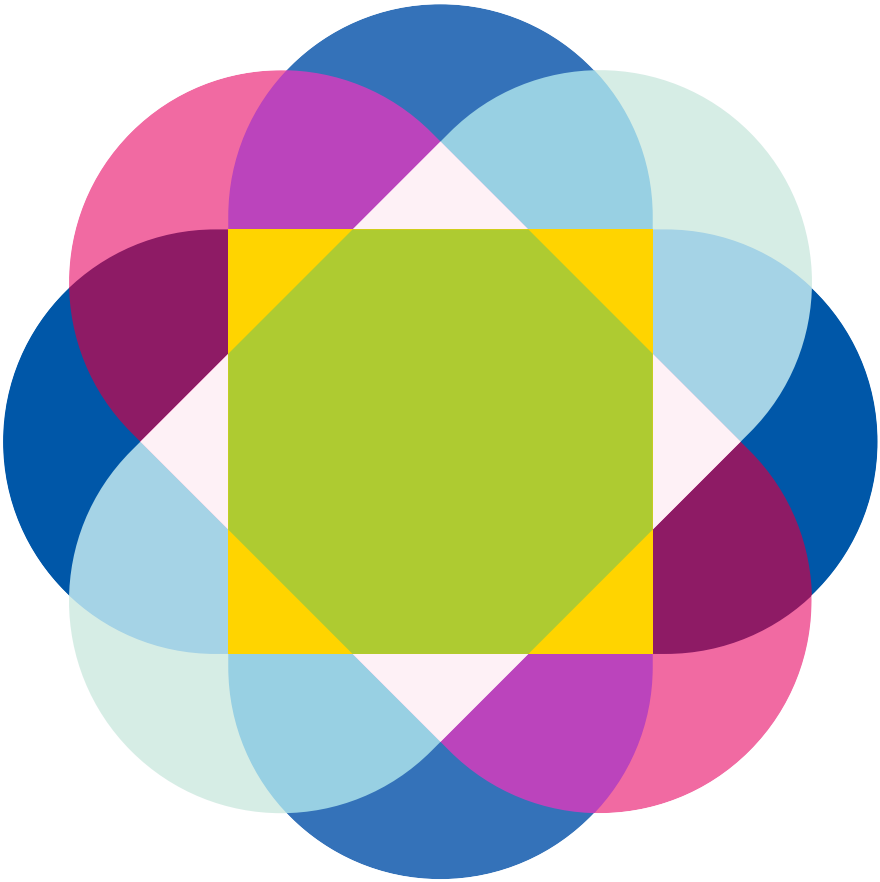
Вовед во АРТ

Јуни 2022 г.

i-base

ЗАЕДНО ПОСИЛНИ

070 235 632



www.i-Base.info
Внимавај на застарени информации

Први прашања
Ти и твојот лекар
Придржување и резистентност
Избор на терапија

Содржина

Вовед 3
Први прашања: што, кога, зошто? 4
Возраст, род и бременост 12
Започнување со терапијата 16
U=U и терапијата како превенција (TasP) 18
Има ли несакани дејства? 20
Ти и твојот лекар 22
Придржување до АРТ 24
Резистентност кон лековите 26
Дневник на придржувањето 28
Избор на АРТ од прва линија 29
Алтернативни лекови 36
Идни лекови за ХИВ 38
Генерички лекови за ХИВ и здравствената грижа за ХИВ во Македонија 39
Твојата историја на лекување 43
Поимник 44
Дополнителни информации 45
Белешки 46
Дијаграм на АРТ 2022/23 ..... **во средина**

i-base

HIVPA HIV Pharmacy Association

Овој водич е напишан и составен од Сајмон Колинс [Simon Collins] за организацијата i-Base. Приспособување кон македонскиот контекст направи Андреј Сених. Стручна проверка на македонскиот текст направи д-р Велимир Савески, а проверка од перспектива на крајните корисници направија неколку лица што живеат со ХИВ.

Изворниот дизајн на корицата е осмислен од No Days Off.

Им благодариме на советниците од медицинската струка и од заедницата за поддршката и забелешките.

24-то издание, мај 2022 г.

Оградување: овој водич треба да се користи во консултација со лекарот за ХИВ.

i-Base водат информативна служба за сите аспекти на лекувањето на ХИВ. На прашањата одговараат и онлајн и по е-пошта.

www.i-Base.info/qa

Во Македонија, информации нуди Здружението ЗАЕДНО ПОСИЛНИ Скопје, како и Советувалиштето за ХИВ при Клиниката за инфективни болести во Скопје.

Телефони:

070 235 632 („Заедно посилни“)

078 619 185 (Советувалиште – Клиника)

Вовед

Ова е водич за терапијата за ХИВ (која се нарекува АРТ).

Водичот е наменет за лицата што живеат со ХИВ, особено ако треба да започнат со АРТ.

Водичот е напишан и рецензиран од лица што живеат со ХИВ, од активисти од заедницата и од здравствени работници.

Информациите се засноваат врз најновите насоки што важат во Обединетото Кралство.

www.bhiva.org

Онаму каде што е соодветно, се повикуваме и на упатствата на Европското клиничко здружение за СИДА и оние на САД.

www.eacsociety.org www.aidsinfo.nih.gov

Содржините се подновени во однос на:

- Препораките кои произлегуваат од упатствата на Обединетото Кралство за 2022 година и од упатствата на Европското клиничко здружение за СИДА од 2023 г.
- Разделот за изборот на АРТ се фокусира врз најчесто користените комбинации.
- Сите најнови лекови, вклучувајќи и АРТ за инјектирање со долготрајно дејство и фостемсавир [fostemsavir].
- Има и некои нови идни лекови.
- Кју-ар кодовите сега водат кон повеќе информации онлајн.
- Се користат покрупни букви за текстот полесно да се чита.
- Дијаграмот на лековите на 4 страници во средината на водичот.

  Детални информации за секој од лековите се достапни онлајн на англиски јазик:

  i-base.info/guides/category/arvs

- Дополнителни информации на англиски се исто така достапни онлајн:

  i-base.info/guides/starting

АРТ:

антиретровирусна терапија

ХИВ:

вирус на имунолошки недостаток кај човекот

[HIV, Human Immunodeficiency Virus]

Први прашања: што, кога, зошто?

Што се антиретровирусни лекови?

Лековите што се користат како терапија за ХИВ се нарекуваат антиретровирусни лекови (АРВ лекови). Нивното име е изведено оттаму што ХИВ припаѓа на група вируси познати како ретровируси.

Што е АРТ?

АРТ е скратеница за антиретровирусна терапија, т.е. лекување со помош на АРВ лекови. Уште се нарекува и комбинациска терапија или терапија за ХИВ.

АРТ обично се состои од два или три активни лека за ХИВ, понекогаш споени во една таблета.

Понекогаш АРТ содржи и еден од лековите ритонавир [ritonavir] и кобицистат [cobicistat], кои го засилуваат дејството на некој од другите лекови во комбинацијата.

Дали АРТ навистина делува?

Да. И тоа зачудувачки добро. Над 24 милиони луѓе ширум светот во моментов се на АРТ.

АРТ делува и кај возрасните и кај децата, и кај жените и кај мажите. Делува и кај трансродовите и кај цисродовите луѓе.

Делува без разлика како си се инфицирал/а: по сексуален пат, преку употреба на дроги, при раѓањето или од крвни производи.

Земањето АРТ во вистинско време и на правилен начин ќе го намали ХИВ на многу ниско ниво.

Дали секому му е потребна АРТ?

Начелно, да. Дури и ако имунолошкиот систем е сè уште силен (т.е. при висок број на т.н. ЦД4 клетки), АРТ може да помогне.

АРТ се зема лесно. Често се сведува на една до две апчиња дневно.

Кога треба да почнам со земањето терапија?

Со АРТ може да започнеш кога и да се почувствуваш подготвен/а.

Обично, луѓето почнуваат со АРТ набрзо по добивањето позитивен резултат на тестот.

Колку долго ќе чекаш зависи и од твојата лична состојба.

Твојот лекар за ХИВ треба да те информира за АРТ уште при првиот преглед.

Дали АРТ има несакани дејства?

АРТ носи мал ризик од сериозни несакани дејства.

Дури и да се појават несакани дејства, тие обично се умерени и исчезнуваат во рок од неколку недели.

Но, доколку продолжат несаканите дејства, ќе треба да поразговараш со својот лекар за да пробате други лекови.

Цисродови: луѓе што родово се идентификуваат со својот биолошки пол.

„Терапијата за ХИВ не е нуклеарна физика. Лесно можеш да научиш за што станува збор.

Убеден сум дека добивам подобра терапија за ХИВ бидејќи разбирам како делува.

На тој начин се уверувам дека можам да живеам долго и среќно.

Разговарам со својот лекар и активно учествувам во изборот на мојата терапија.

