės transkriptazės inhibitoriai (NATI);
- nenukležidiniai atvirkštinės transkriptazės inhibitoriai (NNATI);
- proteazės inhibitoriai (PI);
- fuzijos inhibitoriai.

Koks geriausias vaistų derinys?

Kiekvienam pacientui vaistų derinys parenkamas individualiai – **nėra vieno „geriausio“ derinio.**

Vieni žmonės geriau toleruoja vienus vaistus, kiti – kitus. Parenkant vaistų derinius – svarbūs du dalykai:

- Kad vartojamas vaistų derinys būtų pakankamo stiprumo ir galėtų sumažinti viruso kiekį žemiau aptikimo ribos.
- Kad tu galėtum toleruoti vaistus ir galėtum laikytis gydymosi režimo bei laikytis dietos reikalavimų.

Vaistų derinį tau parinks gydytojas. Pasiklausk informacijos apie vaistų dozes, kiek kartų reikės juos gerti per dieną, tablečių dydį, pasikalbėk apie vaistų pašalines reakcijas.

Gydymas vienu ar dviem vaistais netaikomas, todėl, kad jie viruso dauginimąsi nuslopina laikinai. Išimtį sudaro ŽIV užsikrėtusių moterų gydymas nėštumo metu vienu ar dviem antiretrovirusiniais vaistais, siekiant sumažinti ŽIV perdavimo iš motinos vaikui riziką.

Kokios yra antiretrovirusinio gydymo nepageidaujamos reakcijos?

Tau gali pasireikšti vaistų toksiškumas. Kartais vaistų sukeltos nepageidaujamos reakcijos gali būti rimtos ir net grėsti gyvybei. Pasitaiko atvejų, kad dėl to reikia vieną vaistą pakeisti kitu. Tu ir tavo gydytojas aptars kiekvieno vaisto galimas nepageidaujamas reakcijas.

Galimos nepageidaujamos reakcijos:

- Pykinimas, vėmimas;
- Viduriavimas;
- Kepenų pažeidimas;
- Cukrinis diabetas;
- Lipodistrofija – riebalinio audinio persiskirstymas;
- Cholesterolio padidėjimas;
- Sumažėjęs kaulų tankis;
- Bėrimas;
- Kasos uždegimas;
- Nėryų sistemos pažeidimai ir kt.

Antiretrovirusinių vaistų sąveika su kitais vaistais

Kai kurie antiretrovirusiniai vaistai gali sąveikauti su kitais vartojamais vaistais. Dėl to keičiasi vieno ar kitų vaistų koncentracija kraujyje, gaunamas arba nepakankamas gydymo efektas, arba pasireiškia vaistų toksinis poveikis.

Todėl labai svarbu pasakyti gydytojui, kokius kitus vaistus, vitaminus ar maisto papildus vartoji.

Vieni tokių, dažniau vartojamų vaistų, kurie gali sąveikauti su ARV, yra skrandžio rūgštingumą mažinantys vaistai. Jie mažina kai kurių proteazių inhibitorių koncentraciją, todėl negaunamas geras gydymo efektas.

Ar gydymas efektyvus?

Kaip žinoti, ar gydymas padeda?

Geriausias rodiklis vertinti, kaip vaistai veikia, yra virusinis krūvis (ŽIV RNR). Jei vaistai gerai veikia, virusinis krūvis turi sumažėti. Be to, CD4 ląstelių skaičius turi išlikti stabilus arba didėti. Tu turėtum jaustis sveikas.

Ar dažnai reikia atlikti tyrimus gaunant gydymą?

Gydymo efektyvumo kontrolei atliekami CD4 ląstelių ir virusinio krūvio tyrimai po mėnesio, pradėjus gydymą, ir po to kas 3 - 4 mėnesius. Gydymas turi sumažinti viruso krūvį žemiau aptikimo ribos. Jei virusinis krūvis neaptinkamas, tai dar nereiškia, kad ŽIV išnyko iš organizmo. Tai reiškia, kad testai sugeba aptikti tam tikrą viruso kiekį (pvz. kai kurie testai sugeba aptikti virusą, kai jo kopijų yra daugiau 500/ml, kiti – jei daugiau 178 kopijų/ml, jautresni testai – kai daugiau 50 kopijų/ml).

