

Как лечить ВИЧ

ВИЧ, или вирус иммунодефицита человека, - это инфекция, которая поражает вашу иммунную систему и затрудняет борьбу вашего организма с другими заболеваниями. Диагноз ВИЧ пугает, но при правильном лечении вы все равно можете жить полноценной, здоровой жизнью. Хотя от ВИЧ нет лекарства, вы можете держать его под контролем и свести к минимуму количество вируса в своем организме, принимая комбинированную антиретровирусную терапию (АРТ). Вы также можете снизить риск развития осложнений, таких как вторичные инфекции, соблюдая меры предосторожности и практикуя надлежащий уход на дому.

Получение медицинской помощи

Сдайте анализы, чтобы определить стадию вашей инфекции. Если у вас диагностировали ВИЧ, крайне важно, чтобы вы начали лечение как можно скорее. Чтобы убедиться, что вы получаете наилучшее возможное лечение, ваш врач, скорее всего, порекомендует сдать анализы, чтобы определить, насколько серьезна ваша инфекция.



Спросите своего врача о:

- Количество CD4 Т-клеток. Этот тест проверяет уровень определенного типа лейкоцитов в крови, которые поражены ВИЧ. Если количество ваших CD4-Т-клеток упадет ниже 200, ваш врач поставит [вам диагноз СПИД](#) (синдром приобретенного иммунодефицита), даже если у вас нет никаких симптомов.
- Тест на вирусную нагрузку. Этот тест проверит, сколько вируса находится в вашей крови. С помощью лекарств от ВИЧ вы можете снизить вирусную нагрузку до неопределяемого уровня.
- Тест на лекарственную устойчивость. Некоторые формы ВИЧ устойчивы к антиретровирусным препаратам. Если ваш врач определит, что у вас есть один из этих штаммов, он выберет варианты лечения, которые с большей вероятностью будут работать с вашей конкретной формой вируса. Этот тест обычно проводится, если есть доказательства того, что ваш текущий режим лечения лекарственными препаратами не работает (например, очень высокая вирусная нагрузка).

Попросите своего врача проверить вас на наличие осложнений. Ваш врач может провести тесты, чтобы выяснить, есть ли у вас какие-либо другие инфекции или состояния, которые часто возникают вместе с ВИЧ. Если у вас есть какие-либо из этих осложнений, поговорите со своим врачом о наилучшем способе их лечения.

- Ваш врач может проверить вас на наличие таких заболеваний, как туберкулез, гепатит, другие инфекции, передающиеся половым путем, инфекции мочевыводящих путей, поражение печени или почек или токсоплазмоз.
- Вы можете помочь своему врачу выявить любые потенциальные осложнения или вторичные инфекции, рассказав им о любых симптомах, которые вы испытывали.
- Ваш врач также порекомендует вам регулярно сдавать анализы (обычно каждые 3-6 месяцев или раз в год), чтобы контролировать ваше общее состояние. Например, вам, вероятно, потребуется полный анализ крови (СВС) каждые 3-6 месяцев, базовая метаболическая панель (ВМР) через 1-2 месяца после начала лечения, а затем каждые 3-6 месяцев, и анализ мочи раз в год.

Принимайте антиретровирусные препараты для борьбы с вирусом. Наиболее распространенным методом лечения ВИЧ является комбинация лекарств, предназначенных для блокирования действия вируса. Эти лекарства не излечат вашу инфекцию, но они могут держать ее под контролем, минимизировать симптомы и обеспечить вам наилучшее качество жизни.