И секогаш кажувам доколку имам проблеми со несаканите дејства или со придржувањето.“

Пол, Лондон

Два основни крвни теста

Број на ЦД4 клетки [CD4 cell count]

- Бројот на ЦД4 клетки ти кажува за твојот имунолошки систем. Резултатите се изразуваат во број на клетки на кубен милиметар крв (клетки/mm^3).
- Кај ХИВ-негативни возрасни лица, овој број се движи помеѓу 400 и 1600. Секој резултат над 500 се смета за нормален.
- Дури и при многу низок број на ЦД4 клетки, АРТ може да помогне твојот имунолошки систем значително да зајакне.
- Понекогаш се проверува и процентот на ЦД4 (CD4 %), доколку резултатите за борјот на ЦД4 клетки се различни од очекуваното.

Вирусен товар *[VL, Viral Load]*

- Вирусниот товар покажува колку ХИВ се наоѓа во мал примерок крв. Резултатите се изразуваат во вирусни копии на милилитар крв (копии/mL).
- Вирусниот товар воедно ни покажува колку добро делува АРТ. Целта е вирусниот товар да се намали под 50 копии/mL. Тогаш велиме дека вирусниот товар станал недетектабилен.
- Вирусниот товар е главниот тест за следење на состојбата на луѓето што се на АРТ.

Си дознал/а дека си ХИВ-позитивен/а?

Да се добие ХИВ-дијагноза сепак претставува шок.

Не брзај, соземи се полека, за да се привикнеш на промената во својот живот. ХИВ сепак не значи крај на светот – со овој вирус може да се живее долго и квалитетно.

Постојат услуги што можат да ти помогнат. Можеш да добиеш и врсничка поддршка од други луѓе што живеат со ХИВ.

www.zp.mk | 078 235 632; 02 3129 200

Како делува АРТ?

АРТ го спречува ХИВ да прави копии од себеси.

На тој начин, вирусниот товар во твоето тело се сведува на многу ниско ниво. Со тоа, пак, се зголемува бројот на твоите ЦД4 клетки.

Кога не си на АРТ, твојот имунолошки систем е засилено активиран и се наоѓа во состојба на постојано воспаление.

- ХИВ ги користи ЦД4 клетките за да направи повеќе вирусни копии.
- Твоето тело, пак, создава нови ЦД4 клетки за да се бори со новите копии на ХИВ.
- Овие нови клетки тогаш создаваат уште повеќе ХИВ.

Со текот на времето, без АРТ, твојот имунолошки систем се исцрпува. Како кога кучето си ја брка сопствената опашка. Види слика 1.

Кога си на АРТ, твојот имунолошки систем може да се одмори и да зајакне.

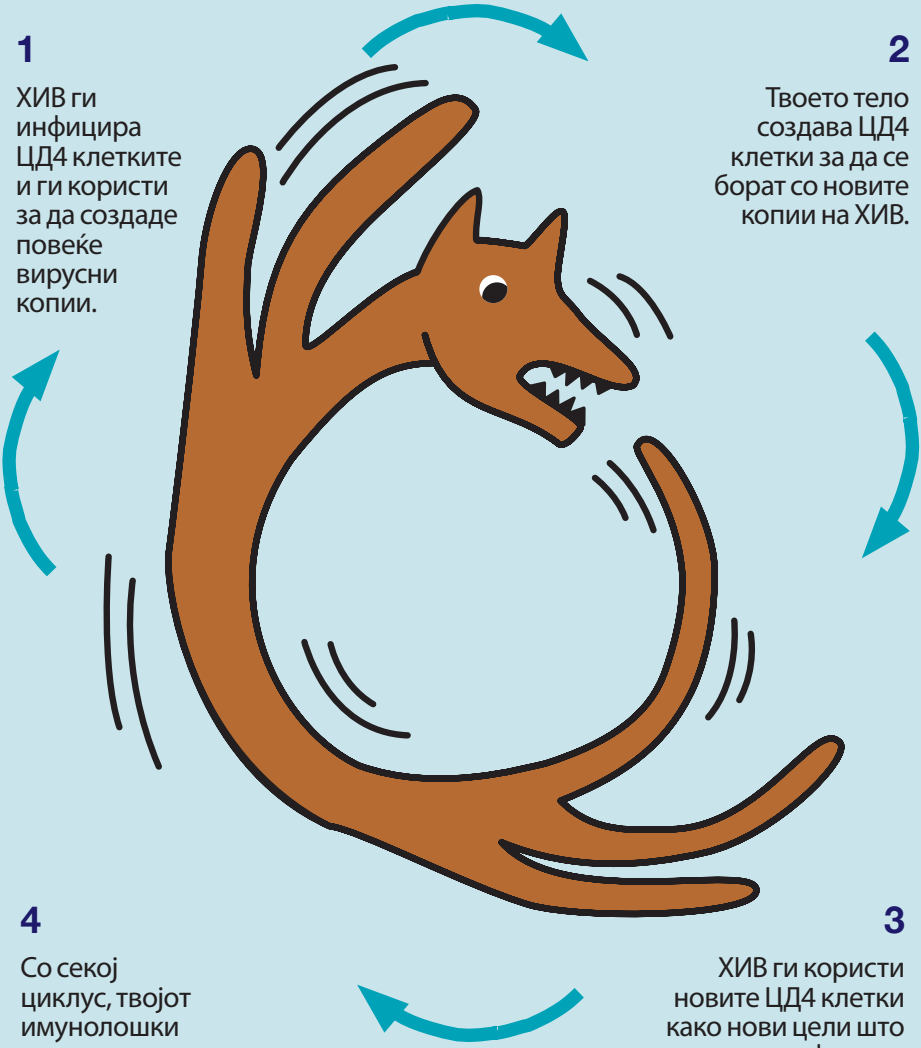
Слика 1: Без АРТ, твојот имунолошки систем е како куче што си ја брка сопствената опашка...

1

ХИВ ги инфицира ЦД4 клетките и ги користи за да создаде повеќе вирусни копии.

2

Твоето тело создава ЦД4 клетки за да се борат со новите копии на ХИВ.



3

ХИВ ги користи новите ЦД4 клетки како нови цели што сака да ги инфицира за повторно да се размножи.

4

Со секој циклус, твојот имунолошки систем постепено заслабнува.

Колку долго ќе делува АРТ?

Сè додека вирусот не развие отпорност (резистенција) кон лекот, истиот лек може да делува до бесконечност.

Тоа подразбира вирусниот товар да се сведе – и да се задржи – на недетектабилно ниво.

Затоа, следниве три работи се од суштинска важност:

- Да ги земаш лековите навреме.
- Да ги следиш советите за тоа дали лековите треба да се земаат со или без храна.
- Да не испушташ дози.

Штом твојот вирусен товар ќе стане недетектабилен, многу е веројатно и дека ќе остане толку низок.

Кај речиси 19 од 20 лица (95 %) во Обединетото Кралство чијшто вирусен товар станал недетектабилен во текот на првата година, тој ќе остане толку низок и во наредните години. Слични се искуствата и во Македонија.

Можам ли да ги менувам лековите?

Да.

Повеќето луѓе немаат никакви проблеми уште со својата прва АРТ, но доколку има потреба, терапијата може да биде сменета.

Менувањето на АРТ нема да влијае врз твоето долгорочно здравје и нема да ги намали твоите идни опции за лекување.

Важно е да се најдат лекови што се добри за тебе. И пак ќе можеш да се вратиш на првите лекови, доколку е тоа потребно во иднина.

Можам ли да ја прекинам терапијата?

Не е добра идеја да се прекине АРТ, освен ако не постојат медицински причини за тоа.

Запирањето на АРТ може да доведе до пораст на вирусниот товар по само неколку дена.

А за неколку недели, може да се врати и на нивото пред започнувањето со АРТ.

- Секојпат кога ќе ја прекинеш АРТ, постои мал ризик да се развие резистентност (отпорност) на вирусот кон лекот.
- Начелно, континуираното земање на АРТ е подобро за твоето долгорочно здравје. Тоа ќе го одржи висок бројот на твоите ЦД4 клетки и ќе го држи ХИВ под контрола.
- Доколку сакаш да ја прекинеш АРТ, првин разговарај со својот лекар.
- Доколку ја прекинеш, ќе биде суштински важно да се следат твоите ЦД4 клетки

Што ако се чувствувам добро и без АРТ?

Дури и ако се чувствуваш добро без АРТ, ХИВ ќе продолжи да му наштетува на твојот имунолошки систем.

Дури и при висок број на ЦД4 клетки, АРТ го намалува ризикот од настанување сериозни проблеми, меѓу нив и срцеви заболувања и некои видови рак

Што ако болеста ми напредува бавно?

Мал процент луѓе имаат многу силен имунолошки одговор на ХИВ.

Кај приближно 1 на секои 20 лица (5 %) бројот на ЦД4 клетки може да се задржи над 500 и по пет години без АРТ. Нив ги нарекуваме „долгорочно бавни прогресори“ [LTSPs, long-term slow progressors].

Кај околу 1 на 10.000 (0,1 %) вирусниот товар може да се одржи на недетектабилно ниво и без терапија. Нив ги нарекуваме елитни контролори [ECs, elite controllers].