CD4 ląstelių skaičius gydymo eigoje didėja arba išlieka stabilus.

Jei po šešių mėnesių gydymo virusas vis dar aptinkamas, tavo gydytojas paklaus tavęs kaip tu laikaisi gydymosi režimo. Gydymo nesėkmės dažniausia priežastis – neišgerta vaistų dozė ir dėl to išsivystęs atsparumas vaistams. Gydytojas gali paskirti atlikti rezistentiškumo vaistams tyrimą, kuris padės nustatyti, ar organizme esantis

virusas yra mutavęs, ir todėl vaistai nepajėgia juo nuslopinti.

Kaip greitai vaistai nuslopina viruso dauginimąsi – priklauso nuo CD4 ląstelių skaičiaus, virusinio krūvio, nuo esamų ligų, nuo to, ar tu vaistus vartojai ankščiau ir kaip laikaisi vaistų vartojimo režimo.

Kodėl gydytojas nori keisti vaistų derinį?

Dažniausia vaistų derinį reikia keisti dėl vaistų toksiškumo ir gydymo nesėkmės.

Vaistų toksiškumas reiškia, kad jie sukelia nepageidaujamas reakcijas ir dėl to sunku juos vartoti. Gydymo nesėkmė reiškia, kad vaistai nepakankamai gerai veikia.

Paprašykite paaiškinti gydytojo, kodėl reikia keisti vaistų derinį. Jei priežastis yra vaistų toksiškumas, tavo gydytojas pakeis vieną ar daugiau vaistų. Jei priežastis gydymo nesėkmė, gydytojas pasistengs pakeisti visus vaistus naujais, kurių tu dar nesivartojęs. Jei tu gauni tris vaistus ir visi trys negali būti pakeisti, tai tau pakeis mažiausia du vaistus. Naujų vaistų vartojimas sumažins rezistentiškumo riziką.

Kas yra gydymo nesėkmė?

Gydymo nesėkmė įvyksta, kai vartojami vaistai nepakankamai kontroliuoja infekciją. Yra virusologinė, imunologinė ir klinikinė gydymo nesėkmė. Veiksniai, galintys turėti tam įtakos:

- Bloga sveikatos būklė prieš pradėdamas gydymą;
- Blogas vaistų vartojimo režimo laikymasis;
- Viruso atsparumas vaistams;
- Alkoholio ir narkotikų vartojimas;
- Vaistų toksiškumas, nepageidaujamos reakcijos;
- Blogas vaistų įsisavinimas organizme;
- Kitos ligos ar būklės.

Ar galima keisti gydymą?

Jei pirmąjį vaistų derinį sunku vartoti, ar atsiradę pirmieji pašaliniai reiškiniai negerėja po pirmo vartojimo mėnesio, tu gali prašyti vaistus pakeisti. Jei pasireiškia rimtos nepageidaujamos reakcijos į vaistą, reikia iš karto kreiptis į gydytoją. Yra žmonių, kurie pradeda gydymą vienu vaistų deriniu, po to pakeičia jį kitu, kurį lengviau vartoti.

Kas yra vaistų vartojimo režimo laikymasis?

Vaistų vartojimo režimo laikymasis – tai tavo noras pradėti gydymą ir tavo sugebėjimas vartoti vaistus taip, kaip nurodė gydytojas.

Ar svarbu laikytis vaistų vartojimo režimo?

Taip! Geras vaistų vartojimo režimo laikymasis yra svarbiausias dalykas ŽIV ligos gydyme dėl dviejų priežasčių:

- Veikia vaistų gebėjimą slopinti virusinį krūvį. Net viena praleista dozė suteikia virusui galimybę dauginis. Maksimalus viruso dauginimosi slopinimas yra esminis dalykas leidžiantis prailginti gyvenimą.
- Vaistų vartojimo režimo laikymasis leidžia išvengti viruso atsparumo (rezistentiškumo) vaistams vystymosi. Jei tu pamiršti išgerti vaistų dozę, tu sudarai sąlygas vystytis vaistams atspariems viruso štamams. Ateityje labai sumažės gydymo galimybės, nes virusas bus atsparus daugumai medikamentų. Toks vaistams atsparus virusas nesaugiai elgiantis gali būti perduotas kitam, sukeldamas labai neigiamas tolimesnes pasekmes.

