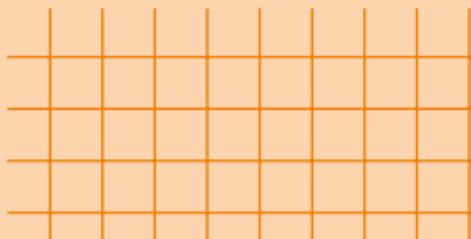




Как не пропустить  
прием АРТ  
и сделать терапию  
комфортной



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

2

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА

3

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

8

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ

16

## ВВЕДЕНИЕ

Современная медицина пока не в состоянии полностью уничтожить ВИЧ в организме человека. Однако существует антиретровирусная терапия (АРТ), способная противостоять вирусу.

При приеме АРТ в строгом соответствии с предписаниями врача присутствие вируса в организме снижается до минимальных значений. Тем временем иммунная система получает возможность для восстановления и укрепления, а риск развития оппортунистических инфекций постепенно снижается до нуля.

Принимая лечение ВИЧ-инфекции правильно, вы сохраняете свое здоровье и имеете возможность вести такой же полноценный образ жизни, как и люди, в крови которых нет вируса.

*Важно помнить о том, что терапия должна быть комфортной. Каждый человек имеет право получать тот курс лечения, который ему подойдет и впишется в его жизнь лучше всего.*

## ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА:

### 1. Принимайте все назначенные АРВ-препараты каждый день.

Эффективность АРТ зависит от концентрации препарата в крови. При строгом соблюдении режима приема терапии в крови сохраняется высокая концентрация препарата, что препятствует размножению вируса.

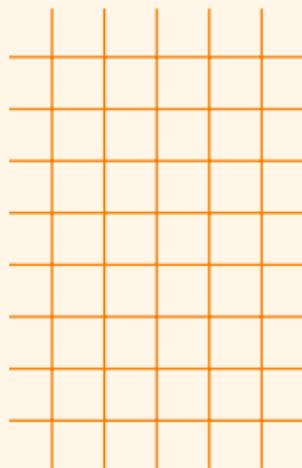
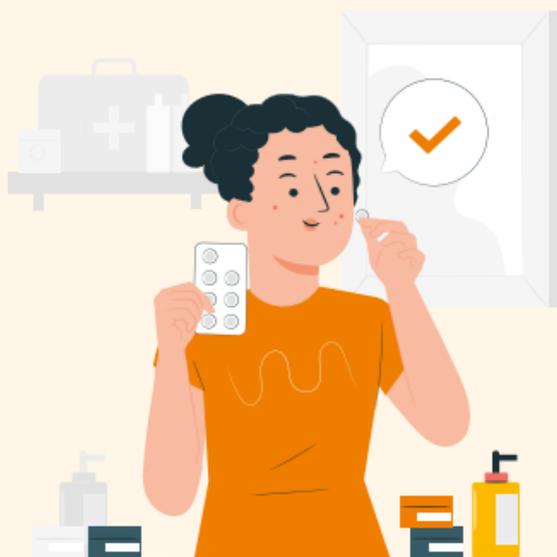


## 2. Принимайте их примерно в одно и то же время.

Однако помните, из-за опоздания на 10–30 минут терапия не перестанет работать. Да, важно принимать АРВ-препараты каждый день в одно и то же время, но разбежка в несколько часов не повлияет на эффективность лечения — отклонение в 1–2 часа вполне допустимо.



### 3. Не паникуйте, если все-таки пропустили прием терапии.



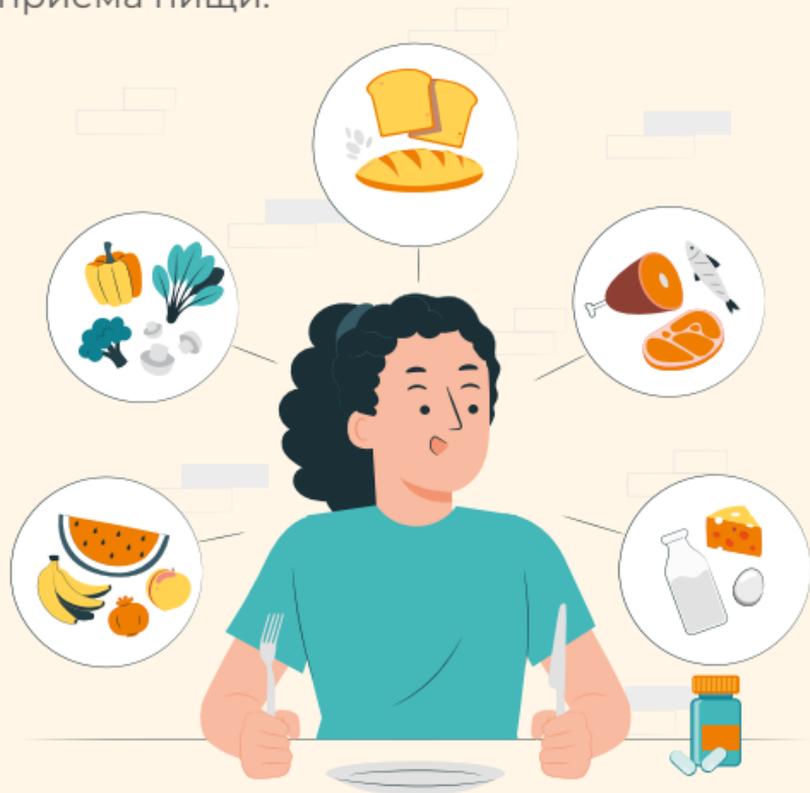
Примите препараты, как только вспомните об этом, но при условии, что это произойдет в тот же день и прошло не более 6 часов после пропущенного приема.