Дури и на овие две групи лица со ХИВ им се препорачува да земаат АРТ.

Тоа е така затоа што ХИВ може да му наштети на твоето тело и на начини коишто не се гледаат преку бројот на ЦД4 клетки и вирусниот товар.

Дали АРТ делува секогаш?

Да. Секој може да дојде до недетектабилен вирусен товар по започнувањето со АРТ.

Доколку тоа не се случи, може да постојат една или повеќе причини за тоа:

- Несакани дејства од лековите.
- Испуштени дози.
- Резистентност (отпорност) кон лекот.
- Интеракција со други лекови.
- Изборот на лековите. За секој од овие проблеми

се зборува во овој водич.

Годишна проверка на АРТ

Насоките на Обединетото Кралство велат дека севкупното делување на АРТ треба да се проверува секоја година.

Лековите што твојот лекар ти ги препишал денес можат да бидат поинакви догодина.

Добро е да се распрашаш за резултатите од следењето на твојата состојба и за тоа дали постојат други опции за АРТ.

Дали можам да се приклучам кон некое истражување?

Некои клиники за ХИВ се истовремено и истражувачки центри и можно е да те замолат да се приклучиш кон некое истражување.

Истражувањата го подобруваат начинот на којшто ги користиме и новите и досегашните лекови.

Доколку си заинтересиран/а за истражување, не брзај, туку дознај ги сите потребни информации.

Дали да се приклучиш кон некое истражување или не е само твоја одлука. Твојата идна здравствена грижа во никој случај нема да зависи од тоа.

Распрашај се за опциите на терапијата што ги нуди истражувањето. Прашај кои се предностите, односно ризиците, што ги нуди истражувањето во однос на твојата сегашна здравствена грижа. На пример, можно е да добиеш прилика да користиш подобри тестови и да имаш подобро следење.

i-Base, EATG и други организации за ХИВ може да ти дадат совет околу истражувањата.

А што е со интеракцијата на лековите: алкохол, дроги, суплементи и витамини?

Некои лекови за ХИВ стапуваат во интеракција со синтетичките, рекреативните и уличните дроги, метадонот, витамините, билните лекови, суплементите и лековите што се земаат без рецепт

Таквата интеракција може да го зголеми или да го намали нивото на лековите за ХИВ или на другите лекови и супстанции во твојот организам.

Затоа, задолжително кажи му на својот лекар за ХИВ за другите лекови и суплементи што ги земаш, дури и ако ги користиш ретко, па макар и да се нелегални.

Твојот лекар таквата информација ќе ја третира како доверлива.

Иако алкохолот не стапува во интеракција со лековите за ХИВ, несаканите дејства од алкохолот можат да доведат до тоа да испуштиш некоја доза од лекот.

Од тие причини, луѓето што повеќе пијат алкохол имаат и повисок ризик да не им успее АРТ.

Задолжително разговарај за тоа со својот лекар.

„Станав ХИВ-позитивен по едно искуство што и не беше многу ризично. Знаев дека сакам да започнам со АРТ и сакав да станам помалку инфективен за евентуалните идни партнери, дури и кога би користеле кондоми.

Исто така, од својата група за поддршка дознав дека, бидејќи сум дијагностициран набрзо по инфицирањето, можам да имам и други придобивки од раната АРТ.

Затоа и започнав со АРТ за помалку од една недела – додека сè уште бев во шестиот месец од инфекцијата.

Оттогаш, моето искуство со ХИВ беше навистина позитивно – како од клиниката, така и од организациите за поддршка. Прекрасно беше чувството кога станав недетектабилен.

Навистина немав среќа што фатив ХИВ. Но, тоа што научив и разбрав како делува АРТ – и што одлучив да ја користам – беше важен дел од мојата одлука да продолжам понатаму.“

Lenny, London

Можно ли е излекување?

АРТ е навистина делотворна, но не може да излекува од ХИВ.

Дури и ако имаш недетектабилен вирусен товар со години, ХИВ и понатаму се задржува во некои ЦД4 клетки, кои се наоѓаат во мирување.

Клетките во мирување главно се наоѓаат во твоите лимфни јазли.

Лимфните јазли се всушност местата каде што се наоѓаат најголемиот дел од ЦД4 клетките. Тоа се оние испакнатини што понекогаш може да ги напипаш на својот врат, под пазувите или на препоните.

Овие клетки во мирување се причината зошто ХИВ многу тешко може да се излекува. Можат да спијат и по 20 години – или да се разбудат во секое време. Затоа е неопходно да продолжиме со земањето АРТ.

Истражувањата за лек имаат постигнато возбудлив напредок, па сепак, можно е да поминат уште многу години пред да се пронајде лекот за целосно излекување.

Дури и ако го немаме лекот уште долго време, доколку доследно ја земаш АРТ, многу е веројатно дека ќе живееш добро и ќе дочекаш длабока старост.

Следењето на АРТ ќе ти помогне и во следењето на општата здравствена состојба, повеќе отколку кога би бил/а ХИВ-негативен/а.

Возраст, пол и бременост

Како се користи АРТ кај децата?

Терапијата за ХИВ кај децата е слична како и кај возрасните, но, постојат две главни разлики.

- Кај помалите деца обично се следи нивниот ЦД4 процент (ЦД4 %), наместо бројот на ЦД4 клетки. ЦД4 % од 25 % до 30 % е слично како бројот на ЦД4 клетки од околу 500 кај возрасните.
- Дел од лековите за возрасни сè уште не им се достапни на децата – што значи дека за нив постои помал избор.

Децата од сите возрасти треба да ги лекува педијатар којшто има искуство со здравствена грижа за ХИВ-позитивни деца. Во Македонија лекувањето на деца со ХИВ го вршат инфектолози од Клиниката за инфективни болести во консултација со педијатар.

Имунолошкиот систем и апсорпцијата на лекот се различни кај бебињата, децата и возрасните.

За децата се изработени посебни насоки за лекување. Меѓутоа, тие поретко се ажурираат отколку насоките што важат за возрасните.

Затоа, важно е да се води сметка за промените што се случуваат во здравствената грижа за возрасните, коишто би можеле да бидат важни и за децата.

За повеќе информации, разгледај ги веб-страниците на Здружението за децата со ХИВ [CHIVA, Children with HIV Association] и ПЕНТА [PENTA]:

www.chiva.org.uk

www.penta-id.org

„Кога ја добив дијагнозата, бев во шок и се плашев дека ќе умрам. Се замислував како оние лица од телевизиските прикази на луѓе со СИДА во Африка што се само коски и кожа.

Вирусниот товар ми беше 650.000, а бројот на ЦД4 клетките ми беше помал од 10. Затоа, морав веднаш да започнам со АРТ.

Првин ги прочитав брошурите, па потоа почнав со терапијата. И сè уште не ми се веруваше дека сум на терапија за ХИВ.

Бидејќи имав толку малку ЦД4 клетки, кога почнаа да се покачуваат, тоа предизвика да ми се развие туберкулоза.

Па затоа морав накратко да примам и терапија за туберкулоза. Го замолив фармацевтот лековите за туберкулоза да ги земам како орален раствор, бидејќи не можев да ги голтам големите таблети.

Сега, по 20 години, ги земам лековите за ХИВ секој ден, во определеното време.“

Мемори, Лондон

Дали стареењето влијае врз ХИВ кај возрасните лица?

Речиси половина од лицата што живеат со ХИВ во Обединетото Кралство се постари од 50 години.

Некои од нас се позитивни веќе долги години, а некои станале позитивни неодамна.

Да се има недетектабилен вирусен товар при АРТ е особено важно за оние повозрасните меѓу нас.

Со стареењето доаѓаат и одредени здравствени проблеми, а некои од нив може да се совпаднат и со компликациите од ХИВ.

Твојот лекар за ХИВ ќе помогне да бидеш сигурен/на дека евентуалните други лекови што треба да ги земаш ќе делуваат еднакво како и АРТ.

Водењето поздрав живот може да го олесни стареењето.

Тоа подразбира и да останеш ментално и физички активен/а, да се храниш здраво и урамнотежено, да спиеш доволно, да не пушиш итн.

Дали полот влијае врз АРТ?

АРТ е еднакво безбедна и ефективна независно од полот.

Некои аспекти на здравствената грижа, вклучувајќи го и следењето, може да бидат различни кај жените во споредба со мажите.

Меѓутоа, социјалните фактори различно ги засегаат жените, мажите и транс-луѓето, што може да влијае врз пристапот до здравствена грижа и поддршка.

Транс-лицата и АРТ

Лековите за ХИВ се безбедни и ефективни за транс-луѓето.

Главната потребна претпазливост е да не се земаат лекови за ХИВ коишто имаат интеракција со хормонската терапија. На твојот лекар треба да му се јасни овие потенцијални интеракции.

Универзитетот во Ливерпул

објавува преглед на интеракции помеѓу лековите за ХИВ и лекарствата за потврдување на родот.

tinyurl.com/yuxxa8fy

За повеќе информации за транс-лицата, види:

i-base.info/guides/starting/ trans-people-and-hiv

Што со АРТ за време на бременоста?