Сообщите своему врачу, если у вас возникнут побочные эффекты от лечения. К сожалению, лекарства от ВИЧ могут иметь множество побочных эффектов, некоторые из которых могут быть серьезными. Сообщите своему врачу, если у вас возникнут какие-либо из этих побочных эффектов. Они могут скорректировать ваши лекарства или порекомендовать другие лекарства или изменения в рационе, которые помогут контролировать побочные эффекты. К наиболее распространенным побочным эффектам относятся:

- Усталость
- Тошнота, рвота или диарея
- Головные боли
- Лихорадка
- Мышечные судороги
- Трудности со сном
- Головокружение

Регулярно посещайте своего врача для последующего наблюдения. Пока вы лечитесь от ВИЧ, посещайте своего врача так часто, как он рекомендует, чтобы контролировать ваше состояние и убедиться, что ваши лекарства действуют должным образом. Когда вы обратитесь к своему врачу, сообщите ему, произошли ли какие-либо изменения в вашем состоянии, или если у вас есть какие-либо вопросы или опасения.

- Не стесняйтесь обращаться к своему врачу между регулярными назначениями, если у вас есть проблемы или если ваши симптомы меняются или ухудшаются.
- Количество и тип медицинских визитов, которые вам нужно будет посетить, будут зависеть от множества факторов, таких как ваш возраст, пол, общее состояние здоровья, факторы риска осложнений и стадия вашей инфекции.
- Чтобы убедиться, что ваши лекарства действуют, ваш врач порекомендует регулярные лабораторные анализы. Это будут тесты на РНК ВИЧ (чтобы проверить, сколько вируса присутствует в вашей крови) и тесты на количество клеток CD4.
- Эти тесты могут становиться реже по мере продвижения вашего лечения. Например, вам нужно будет сдавать тесты на вирусную нагрузку каждые 4-8 недель после первого начала лечения. Как только ваша вирусная нагрузка станет необнаруживаемой, вам нужно будет проходить тест каждые 3-6 месяцев.

Сообщите своему врачу, если вы беременны. Беременные женщины с ВИЧ нуждаются в особом уходе, чтобы предотвратить передачу вируса ребенку. Если вы беременны и инфицированы ВИЧ, немедленно сообщите об этом своему врачу. Они могут принять меры для сохранения здоровья и безопасности вас и вашего ребенка во время и после беременности. Вы можете защитить своего ребенка до и после рождения с помощью:

- Прием антиретровирусных препаратов во время беременности по назначению врача.
- Кесарево сечение вместо вагинальных родов.
- Использование смеси для кормления вашего ребенка вместо грудного вскармливания.
- Давайте ребенку антиретровирусные препараты 4 раза в день, пока ему не исполнится 6 недель.

Профилактика оппортунистических инфекций

Продолжайте делать прививки.

Если у вас ВИЧ, вы подвержены более высокому риску развития других инфекций. Поскольку ваша иммунная система ослаблена, эти инфекции также могут поставить вас под угрозу развития серьезных проблем со здоровьем. Спросите своего врача о получении вакцин для защиты от таких инфекций, как грипп, пневмония и гепатит А и В.

При получении прививок убедитесь, что ваш врач знает, что у вас ВИЧ. Некоторые вакцины, например, содержащие ослабленные версии живого вируса, опасны для людей с ослабленной иммунной системой.

Практикуйте безопасный секс. Безопасный секс не только защитит вашего партнера от заражения ВИЧ, но и предотвратит вас от заражения другими инфекциями, передающимися половым путем (ИППП) Как защитить себя и своего сексуального партнера (партнеров):

- Используйте презерватив каждый раз, когда занимаетесь сексом. Если у вас аллергия на латекс, выбирайте полиуретановый презерватив.
- Ограничьте количество людей, с которыми вы занимаетесь сексом. Если у вас много сексуальных партнеров, вы с большей вероятностью подхватите ИППП или передадите ее кому-нибудь другому.
- Избегайте употребления алкоголя или наркотиков перед сексом. Употребление наркотиков или алкоголя может повлиять на ваше суждение и повысить вероятность принятия рискованных решений (например, отказа от использования презерватива).
- Всегда принимайте лекарства от ВИЧ, пока вы сексуально активны. Это снизит вероятность передачи инфекции вашему партнеру, а также сделает вас менее уязвимыми для других инфекций.