Если вы не успели принять таблетку в тот же день, то на завтра не нужно увеличивать дозу вдвое. Пропуск 1 или 2 приема АРТ в месяц не считается опасным.

Несмотря на это, старайтесь регулярно принимать назначенные вам лекарства.

**4. Соблюдайте рекомендации по приему пищи, которые вам дал ваш лечащий врач или которые прописаны в инструкции препаратов.**

Эффективность некоторых лекарств зависит от того, как их принимать по отношению к еде. Некоторые лучше принимать натощак, другие — во время или после приема пищи.



**5. Обсудите с врачом лекарственное взаимодействие вашей терапии с другими препаратами, которые вы принимаете, а также теми, которые собираетесь принимать, включая витамины, БАДы и иные.**



Некоторые лекарства в результате совместного приема могут стать как недостаточно эффективными, так и токсичными. И даже «безобидные» витаминные пищевые добавки могут сделать сильные лекарственные средства малопродуктивными.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

### 1. Выберите удобное для вас время и место приема терапии.

Подумайте, когда и где вам комфортнее это делать — дома или на работе, утром или перед отходом ко сну.

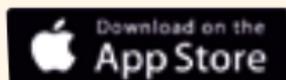




## 2. Используйте напоминания или будильник.

Если ваш телефон не всегда под рукой, можно задействовать смарт-часы. Также вы можете воспользоваться нашим приложением

### Навигатор Здоровья+



### 3. Свяжите прием препаратов с уже существующей привычкой, которой вы следуете ежедневно.

Это могут быть прием пищи (завтрак/обед/ужин), чистка зубов, пробежки, начало или конец рабочего дня и т. д.



## 4. Используйте таблетницы.



Наиболее удобны те, что рассчитаны на неделю или месяц. Заполняя их в начале недели или в конце месяца, легко уследить за возможными пропусками.

**5. Храните небольшой запас лекарств в машине или на работе — вы сможете ими воспользоваться, если забыли взять препараты с собой.**

Не забывайте соблюдать рекомендуемый температурный режим хранения лекарственных средств!





**7. Берите с собой достаточный запас препаратов, если вы куда-то уезжаете.**

Положите лекарства в ручную кладь или рюкзак, чтобы таблетки всегда были под рукой.



## 8. Доверяйте лечащему врачу.



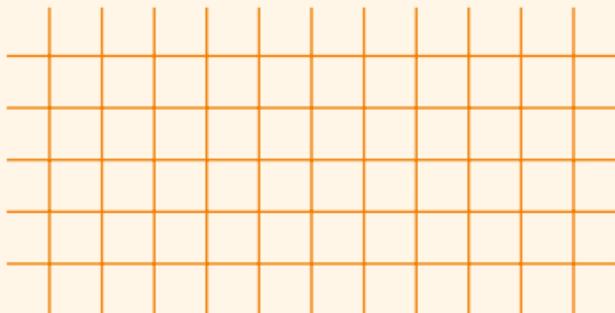
Не забывайте, что главный источник информации о том, что вам следует делать в тех или иных случаях, это ваш лечащий врач или равный консультант.

Обращайтесь  
к равным консультантам  
РМОО «Встреча»!



*Авторы текста: Ю. Г. Атрощенко, М. О. Фомин*

*Под редакцией: М. П. Горовая, заведующий  
консультативно-диспансерным отделением  
по ВИЧ-инфекции Минской городской  
клинической инфекционной больницы.*



Информация, содержащаяся в настоящем буклет, является позицией РМОО «Встреча», и не обязательно совпадает с официальной точкой зрения Глобального Фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией. Равно как и не подразумевает получения одобрения или разрешения на публикацию со стороны Глобального Фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Буклет предназначен для лиц старше 18 лет, издан в рамках проекта международной технической помощи № 2/22/001159 «Укрепление национальных систем профилактики, лечения, ухода и поддержки в связи с ВИЧ и туберкулезом в Республике Беларусь — фаза 2»