АРТ е мошне безбедна за време на бременоста.

Недетектабилниот вирусен товар го намалува ризикот од пренесување на ХИВ на твоето бебе речиси на нула.

АРТ што се користи во бременоста понекогаш е различна од стандардната терапија што се користи кај возрасните лица. Целта е да се изберат најбезбедните лекови за ХИВ за тебе и твоето бебе.

Бременоста секако подразбира специјалистичка грижа. Види го водичот на i-Base:

ХИВ, бременост и здравјето на жените (на англиски јазик).

Започнување со АРТ

Дали е лесно да се почне со АРТ?

Начелно, да. Повеќето луѓе сфаќаат дека да се биде на АРТ е многу полесно отколку што си замислувале.

- Труди се да не испушташ дози од АРТ.
- Иако сите имаат грижи во врска со евентуални несакани дејства, тие обично се умерени и брзо се решаваат.
- И самиот/ата можеш да се вклучиш во изборот на својата АРТ.
- Откако ќе започнеш со АРТ, не е добро да се прекинува и одново да се започнува.

Кога треба да почнам со земањето терапија?

Како и со сите други одлуки за лекување, и оваа одлука е индивидуална. Самиот/ата можеш да одлучиш кога да започнеш.

Најголем број луѓе започнуваат веднаш штом ќе ја дознаат дијагнозата. Често и во истиот ден или истата недела.

Но, сè дури не постои друга медицинска ургентност (како што се бременост или многу низок број на ЦД4 клетки), може да почекаш со одлуката.

- Распрашај се за различните опции.
- Размисли што сакаш. Немој да се чувствуваш дека си под притисок да одлучиш за нешто што не го разбираш.

Започнувањето со терапијата е поитно доколку:

- Имаш многу низок број на ЦД4 клетки.
- Си бремена, или
- Си се инфицирал/а неодамна.

Во овие ситуации, колку побрзо започнеш, толку подобро за тебе. Секоја недела е важна.

Постојат неколку причини да се започне што побрзо со АРТ:

- Да се намали оштетувањето на твојот имунолошки систем.
- Да се намали ризикот по твојот партнер (твоите партнери) кога вирусниот товар е многу висок.
- Да имаш помал резервоар на инфицирани клетки коишто се во мирување.
- Да имаш евентуална полза од истражувања насочени кон излекување на ХИВ.

Рана дијагноза и примарна инфекција

Раната дијагноза на ХИВ се дефинира како добивање позитивен резултат на тестот во рок од првите шест месеци од инфицирањето.

Во некои земји се користи посебен тест за ХИВ, што се нарекува STARHS или RITA, со којшто се потврдува времето на инфицирање. Овој тест им се препорачува на сите новодијагностицирани, но можно е да треба и самиот/ата да побараш да ти го направат.

Резултатите треба да се толкуваат во однос на твојата скорешна историја на ризици.

Овој тест сепак не е достапен во Македонија до овој момент.

Доцна дијагноза и низок број на ЦД4 клетки

Во Република Северна Македонија, околу 2 на секои 4 лица (50 %) се дијагностицираат откако бројот на нивните ЦД4 клетки веќе паднал под 350.

Околу 1 на секои 4 лица (25 %) се дијагностицираат дури и подоцна, кога бројот на ЦД4 клетки им паднал под 200.

Доцното дијагностицирање може да биде поврзано со:

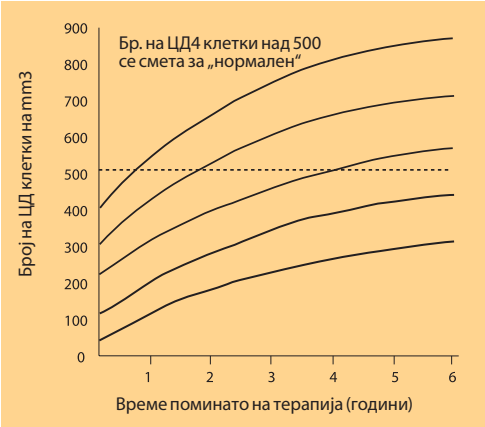
- Страв од тестирање.
- Одрекување: „Мене никогаш нема да ми се случи“.
- Страв од стигматизирање и предрасуди.
- Немање најнови информации за ХИВ и терапијата.

Дури и при низок број на ЦД4 клетки, АРТ ќе делува добро. Тоа ќе се случи дури и при помалку од 100, доколку доследно ги земаш лековите.

Но, доколку започнеш при низок број на ЦД4 клетки, може да дојде до активирање на одредени инфекции, како што е туберкулозата. Ова се нарекува воспалителен синдром на имунолошко закрепнување (ИРИС) [IRIS, Immune Reconstitution Inflammatory Syndrome] и е сериозно, но може да се лекува.

Понекогаш е потребно првин да се лекуваат другите инфекции, а потоа да се отпочне со АРТ.

Слика 2: ЦД4 клетките се зголемуваат со АРТ



Колку е повисок бројот на ЦД4 клетките кога ќе започнеш со АРТ, толку е поголема веројатноста да достигнеш или да останеш над 500.

Дури и достигнувањето на број на ЦД4 клетки над 350, па и само над 200, ќе го намали ризикот од повеќето компликации поврзани со ХИВ.

На графиконот се прикажани просечните нивоа на покачување на ЦД4 клетките. Некои луѓе реагираат подобро или полошо од просекот.

U=U и терапијата како превенција

Покрај тоа што е добра за твоето здравје, АРТ ги штити и твоите партнери.

Недетектабилниот вирусен товар при АРТ го исклучува ризикот од пренос на ХИВ, дури и кога не се користат кондоми.

Ова се нарекува U=U, односно недетектабилно = непреносливо (анг. undetectable = untransmittable). Твојот лекар за ХИВ треба да ти го појасни ова.

Истражувањата насловени како „Партнер“ [PARTNER] и „Спротивностите се привлекуваат“ [Opposites Attract] констатираа нула случаи на пренесување на вирусот при недетектабилен вирусен товар кај позитивниот/ата партнер/ка.

Паровите во овие истражувања – и геј и стрејт – имале секс над 100.000 пати без кондом.

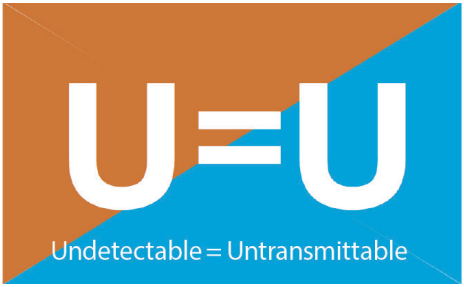
Тоа значи дека кондомите се потребни само доколку сакате да се заштитите од бременост и некои сексуално преносливи инфекции (СПИ).

U=U треба да ја намали напнатоста околу стигматизирањето на ХИВ.

Линкови

Докази за U=U:
i-base.info/htb/32308

Кампања за U=U:
www.preventionaccess.org



Јавното здравје и личниот избор

U=U го смени приодот кон ХИВ и АРТ.

Но твојата одлука да користиш АРТ секогаш треба да биде твој личен избор.

Главната причина да земаш АРТ е твоето сопствено здравје.

- Повеќето лица што живеат со ХИВ никогаш не ги изложуваат своите партнери на ризик.
- Повеќето нови инфекции потекнуваат од луѓе коишто сè уште не се дијагностицирани. Тоа е затоа што вирусниот товар е повисок кога не се користи АРТ, особено во текот на раната инфекција.
- U=U може да ги подобри нашите животи. Добро е повеќе да не ни тежи тоа дали своите партнери може да ги изложиме на ризик.

АРТ ни олеснува да имаме врски без страв од ХИВ.

„И двајцата сме ХИВ-позитивни, и тоа што не користиме кондоми е посебен дел од нашата врска.

И двајцата сме на АРТ и немаме резистентност кон лековите. Обично немаме други партнери, но се договоривме, доколку дојде до тоа, да користиме кондоми за да го намалиме ризикот од сексуално пренослиби инфекции.“

Стив, Манчестер

„Јас сум позитивна, а исто така и мојот партнер.

Поубаво ми е кога користам кондоми, бидејќи се чувствувам подобро кога имам контрола врз овој дел од животот.

Барем не морам да се грижам за сопственото здравје, доколку тој има други партнери.“

Пола, Лондон

Има ли несакани дејства?

Сите лекови носат ризик од несакани дејства (односно несакани настани). Така што, нормално е и тоа да те загрижува пред да започнеш со АРТ.

Сепак:

- Голем број луѓе не искусуваат несакани дејства.
- Дури и ако ги добијат, тие обично се умерени.
- За само неколку недели, повеќето луѓе сфаќаат дека да се биде на АРТ е многу полесно отколку што си замислувале. Едноставно, АРТ станува дел од твојот секојдневен живот.
- Постои само мал ризик од сериозни несакани дејства. На пример, задолжително кажи му на својот лекар доколку ти се појави осип.