Избегайте потенциально зараженной пищи и воды. Если у вас ВИЧ, у вас больше шансов заразиться серьезными инфекциями от употребления продуктов, зараженных бактериями или вирусами. Чтобы предотвратить это, будьте осторожны с тем, что вы едите и пьете. Например:

- Избегайте употребления сырых или недоваренных продуктов.
- Не употребляйте непастеризованные молочные продукты или фруктовые соки.
- Держитесь подальше от сырых ростков, таких как люцерна или ростки фасоли.
- Всегда мойте свежие продукты и убедитесь, что все оборудование или поверхности, которые вы используете для приготовления пищи, должным образом вымыты.
- Пейте фильтрованную или бутилированную воду, а не водопроводную или воду, взятую непосредственно из природных источников, таких как озера или ручьи.



Будьте осторожны при общении с домашними животными. Наличие ВИЧ не означает, что вы должны отказаться от преимуществ общения с животными. Тем не менее, вам нужно быть особенно осторожным, чтобы не подхватить потенциальные инфекции или паразитов от ваших домашних животных. Всегда тщательно мойте руки теплой водой с мылом после обращения с домашними животными, чистки клеток для животных или смены подстилки для домашних животных.

- Если возможно, попросите кого-нибудь еще в вашем доме позаботиться о чистке ящиков для мусора или клеток для домашних животных.



Не делитесь иглами или другим оборудованием для инъекций. Если вы употребляете рекреационные наркотики или любой другой тип наркотиков или лекарств, которые вводятся с помощью иглы, никогда не делитесь своими иглами или шприцами с другим человеком. Всегда используйте новую иглу и шприц.

Управление своим состоянием в домашних условиях

Составьте распорядок дня для приема лекарств. Когда у вас ВИЧ, очень важно принимать лекарства каждый день, чтобы держать инфекцию под контролем. Пропуск приема лекарств может усугубить вашу инфекцию, подвергнуть вас риску передачи вируса другим людям и увеличить риск развития лекарственно-устойчивого штамма ВИЧ. работает над разработкой режима, который поможет вам оставаться на вершине ваших ежедневных доз.

- Старайтесь принимать лекарства в одно и то же время каждый день. Чтобы помочь вам в этом, вы можете установить будильник, использовать приложение для напоминания о приеме лекарств или попросить друга или члена семьи помочь напомнить вам.
- Сообщите своему врачу, если по какой-либо причине у вас возникли проблемы с соблюдением режима приема лекарств, например, из-за того, что вы не помните, что нужно принимать таблетки, с трудом проглатываете таблетки или из-за финансовых проблем, из-за которых вам трудно покупать лекарства. Они могут дать вам совет о том, как справиться с этими проблемами.
- Никогда не прекращайте прием лекарств, даже если у вас нет никаких симптомов или тесты показывают, что ваша вирусная нагрузка не поддается определению. Всегда советуйтесь со своим врачом, прежде чем вносить какие-либо изменения в свой режим приема лекарств.

Придерживайтесь правильного питания. Может укрепить вашу иммунную систему, повысить уровень энергии и даже свести к минимуму некоторые распространенные побочные эффекты лекарств от ВИЧ. Придерживайтесь диеты, богатой фруктами и овощами, цельными злаками и постными белками (такими как рыба, белое мясо птицы и бобовые).

Спросите своего врача о том, стоит ли пробовать пищевые добавки. Некоторые пищевые добавки могут быть полезны для облегчения некоторых симптомов ВИЧ. Прежде чем пробовать какие-либо добавки, поговорите со своим врачом. Некоторые добавки могут плохо взаимодействовать с вашими лекарствами от ВИЧ.

Обратитесь к своей сети поддержки. Хотя ВИЧ намного легче поддается лечению, чем раньше, благодаря современным достижениям в медицине, он все еще может быть эмоционально, физически и финансово разрушительным. Если вам трудно справиться со своим заболеванием, обратитесь за поддержкой к друзьям и родственникам. Вам также может быть полезно присоединиться к группе поддержки или поговорить с консультантом.