Yra daug antiretrovirusinių vaistų, tačiau klinikiniai tyrimai rodo, kad pirmasis vaistų derinys – geriausia galimybė pasiekti ilgalaikį atsaką.

Kodėl daugeliui žmonių sunku laikytis gydymosi režimo?

ŽIV ligos gydymo režimai gali būti sudėtingi: dažnai reikia kasdien vartoti daugybę tablečių ar kapsulių. Kai kuriuos ARV reikia vartoti nevalgius, kitus valgant ar po valgio. Tai gali būti sunku žmonėms, kurie sunkiai serga, kai juos vargina su ŽIV susiję simptomai ar nepageidaujamas vaistų poveikis.

Kiti veiksniai, kurie apsunkina vaistų vartojimo režimo laikymąsi:

- Nepageidaujamos vaistų sukeltos reakcijos, pvz. pykinimas.

- Kelionės, buvimas ne namuose;
- Buvimas labai užsiėmusiu;
- Bloga savijauta ir depresija;
- Pamiršimas išgerti vaistus.

Tau tai padės iš anksto numatyti kokią dozę sunkiau išgerti;

- Susidaryk planą, kuris tau tiks.

Ką aš galiu padaryti, kad laikyčiausi gydymosi režimo?

Vienas svarbiausių dalykų, prieš pradėdant vartoti vaistus, - pasikalbėti su gydytoju apie tavo gyvenimo būdą. Tada gydytojas galės pasiūlyti tokį vaistų derinį, kuris labiausiai tau tiks. Dalykai, kuriuos turi aptarti yra:

- Tavo sveikatos būklės, kitų susirgimų;
- Tavo kelionių, miego ir valgymo režimai;
- Galimas vaistų nepageidaujamas poveikis;
- Kiti vaistai, kuriuos tu vartoji ir galima jų tarpusavio sąveika su ARV;
- Tavo noras laikytis gydymosi režimo.

Daugumai žmonių iš pradžių nėra sunku laikytis gydymosi režimo, tačiau laikui bėgant tai darosi vis sunkiau. Pasikalbėk apie tai kiekvieno vizito pas gydytoją metu. Tavo sutikimas laikytis gydymosi plano yra svarbiausias: **tie, kurie teisingai geria vaistus pasiekia geriausių rezultatų.**

Ką aš turėčiau padaryti prieš pradėdamas gydymą?

Prieš pradėdamas gydymą:

- Pasikalbėk su savo gydytoju apie vaistus, kuriuos turėsi gerti;
- Pasiruošk morališkai, kad tau būtina vartoti vaistus, jei nori gyventi pilnavertį gyvenimą;
- Gauk lapą su savo vaistų sąrašu ir nurodymais, kaip vaistai turi būti geriami;
- Suprask, kodėl taip svarbu laikytis gydymosi režimo;
- Būk sąžiningas su gydytoju kalbėdamas apie savo asmeninius dalykus, kurie gali paveikti režimo laikymąsi; sunkiau laikytis gydymosi režimo žmonėms, kurie kartais vartoja narkotines medžiagas ar alkoholį, ne visada turi pastovią gyvenamąją vietą, turi psichologinių problemų ir t.t.;
- Prieš pradėdamas gydymą, pabandyk gerti vitaminus ar čilpinukus tam tikru režimu.

Kas man padės laikytis gydymosi režimo?