Прашај го твојот лекар за ХИВ или тимот за ХИВ за најчестите несакани дејства од лековите што би можело да ги користиш.

- Прашај колку е веројатно да се појават несакани дејства.
- Дури и приближните проценки ќе ти дадат добра претстава за тоа што треба да очекуваш.
- Прашај колкумина ја прекинале терапијата поради несаканите дејства – обично тоа се многу малку луѓе.

Ако ти се појават несакани дејства, разговарај со лекарот. Понекогаш истите ефекти се јавуваат поради некој друг здравствен проблем.

Зголемување на тежината

Некои лекови за ХИВ се поврзуваат со промени во тежината.

Ова најчесто се јавува кај лековите од групата наречена инхибитори на интеразата, но може да се појави и кај други лекови.

Ова не треба да влијае врз твојот избор на АРТ. Провери ја својата тежина на почетокот и при рутинските следења, за навремено да ги забележиш евентуалните промени.

Подетални информации

Зголемување на тежината при АРТ (на англиски) i-base.info/guides/starting/weight-increases

Како успешно да ја намалиш тежината

i-base.info/htb/40717

Промени во метаболизмот

Голем број лекови за ХИВ може да го променат нивото на масти и шеќер во твоето тело.

Промените во метаболизмот можат да се предизвикаат и од фактори поврзани со начинот на живеење, како што се лошата исхрана и немањето физичка активност.

Под промени во метаболизмот спаѓаат:

- Промени во крвните липиди (масти), како што се холестеролот и триглицеридите.
- Промени во нивото на глукоза (шеќер) во крвта (гликемија) – ран знак на дијабетес.

Рутинското следење во твојата клиника за ХИВ, кога правиш проверки на крвта или урината, ги испитуваат овие можни несакани дејства.

Други телесни промени

Телесните промени наречени липодистрофија беа пријавувани како несакани дејства кај првите лекови за ХИВ.

За среќа, ова повеќе не се јавува како проблем со современите лекови за ХИВ.

АРТ и срцевите заболувања

Лековите за ХИВ се многу безбедни за твоето срце, но има и неколку што не се препорачуваат.

Најголемите ризици за срцеви заболувања се пушењето, лошата исхрана и слабата физичка активност, како и – неземањето АРТ.

Твојот лекар за ХИВ треба онлајн да го провери твојот ризик од срцево заболување, и тоа кога ќе те дијагностицираат, пред да започнеш со АРТ, и потоа секоја година.

www.hivpv.org www.qrisk.org www.qintervention.org

Калкулаторот на „q-intervention“ го проверува и ризикот за тип-2 дијабетес.

Следниов водич на i-Base содржи детални информации за сите главни несакани дејства:

ХИВ и квалитетот на твоето живеење: водич за несаканите дејства и долгорочно здравје (на англиски)

i-base.info/guides/sides

Во него се опфатени и долгорочните здравствени проблеми поврзани со доброто стареење со ХИВ.

На овој линк можеш да најдеш информации на англиски за секој од лековите за ХИВ:

i-base.info/guides/ category/arvs

Ти и твојот лекар

Добриот однос со твојот лекар и со другите здравствени работници може да биде од голема помош.

Медицинските сестри и тимот за психосоцијална поддршка на Клиниката можат да ти дадат поддршка и совет за сите аспекти на АРТ. Меѓу другото, и за придржувањето и за несаканите дејства.

Можат и да те упатат, на пример, кај нутриционист, психолог или социјален работник.

Важно е да го вклучиш и својот матичен лекар, особено како што стареш. Најди матичен лекар и/или матична ординација од кои ќе бидеш задоволен/на.

Твојот матичен лекар располага со експертиза за другите здравствени области и ќе може да ти даде и други упати по потреба.

Твоите права како пациент

Тестирањето, следењето и лекувањето на ХИВ е бесплатно во Република Северна Македонија, како и во повеќето земји во Европа.

Имаш право да се вклучиш во сите одлуки во врска со твојата здравствена грижа и со начинот на којшто се лекуваш, вклучувајќи го и правото на доверливост и на увид во медицинската документација.

Имаш право да го промениш лекарот, да поднесеш претставка без тоа да влијае врз твојата здравствена грижа и да побараш второ мислење.

https://i-base.info/guides/starting/you-and-your-doctor

Работи што можеш да ги направиш

Постојат многу работи што можеш да ги направиш за да си помогнеш.

Доколку не живееш во Македонија или планираш да се селиш, имај на ум дека во некои земји имаш избор да побараш лекар и клиника што ти се допаѓаат.

Жените можат да побараат да ги лекува лекарка. На некои клиники, геј мажите можат да побараат да ги лекува геј лекар.

Лекувањето на ХИВ во Македонија е бесплатно и е ослободено од плаќање партиципација, како за лековите така и за сите дијагностички постапки што се изведуваат на Клиниката за инфективни болести, како единствена установа која обезбедува здравствена грижа во врска со ХИВ.

- Труди се да доаѓаш навреме. Јави се на клиниката доколку не можеш да дојдеш, за да го отстапат терминот на некој друг.
- Направи си список на прашања за кои сакаш да разговараш со лекарот.
- Побарај да те прегледува истиот лекар сè додека твојата здравствена грижа не влезе во редовна рутина – иако ова понекогаш може да биде тешко за персоналот на клиниката.

  Откако грижата ќе стане рутинска, прегледот кај друг лекар може да ти даде и поинаква перспектива.
- Однесувај се кон сите луѓе што се вклучени во твоето негување со иста таква почит каква што и самиот/ата би сакал/а да добиеш.
- Внимателно слушај ги здравствените совети.
- Доколку нешто не ти е јасно, побарај од лекарот повторно или поинаку да ти објасни.
- Биди отворен/а со луѓето што се грижат за тебе. Сè што ќе кажеш е доверливо.
- Доколку имаш проблеми со АРТ, задолжително кажи му на својот лекар и на другите здравствени работници.
- Кажи им и за другите работи што влијаат врз твоето здравје. На пример, за сите други лекарства што ги земаш, алкохол, легални и нелегални дроги и комплементарни терапии.
- Имај предвид дека твојот лекар за ХИВ нема да може да го лекува секое твое заболување. Понекогаш може да биде потребно да се вклучат и матичниот лекар и други специјалисти за да ти биде обезбедена најдобрата грижа за твоето здравје.

Придржување до АРТ

Што е „придржување“?

Придржувањето значи лековите да ги земаш како што ти ги препишал лекарот.

Тоа значи:

- Да ги земаш лековите навреме.
- Да го следиш советот дали лековите треба да се земаат со или без храна.
- Да избегнуваш евентуални интеракции на лековите за ХИВ со некои други лекови или суплементи што ги земаш.
- Придржувањето е најважното нешто на што треба да мислиш кога започнуваш со АРТ.

Доколку се придржуваш како што треба, твоите лекови ќе делуваат 24 часа дневно, 7 дена во неделата.

Колку е доволно?

Најдобрата цел што можеш да си ја поставиш е правилно да ја земаш секоја доза.

Да испуштиш една доза или да ја земеш подоцна не претставува проблем ако се случува ретко; но, ако ти се случува да испушташ повеќе од една доза секои недела-две, задолжително разговарај со својот лекар.

Како да добиеш поддршка?

Можно е да ти биде потребна поддршка за да се навикнеш на АРТ.

- Испланирај си да ја започнеш АРТ во оние денови кои обично не ти се многу стресни.
- Направи си распоред.
- Ако на почетокот изградиш рутина, ќе ти биде многу полесно во иднина.
- На клиниката можат да ти помогнат со корисни совети. Може да ти понудат поддршка и од ХИВ-позитивен врсник како ментор.

Совети за помош

Избери комбинација што се вклопува во твојот живот.

- Распрашај се што подразбира твојата АРТ пред да ја почнеш.

  Колку таблети се и колку често треба да се земаат?

  Колку се големи?

  Колку треба да си прецизен со времето на земање?

  Дали постојат ограничувања во однос на храната?

  Дали постојат полесни опции?

- Користи неделна кутија за таблети. Така ќе можеш да забележиш доколку си испуштил/а некоја доза.
- Испланирај си го распоредот (види на стр. 28). Во првите неколку недели, запишувај го времето кога ќе ја земаш секоја доза. Додај ги и евентуалните други лекарства што вообичаено ги земаш.
- Користи го алармот на твојот мобилен телефон или часовник за сите дози – земај ги дозите штом ќе зазвони алармот!
- Поврзи го земањето АРТ со некоја друга дневна рутина – на пример, со миењето заби.
- Чувај неколку резервни лекови на работа или кај пријател/ка.
- Понеси си дополнителна залиха лекови кога одиш на пат, во случај на промена на летот, или други промени.
- Замоли го/ја пријателот/ката да те потсети да ја земеш дозата во околности кога е можно да заборавиш, на пример, кога сте излезени навечер.
- Прашај ги и пријателите дали имаат да ти дадат некој совет.
- „Еднаш на ден“ обично значи на секои 24 часа. „Двапати на ден“ значи на секои 12 часа.