- Kiekvieną dieną vaistus vartok tuo pačiu metu;
- Savaitės pradžioje savaitei reikalingus vaistus susidėk į atskirą dėžutę;
- Naudok laikrodžius, žadintuvus, kurie tau primintų, kada reikia gerti vaistus;
- Vaistus laikyk toje pačioje vietoje. Kartais naudinga turėti vaistų atsargas darbo vietoje, savo portfelyje ar piniginiėje;
- Turėk vaistų dienyną. Užsirašyk į darbų planą ir vaistus, kuriuos turi gerti. Būtinai pasižymėk, kada išgėrei;
- Iš anksto planuok savaitgalius, atostogas ir pasikeitimus kasdieniniame gyvenime;
- Paprašyk, kad vaistus išgerti primintų ir tavo artimieji, draugai, šeimos nariai;
- Kartais ŽIV užsikrėtę žmonės susiburia į paramos grupes;
- Pasitikrink, kokias turi vaistų atsargas bei kreipkis į gydytoją, kol dar nebaigėi jų vartoti.

Labai svarbu yra pasakyti gydytojui tiesą, jei tau sunku laikytis gydymosi režimo. Pagal atliktus tyrimus gydytojas visada sužinos, ar tu reguliariai vartoji vaistus. Gydytojas turi žinoti apie sunkumus, kad galėtų padėti parinkti būtent tau tinkamą vaistų derinį.

ŽIV ir nėštumas

Jei ŽIV užsikrėtusi moteris pastoja, ar vaikas gims sveikas?

Niekas negali pasakyti, ar vaikelis gims užsikrėtęs ŽIV, ar ne. Jei moteris lankysis pas gydytoją, laiku pradės vartoti antiretrovirusinius vaistus nėštumo metu, laikysis gydymosi režimo, tinkamai bus prižiūrima gimdymo metu, nemaitins vaikelio savo pienu ir laiku girdys vaistus vaikeliui, tikimybė turėti sveiką vaiką yra net 98 procentai.

Aš esu užsikrėtusi ŽIV ir nėščia. Ar aš turiu vartoti vaistus?

Jei planuoji pastoti labai svarbu apie tai pasikalbėti su savo gydytoju. Nėštumo metu tu būtinai turėsi vartoti antiretrovirusinius vaistus, kada ir kokius - priklausys nuo tavo tyrimų rezultatų. Gimdymo metu skiriami antiretrovirusiniai vaistai į veną, rekomenduojama atlikti cezario pjūvio operaciją. Naujagimiui skiriamas profilaktinis gydymas antiretrovirusiniais vaistais (dažniausia zidovudinu) pirmąsias šešias savaites po gimimo. Nerekomenduojamas natūralus maitinimas (motinos pienu), nes yra tikimybė užkrėsti vaiką.

Jei jau geri antiretrovirusinius vaistus, pasikalbėk su gydytoju apie galimą vaistų naudą ir riziką vaisiui. Tu ir tavo gydytojas nuspręsite, ar reikia keisti vaistus. Gydytojas patars, kokius vaistus reikia vartoti.

ŽIV profilaktika

Aš esu užsikrėtęs ŽIV ir nenoriu užkrėsti kitų. Ką aš turiu daryti?

ŽIV profilaktikai yra svarbu žinoti, kaip virusas plinta. Yra trys ŽIV plitimo keliai:

- Lytinis (vaginaliniai, analiniai, oraliniai lytiniai santykiai);
- Per kraują (kraujo perpylimas, naudojimas krauju suterštomis adatomis, švirkštais);
- Perinatalinis (iš motinos vaisiui).

Pasikalbėk su gydytoju apie viruso plitimo kelius ir būdus, kaip neužkrėsti kitų ir apsaugoti save. Visada pasikalbėk su gydytoju apie nesaugų elgesį (nesaugūs lytiniai santykiai, dalinimasis adatomis ir švirkštais). Būk atviras ir sąžiningas, kalbėdamas su gydytoju apie rizikingą elgesį. Gydytojas tau patars, kaip sumažinti riziką užkrėsti kitus ir apsaugoti save nuo kitų infekcijų.

Jie tu esi moteris, jūs turite pasikalbėti apie būdus, kaip išvengti nepageidaujamo nėštumo. Jei nori pastoti, gydytojas patars, kaip sumažinti ŽIV perdavimo tikimybę vaikeliui.

Kaip aš galiu apsaugoti nuo užkrėtimo kitus?