А што доколку заборавам?

Речиси секој некогаш ќе заборави да ја земе дозата или ќе задоцни – и тоа е во ред.

Но, испуштањето на дозата одвреме-навреме не е исто што и редовното заборавање.

- Биди строг/а кога се проверуваш себеси дали правилно се придржуваш кон терапијата.
- Поддршката ти стои на располагање, но потребно е да ја побараш.

Доколку често ги испушташ дозите, можно е да се изнајде и полесна комбинација.

- АРТ може да делува само доколку ја земаш.
- Можеби некоја друга комбинација ќе ти биде полесна и подобро ќе се вклопи во твојот начин на живеење.

Доколку сфатиш дека си испуштил/а некоја доза, земи ја веднаш штом ќе се сетиш

НО, немој да земаш дупла доза, доколку се сетиш само неколку часа пред времето за наредната доза. Во тој случај можеш да го почекаш времето на следната доза.

Резистентност кон лекот

Што претставува резистентност кон лекот?

Резистентност, т.е. отпорност кон лекот настанува кога ХИВ ќе претрпи мали промени во својата структура поради што лековите повеќе нема да делуваат.

Овие промени се нарекуваат мутации.

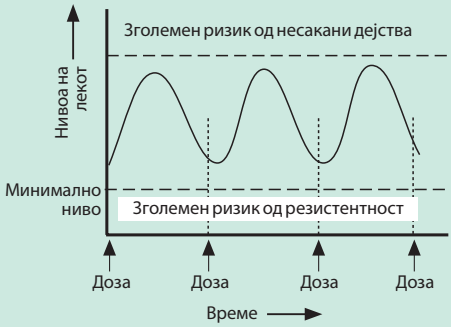
Резистентност може да се развие кон само еден или кон сите лекови од твојата комбинација. Ова може да предизвика и други слични лекови да не делуваат.

- Најголемата можност за појава на резистентност доаѓа од испуштањето на дозите.

Види ги Сликите 3 и 4.

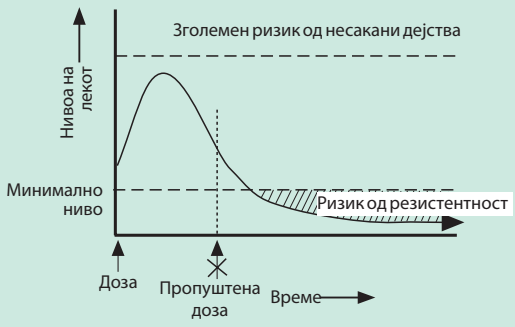
- ХИВ што станал отпорен на одреден лек, исто така, може да се пренесе на друго лице. Така, статистиката во Обединетото Кралство вели дека околу 1 на секои 10 лица се инфицирале со ХИВ што станал резистентен на најмалку еден лек.
- Од тие причини, се препорачува да се направи тест на резистентност кога првпат ќе ја дознаеш дијагнозата и пред да

Слика 3: Нивоа на лекот при добро придржување



Просечните нивоа на лекот мора да се доволно високи за да се контролира ХИВ и да не се предизвика резистентност кон лекот.

Слика 4: Испуштена или задоцнета доза го зголемува ризикот од резистентност



При испуштање или при задоцнето земање на дозата, нивото на лекот опаѓа и може да дојде до резистентност кон лекот. Колку почесто доцниш со дозата, толку се поголеми шансите да се развие резистентност.

започнеш со АРТ. За жал, ваков тест не е редовно достапен во македонскиот здравствен систем. Доколку се лекуваш надвор од Македонија, провери дали твојата клиника го направила овој тест.

Кога се јавува резистентност?

Резистентноста кон лекот може да се развие само кога имаш детектабилен вирусен товар при АРТ.

Ова обично настанува кога нивоата на лекот опаѓаат поради испуштањето на дозите.

Твојот лекар ќе те праша за придржувањето, несаканите дејства и интеракциите со другите лекови за да открие поради што настанала резистентноста.

Можеби ќе биде потребно да направиш тест за резистентност.

Како да се избегне резистентноста кон лекот

Најдобриот начин да се избегне резистентноста е да ги земаш лековите секој ден и навреме.

Штом твојот вирусен товар ќе стане недетектабилен, исклучително е мала веројатноста да дојде до резистентност – под услов да продолжиш редовно да ги земаш лековите.

Што претставува вкрстената резистентност?

Вкрстената резистентност настанува кога резистентноста кон еден лек ќе го спречи делувањето и на некој друг, сличен лек.

Па така, резистентноста развиена кон интегразниот инхибитор ралтегравир [raltegravir] може да го спречи и делувањето на лекот долутегравир [dolutegravir], освен ако брзо не ги смениш лековите.

Што ќе се случи ако мојот вирусен товар повторно порасне?

Доколку твојот вирусен товар повторно стане детектабилен, веднаш мора да се повтори тестот за вирусниот товар.

Најчесто станува збор за лабораториска грешка или грешка во тестот.

Малите покачувања на вирусниот товар коишто повторно опаѓаат се нарекуваат „блипови“, т.е. отскокнувања, и тие се нормална појава.

Вториот тест за вирусниот товар ќе покаже дали АРТ престанала да делува.

Водич на i-Base: *Водич за менување на терапијата: што да правам доколку се поврати вирусниот товар (достапно на англиски)*

www.i-base.info/guides/changing

Дневник за придржување

Користи ја подолната табела во првите неколку недели. Запиши кога ќе го земеш секој лек.

Тоа ќе ти помогне да забележиш не само дали ги земаш дозите – туку и дали доцниш или си испуштил/а некоја доза.

Датум на почетокот на неделата _____

	Лекови и време (наутро)	Лекови и време (навечер)
Понеделник		
Вторник		
Среда		
Четврток		
Петок		
Сабота		
Недела		

Датум на почетокот на неделата _____

	Лекови и време (наутро)	Лекови и време (навечер)
Понеделник		
Вторник		
Среда		
Четврток		
Петок		
Сабота		
Недела		

Избор на АРТ од прва линија

Насоките во светот

Денеска постојат голем број антиретровирусни лекови и формулации, вклучително и десет видови единечна таблета што содржи целосна тераписка комбинација.

Ова значи дека доколку еден лек ти прави какви било проблеми, секогаш можеш да пробаш некој друг лек.

Овој водич се фокусира врз комбинациите што се препорачани за започнување на АРТ во упатството за лекување на ХИВ издадено од Европското клиничко здружение за СИДА (EACS) и она на Британската асоцијација за ХИВ.

Тие се најбезбедните и најефективните лекови. Но, на некои луѓе може да им бидат потребни, или самите ќе изберат, поинакви комбинации, зависно од нивната лична историја.

Главни видови на АРВ

Постојат повеќе видови (класи) на антиретровирусни лекови – а се развиваат и други.

Секоја класа делува во различна фаза од животниот циклус на ХИВ.

Секоја тераписка комбинација содржи најмалку два различни вида на лекови.

Дијаграмот на лекови што се отвора на средината од водичот ги прикажува најчесто користените лекови за ХИВ денес.

Информации за сите лекови за ХИВ – стари и нови – може да се најдат и онлајн.

i-base.info/
guides/ category/arvs

Табела 1: Главни видови на антиретровирусни лекови

Скатеница	Полн назив
НИРТ/НтИРТ [NRTI/NtRTI] („нуклеозиди“)	Нуклеозидни/ нуклеотидни инхибитори на реверзната транскриптаза, односно нуклеозидни/ /нуклеотидни аналози
ННИРТ [NNRTIs] („не нуклеозиди“)	Ненуклезодини инхибитори на реверзната транскриптаза
ПИ [PI]	Инхибитори на протеазата
ИНИ [INIs или INSTIs]	Инхибитори на интегразата (или: Инхибитори на трансферот на интегразната нишка)
Инхибитори на CCR5	Инхибитори на CCR5
Инхибитор на фузија	Инхибитори на фузија се еден вид на инхибитори на влезот на вирусот во клетката
мАб [mAb]	Моноклонално антитело
Фармакокинетички засилувачи [PK boosters]	Во некои комбинации се вклучуваат ритонавир [ritonavir] или кобицистат [cobicistat] за да го засилат дејството на друг лек.

Која е најдобрата комбинација?

Иако се одобрени голем број лекови за ХИВ, денес се препорачуваат само неколку комбинации.

Сите тие се многу ефективни и се лесни за земање.

Која комбинација ќе биде најдобра за тебе зависи од твојата здравствена историја и од твојот избор.

Тоа значи дека главниот фокус треба да ти биде да избереш АРТ што ќе биде и ефективна и лесна за земање.

Прашај го твојот лекар за изборот што го имаш. Ова ќе зависи и од тоа дали си земал/а лекови за ХИВ порано и дали твојот вирус развил/а резистентност на некој лек.

Информациите за дозирањата, големината на апчињата и несаканите дејства ќе ти бидат од помош кога ќе разговараш со лекарот за изборот на најсоодветната АРТ за тебе.