Sėkmingas ŽIV ligos gydymas sumažina viruso kiekį tavo organizme, todėl sumažėja ir ŽIV perdavimo kitiems tikimybė. Bet yra ir kitų veiksnių, kurie didina ŽIV perdavimo galimybę lytinių santykių metu:

- Kitos lytiškai plintančios ligos;
- Lyties organų sudirginimas ir uždegimas;
- Menstruacijos;
- Neapipjaustymas;
- Kontraceptinių tablečių vartojimas;
- Hormonų disbalansas;
- Vitaminų ir mineralų stoka.

Visada lytinių santykių metu naudokite prezervatyvus. Jei vartojate narkotines medžiagas, niekada nesidalinkite savo adatomis ir švirkštais su kitais, neplaukite jų bendruose induose, netraukite narkotinių medžiagų iš bendrų indų.

Ar aš turiu pasakyti savo partneriui, kad esu užsikrėtęs ŽIV?

Taip. Labai svarbu pasakyti savo lytiniam partneriui ir žmonėms, su kuriais vartoji narkotikus, kad tu esi užsikrėtęs ŽIV. Jie tada irgi turėtų pasitikrinti dėl ŽIV.

Labai svarbu saugiai elgtis net jei tavo partneris yra infekuotas ŽIV. Jūs galite būti užsikrėtę skirtingais viruso potipiais ir tu gali užsikrėsti dar ir partnerio virusu. Toks virusas gali būti atsparus antiretrovirusiniams vaistams.

Aš vartuju vaistus ir virusas yra neaptinkamas. Ar tai reiškia, kad aš pasveikau? Ar galiu užkrėsti kitus?

Jei viruso neaptinka tavo kraujyje ir tu gerai jautiesi, tai jokia būdu nereiškia, kad pasveikai. Tai rodo, kad viruso kiekis yra toks žemas, jog testai negali jo aptikti. Bet tu išlieki užsikrėtęs ŽIV ir gali užkrėsti kitus. Tu privalai saugiai elgtis ir reguliariai lankytis pas gydytoją.

Naudinga informacija

ŽIV užsikrėtę asmenys, jų artimieji ir draugai gali gauti jiems reikiamą medicininę ir psichologinę pagalbą bei visą reikiamą informaciją.

Konsultacijos dėl ŽIV ligos, gydymas antiretroviroviniiais vaistais šiuo metu teikiami:

Vilniuje:

Lietuvos AIDS centras,
Vytenio 59/37, Vilnius
Tel./fax 8 5 2 330 111
Nemokama linija 8 800 0111
www.aids.lt

E-paštas: aids@aids.lt, vilma@aids.lt,
Konsultuoja: gyd. V. Uždavinienė, gyd. A.
Trečiokas, gyd. R. Jarašūnienė, gyd. D. Samitovas

Respublikinėje tuberkuliozės ir infekcinių ligų
universiteto ligoninė,
Birutės 1/20, Vilnius
Tel. 8 5 2 751076
Gyd. R. Matulionytė

Kaune:

Kauno II klinikinėje ligoninėje,
Josvainių 2, Kaunas
Tel. 8 37 361955
Gyd. V. Kanišauskienė

Klaipėdoje:

Klaipėdos ligoninė,
Liepojos 41, Klaipėda,
Tel. 8 46 314 914
Gyd. Ž. Kančiauskienė

Šiauliuose:

Šiaulių ligoninė,
Kudirkos 99, Šiauliai
Tel. 8 41 524272
Gyd. A. Kaušas

Panevėžyje:

Panevėžio infekcinė ligoninė,
Ramygalos 25, Panevėžys,
Tel. 8 45 586 780
Gyd. V. Brazaitis

Kardomojo kalinimo ir laisvės atėmimo vietose:

Laisvės atėmimo vietų ligoninė,
Lukiškių skg.6, Vilnius
tel. 8 5 2 609 342
Konsultuoja gyd. J. Rakickienė

Informaciją apie ŽIV/AIDS, apie medicinines,
psichologines ir socialines pagalbas galimybes,
paramą ŽIV užsikrėtusiems asmenims teikia ir
nevyriausybinės organizacijos:

“Lietuvos pozityviųjų grupė”

tel. 8 680 74122; 8 601 52358
e.paštas: igors61@inbox.lv

“ŽIV/AIDS paveiktų moterų ir jų artimųjų organizacija”

tel. 8 5 2 332533; e.paštas: sveta@aids.lt

“Šiaulių miesto savitarpio pagalbos grupė”

tel. 8 675 43222; e.paštas: spgdialogas@mail.ru

“Pozityvus gyvenimas”

tel. 8 600 15950; e.paštas: pozitiv@takas.lt

Dėl priklausomybės narkotinėms ir
psichotropinėms medžiagoms kreipkitės:



Lietuvos AIDS centras
Priklausomybės ligų skyrius (psichologinė
socialinė narkomanų reabilitacijos bendruomenė)
3tel. (8-5) 276 35 81, faks. (8-5) 230 01 23
el. paštas: nugaletojai@aids.lt

Narkomanų tarpusavio pagalbos iniciatyvos
(NTPI):
Tel. 8 687 72329
El. paštas: mail@daumantas.com

INTIRETROVIRUSINIAI VAISTAI

Vaisto generinis pavadinimas (sutrumpinimas)	Firminis pavadinimas	Gaminama	Dozavimas
I. Nukleozidiniai ir nukleotidiniai atvirkštinės transkriptazės inhibitoriai			
Zidovudine (AZT, ZDV)	<i>Retrovir</i>	100 mg kapsulė	Po 3 tab. 2 kartus per parą
Didanozine (ddl),	<i>Videx, Videx EC</i>	100 mg tabletė 400 mg kapsulė	Po 2 tab. 2 kartus per parą Po 1 kaps. 1 kartą per parą
Zalcitabine (ddC),	<i>Hivid</i>		Nenaudojamas
Stavudine (d4T),	<i>Zerit</i>	40 mg kapsulė	Po 1 kaps. 2 kartus per parą
Lamivudine (3TC),	<i>Epivir</i>	150 mg tabletė 300 mg tabletė	Po 1 tab. 2 kartus per parą Po 1 tab. 1 kartą per parą
Abacavir (ABC),	<i>Ziagen</i>	300 mg tabletė	Po 1 tab. 2 kartus per parą
Zidovudine/lamivudine	<i>Combivir</i>	300/150 mg	Po 1 tab. 2 kartus per parą
Zidovudine/lamivudine/ abacavir	<i>Trizivir</i>	300/150/300 mg	Po 1 tab. 2 kartus per parą
Abacavir/lamivudine	<i>Kivexa</i>	600/300 mg	Po 1 tab. 1 kartą per parą
Tenofovir (TDF)	<i>Viread</i>	245 mg tabletė	Po 1 tab. 1 kartą per parą
Emtricitabine (FTC)	<i>Emtriva</i>	200 mg kapsulė	Po 1 tab. 1 kartą per parą
Tenofovir/emtricitabine	<i>Truvada</i>	245/200 mg	Po 1 tab. 1 kartą per parą
II. Nenukleozidiniai atvirkštinės transkriptazės inhibitoriai			
Delavirdine (DLV)	<i>Rescriptor</i>	Nenaudojamas	Nenaudojamas
Nevirapine (NVP)	<i>Viramune</i>	200 mg tabletė	Po 1 tab. 1 kartą per parą 14 dienų, po to - po 1 tab. 2 kartus per parą
Efavirenz (EFV)	<i>Sustiva, Stocrin</i>	600 mg tabletė	Po 1 tab. 1 kartą per parą
III. Proteazių inhibitoriai			
Saquinavir (SQV)	<i>Invirase</i>	200 mg kapsulė	Po 5 kaps. 2 kartus per parą + ritonaviro 1 kaps. 2 kartus per parą
Saquinavir (SQV)	<i>Fortovase</i>	200 mg kapsulė	Po 6 kaps. 2 kartus per parą + Ritonaviro 1 kaps. 2 kartus per parą arba po 6 kaps.3 kartus per parą
Ritonavir (RTV)	<i>Norvir</i>	100 mg kapsulė	
Indinavir (IDV)	<i>Crixivan</i>	400 mg kapsulė	Po 2 kaps. 3 kartus per parą arba po 2 kaps.2 kartus per parą + ritonaviro 1 kaps. 2 kartus per parą
Nelfinavir (NFV)	<i>Viracept</i>	250 mg tabletė	Po 3 tab. 3 kartus per parą arba po 5 tab. 2 kartus per parą
Amprenavir (APV)	<i>Agenerase</i>		Nenaudojamas
Lopinavir/Ritovavir	<i>Kaletra</i>	133.3/33.3 mg kapsulė	Po 3 kaps. 2 kartus per parą
Atanazavir (ATV)	<i>Reyataz</i>	150 mg kapsulė	Po 2 kaps. 1 kartą per parą + ritonaviras 1 kaps. 1 kartą per parą
Fosamprenavir	<i>Telzir</i>	700 mg tabletes	Po 1 tab. 2 kartą per parą + ritonaviras 1 kaps. 1 kartą per parą
IV. Fuzijos inhibitoriai			
Enfuvirtide	<i>Fuzeon</i>	90 mg poodinė injekcija	Po 1 inj. 2 kartus per parą

Naudota literatūra:

1. European Center for Epidemiological Monitoring of AIDS. 1993 revision of the European AIDS surveillance case definition. *AIDS Surveillance in Europe, Quarterly Report 1993*; No. 37: 23-28.
2. The EACS euroguidelines Group. European guidelines for the clinical management and treatment of HIV-infected adults in Europe. *AIDS 2003*; 17 (suppl 2):S3-S26.
3. Guidelines for the Use of Antiretroviral Agents in HIV-Infected Adults and Adolescents, 07 April, 2005. [Http://aidsinfo.nih.gov](http://aidsinfo.nih.gov).
4. BHIVA HIV treatment guidelines. Update 2005. [Http://www.hiva.org](http://www.hiva.org)
5. British HIV Association (BHIVA)/British Association for Sexual Health & HIV (BASHH) guidelines on provision of adherence support to individuals receiving antiretroviral therapy (2003). [Hptt://www.bhiva.org](http://www.bhiva.org)
6. Sethi AK, Celentano DD, Gange SJ, et al. Association between adherence to antiretroviral therapy and human immunodeficiency virus drug resistance. *Clin Infect Dis*, 2003; 37 (8): 1112-8.z
7. Crespo-Fierro M. Compliance/adherence and care management in HIV disease. *J Assoc Nurses AIDS Care 1997*; 8(4):43-54.
8. CDC. Revised Guidelines for HIV Counseling, Testing, and Referral and Revised Recommendations for HIV Screening of Pregnant Women // *MMWR*.- 2001.-Vol. 50 (RR-19).-P. 59-86.
9. Public Health service Task Force Recommendations for Use of Antiretroviral Drugs in Pregnant HIV-1 Infected Women for maternal Health and Interventions to reduce Perinatal HIV-1 Transmission in the United States: 24 February, 2005 // (<http://hivatis.org>).
10. Coll et al. Pregnancy and HIV infection: a European consensus on management. *AIDS 2002*; vol.15 (suppl 2): S1-S17.
11. Centers for Disease Control and Prevention. Incorporating HIV Prevention into the Medical Care of Persons Living with HIV. *MMWR*, 2003. 52(RR12):1-24.
12. CDC. Guidelines for the prevention of opportunistic infections among HIV-infected persons - recommendations of the U.S. Public Health Service and the Infectious Disease Society of America. *MMWR 2002*; 51 (No.RR-8).

Sasulius Čaplinskas
Vilma Uždavinienė

ŽIV liga ir jos gydymas: Ką tu turi žinoti

Informacija pacientui

Redaktorė: Vilma Budėnienė

SL 3.-2005.-12 sp. I. Tiražas 300 egz.
Leido D. Jankūnienės pers. jm., adresas Volungės g. 12-11, Vilnius
Spausdino „Solidarity“ spaustuė, Vilnius, Savanorių pr. 174a