Прва (почетна) комбинација

Насоките за лекување на Европското клиничко здружение за СИДА препорачуваат првичната АРТ да содржи или еден лек од инхибиторите на интеграза – долутегравир [dolutegravir] или биктегравир [bictegravir] или ралтегравир [raltegravir], или лекот доравирин [doravirine] од класата ННИРТ.

Информациите за секој од лековите

i-base.info/guides/category/arvs

Генерички лекови за ХИВ

i-base.info/guides/12423

Сите овие најчесто се користат во рамките на АРТ што се состои од 3 лека, при што другите два лека се од класата НИРТ.

Долутегравир [dolutegravir] може да се користи и само во комбинација со ламивудин [lamivudine] во АРТ која се состои од само 2 лека.

Алтернативни лекови

Во некои ситуации, може да се користат и други антиретровирусни лекови.

Тука спаѓаат:

- дарунавир [darunavir] – засилен ПИ
- рилпивирин [rilpivirine] – ННРТИ
- ефавиренз [efavirenz] – ННРТИ

Овие лекови повеќе не се препорачани како прва линија на терапија бидејќи, општо земено, не се толку добри за најголемиот број луѓе како што се препорачаните.

На пример, некои од нив можат да се користат само при помалку напредната ХИВ-инфекција или треба да се земаат со храна. Или, пак, носат поголем ризик од резистентност кон лекот, па затоа се помалку соодветни за луѓе што имаат проблем да стекнат рутина во придржувањето. Други имаат поголема веројатност да предизвикаат несакани дејства кај одреден процент од луѓето, поради што можеби ќе треба да бидат заменети.

Сепак, и овие лекови може да бидат добри за некои луѓе со ХИВ и може да се користат доколку има потреба да се промени некоја од комбинациите за прва линија.

„Тоа што гледав како луѓето закрепнуваат со земање АРТ е несомнено најизвонредното нешто што сум го видела. Тоа ме поттикна да станам активистка.“

Поли, Лондон

„Мојата првична реакција беше да го одложам започнувањето на АРТ колку што можам повеќе. Се обидов да го подобрам својот имунолошки систем така што прекинав со пушењето и користев суплементи, сè додека не сфатив дека најсигурното решение ми е да користам антиретровирусни лекови. Тие се единствениот начин што може да ми овозможи да преживеам на долг рок.

По осум месеци одложување, кончено започнав со АРТ. Не велам дека се предадов, туку дека станав попаметен!“

Владимир, Санкт Петерсбург

„Никој не сака да зема лекови секој ден, сигурно не и јас, па затоа одолговлекував.

Сега кога гледам наназад, посакувам да започнев порано.

Сè уште се прашувам дали трите години што ги потрошив чекајќи да ми падне бројот на ЦД4 клетки ќе ми беа посреќни и поактивни ако започнев со терапијата при повисок број на ЦД4 клетки, кога ми препорача лекарот.“

Мет, Брајтон

„Мојот ХИВ-позитивен статус го дознав во мај 2005 г., а после по неколку години започнав со терапија. Во тој период моите ЦД4 клетки беа опаднати и се чувствував лошо. Но практикував во целост да ги почитувам препораките на лекарите. Главно немав никакви проблеми, редовно ја пиев терапијата, добро ја поднесував и одев редовно на контрола. Имав нормален живот во сите сегменти. И денес, се трудам редовно да ја земам и во истиот интервал во денот. Пропуштам најмногу неколку таблети во текот на целата година. Терапијата ми дава комплетна доверба, ме охрабрува и ми ја зголемува самодовербата.“

Ана, Битола

Двата нуклеозиди

Двата нуклеозиди се основата на повеќето комбинации, при што и двата лека обично доаѓаат во единствена таблета. Станува збор за лекови што се земаат еднаш дневно, со мал ризик од несакани дејства.

- абакавир (ABC) + ламивудин (3TC).
- тенофовир ДФ (TDF) + емтрицитабин (FTC).
- тенофовир АФ (TAF) + FTC.

Упатствата за лекување во Обединетото Кралство препорачуваат да им се даде предност на TDF и TAF, освен кога третиот лек е долутегравир.

Тенофовир ДФ (TDF) [tenofovir DF] се применува нашироко, освен кај луѓето коишто веќе имаат проблеми со бубрезите или коските.

Тенофовир АФ (TAF) [tenofovir AF] е сличен со TDF, но помалку влијае врз здравјето на бубрезите и коските. Меѓутоа, овој лек е поскап во споредба со абакавир и TDF, кои се веќе достапни и како генерички лекови (види стр. 36).

За абакавир (ABC) [abacavir] е потребно првин да се направи крвен тест (наречен HLA B*5701), за да се исклучи малата веројатност од појава на реакција на чувствителност на оваа супстанца.

Абакавир не треба да се користи доколку имаш висок ризик од срцеви проблеми.

Ламивудин (3TC) [lamivudine] и емтрицитабин (FTC) [emtricitabine] се слични лекови со малку можни несакани дејства. Може да се користи кој било од нив, но не смее да се користат заедно.

Избор на интегразен инхибитор (ИНИ)

Долутегравир (DTG) [dolutegravir] и биктегравир (BIC) [bictegravir] се толку слични што изборот меѓу нив ќе зависи од тоа кои нуклеозиди ќе бидат избрани.

Се користат и во следниве комбинации со фиксни дози:

- Триумек [Triumeq] (DTG/3TC/abacavir).
- Довато [Dovato] (DTG/3TC).
- Биктарви [Biktarvy] (BIC/FTC/TAF).

Околу 1 на секои 20 лица (5 %) пријавуваат промени на расположението или често будење. Затоа е подобро овие лекови да се земаат наутро.

Ралтегравир [raltegravir] е

интегразен инхибитор што се зема двапати на ден или еднаш дневно како две таблети (но дозите на таблетите се различни во едниот и во другиот случај). Се препорачува да се користи само кога вирусниот товар е помал од 100.000 копии/mL.

Од неодамна, како несакано дејство се пријавува и зголемување на тежината, што може да биде поизразено со долутегравир и биктегравир. Исто така, зголемувањето на тежината е поголемо кај жените отколку кај мажите.

Интегразните инхибитори може да стапат во интеракција со суплементите што содржат калциум, магнезиум и алуминиум. Сепак, можно е понекогаш да се користат, така што ќе се земаат во различни времиња. Разгледај го упатството за употреба за секој од лековите.

Ненуклеозиден инхибитор на реверезната транскриптаза (ННИРТ) како опција во прва линија

Доравирин [doravirine] е ННИРТ што се зема еднаш дневно, со или без храна. Одобрен е во 2019 година, а достапен е и како дел од единствена таблета под името **Делстриго [Delstrigo]** заедно со TDF и ламивудин.

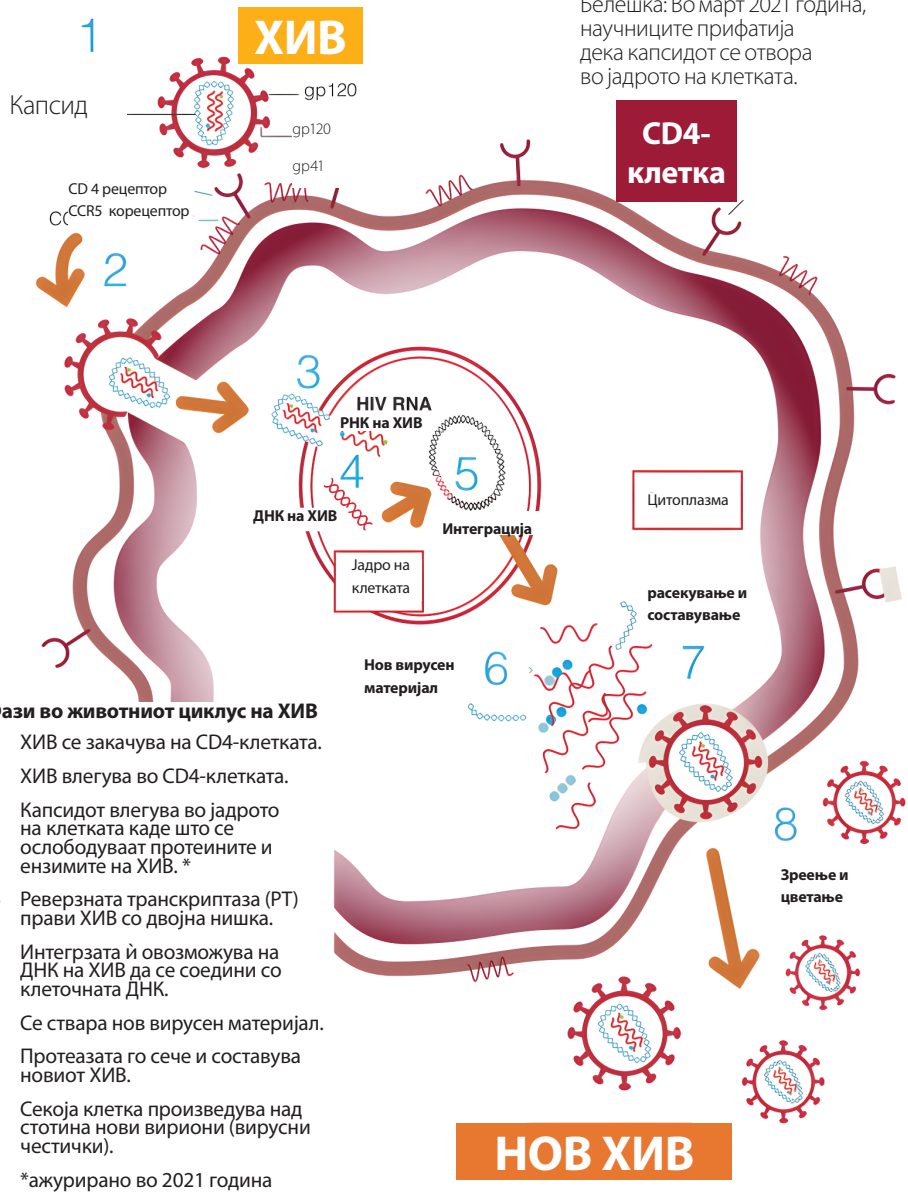
АРТ со два лека

Довато содржи само два лека: долутегравир и ламивудин во една иста таблета.

Оваа комбинација делува еднакво како и АРТ со три лека.

Животниот циклус на ХИВ (2021)

Белешка: Во март 2021 година, научниците прифатија дека капсидот се отвора во јадрото на клетката.



Фази во животниот циклус на ХИВ

1 ХИВ се закачува на CD4-клетката.

2 ХИВ влегува во CD4-клетката.

3 Капсидот влегува во јадрото на клетката каде што се ослободуваат протеините и ензимите на ХИВ. *

4 Реверзната транскриптаза (РТ) прави ХИВ со двојна нишка.

5 Интегрзата ѝ овозможува на ДНК на ХИВ да се соедини со клеточната ДНК.

6 Се ствара нов вирусен материјал.

7 Протеазата го сече и составува новиот ХИВ.

8 Секоја клетка произведува над стотина нови вириони (вирусни честички).

*ажурирано во 2021 година

Различните класи на антретровирусни лекови делуваат во различни фази од животниот циклус на вирусот.

Алтернативни лекови

Лековите што се наведени подолу понекогаш може да се користат за АРТ во прва линија.

Тие треба да се земат предвид само доколку препорачаните лекови не можат да се користат. На пример, ако се јавиле резистентност на лекот или посериозни несакани дејства. Во Македонија, причина за користење на некои од алтернативните лекови е и нивната достапност, односно пониската цена.

Дарунавир [darunavir] е единствениот лек од класата инхибитори на протеазата (ПИ) што сè уште се препорачува во европските насоки за лекување на ХИВ. Овој лек мора да се засили со ритонавир или со кобицистат.

Исто така, треба да се зема со храна. Како несакани дејства од засилувачот може да се јават болки во стомакот, пролив, гадење и покачени липиди. Од тие причини, ПИ не се претпочитаат како прв избор. Но, многу луѓе нема да искусат ниту едно од овие можни несакани дејства, па може без проблем да примаат комбинација со овој лек.

Засилувачите стапуваат во интеракција со другите лекови, вклучително и тие што се инхалираат, инјектираат, назални спрејови и стероидни креми.

Ритонавир или кобицистат може да се даваат како посебни таблети. Исто така, постои и верзија од единствена таблета на дарунавир / кобицистат (Резолста [Rezolsta]).

Нестандардни комбинации

Во поединечни случаи, или за потребите на истражување, понекогаш се користат и алтернативни комбинации.

Доколку веќе користиш невообичаена комбинација којашто сепак добро ти делува, не мора да ја менуваш терапијата, освен доколку не постојат други причини за тоа.

Задолжително прашај го својот лекар или контактирај нè во „Заедно посилни“ или во i-Base, доколку не си сигурен за твоите сегашни лекови.

Следниве лекови ретко се користат при започнување на АРТ.

Инјекции каботегравир **[cabotegravir] / рилпивирин [rilpivirine]**

Овие два лека со долготрајно дејство се даваат како инјекција на секои 2 месеци.

Инјекциите се даваат мускулно, во задницата.

Ова се користи само како заменска опција откако ќе се постигне недетектабилен вирусен товар при АРТ подолго од шест месеци.

Важни се и другите критериуми, коишто се опфатени во насоките на Европското клиничко здружение за СИДА (European AIDS Clinical Society – EACS), Британското здружение за ХИВ (British HIV Association – BHIVA) и други релевантни меѓународни упатства за лекување.

Џулука [Juluca]

Џулука е комбинација од два лека. Содржи долутегравир и рилпивирин во единствена таблета.

Одобрена е како заменска опција за луѓето коишто имаат недетектабилен вирусен товар подолго од шест месеци при АРТ.

Ибализумаб [ibalizumab] – моноклонално антитело

Ибализумаб е имунолошка терапија што се дава како интравенска инфузија на секои две недели.

Се користи само кај луѓето што имаат широка резистентност кон лековите за ХИВ.

Маравирок [maraviroc] (инхибитор на CCR5) обично се користи само како терапија од втора линија, или во истражувања.

Пред употреба на маравирок, потребно е да се направи посебен тест за да се провери дали ќе делува на конкретниот вирус што го има лицето.

Етравирин [etravirine] се користи доколку имаш резистентност на другите ННИРТ, честопати во комбинација со засилен дарунавир.

Лекови коишто веќе не се препорачуваат

Следниве лекови веќе не се препорачуваат.

Луѓето што ги користат овие постари лекови може да преминат кон помодерни комбинации.

Атазанавир [atazanavir]: засилен ПИ којшто во голема мера се заменува со дарунавир.

Рилпивирин [rilpivirine]: ННИРТ којшто е исто така достапен и во две тројни комбинации во единствени таблети (Евиплера [Eviplera] и Одефси [Odefsey]).

Ефавиренз [efavirenz]: ННИРТ којшто денес се користи поретко во европските земји (најчесто за време на бременоста, а потоа се заменува), но сè уште е прилично застапен кај нас поради ниската цена и достапноста во рамките на фиксна тројна комбинација во една таблета. Сепак, и во последните насоки на Европското клиничко здружение за СИДА од октомври 2023 година, тој сè уште не е целосно исфрлен и е наведен во групата алтернативни тераписки режими (наспроти препорачаните). Кај одреден процент од луѓето што го примаат, ефавиренз може да предизвика нарушувања во спиењето, живи соништа, промени во расположението (вклучувајќи и анксиозност и депресија), осип и други нарушувања. Дел од овие несакани ефекти може да се намалат со тоа што лекот ќе се зема навечер, бидејќи ќе спиеш кога концентрацијата од лекот во крвта ќе биде највисока. Несаканите дејства од ефавиренз може да се намалат со тоа што ќе избегнуваш да го земаш со масна храна (најдобро е да се зема на гладно). Доколку чувствуваш проблем со некои од несаканите дејства опишани погоре, извести го својот лекар за да направи проценка и терапијата да ти биде заменета со друга комбинација.

Елвитегравир [elvitegravir]: интегразен инхибитор којшто мора да се засилува со кобицистат.

Невирапин [nevirapine] е стар ННИРТ којшто главно се користи само кај луѓето коишто веќе го земаат овој лек. Но, повеќето луѓе преминуваат на поновите АРТ.

Идни лекови за ХИВ

Следниве лекови се во фаза на истражување и е можно да станат достапни во иднина.

Интересирај се за новите истражувања за да дознаеш како здравствената грижа што ја добиваш за ХИВ може да се промени во иднина.

Колку брзо ќе станат достапни овие лекови е тешко да се предвиди.

Ислатравир (ЕФдА) [islatravir (EFdA)]

Ислатравир е нов вид на нуклеозид што се испитува како терапија за ХИВ и како превенција (ПрЕП).

Иако се користи во неколку испитувања, повеќето истражувања се во мирување. Причината за тоа е што може да го намали бројот на ЦД4 клетки.

Ленакапавир [Lenacapavir]

Ленакапавир е инхибитор на капсидот (протеинска структура во вирусната честичка во која е заштитен генетскиот материјал на ХИВ), што се дава на секои 6 месеци со поткожна инјекција.

Овој лек, сепак, ќе мора да се користи заедно со други лекови за ХИВ. Можно е да биде одобрен порано за да се користи против ХИВ којшто станал резистентен на лекови.

Моноклонални антитела (bNAb)

Т.н. bNAb се имунолошка терапија. Покрај тоа што го намалуваат вирусниот товар, можат и да го засилат твојот имунолошки систем.

Иако еден вид bNAb, наречен ибализумаб [ibalizumab], е веќе одобрен за употреба при појава на резистентност на ХИВ кон лековите, поголем број други bNAb сè уште се испитуваат.

Генеричките лекови за ХИВ и здравствената грижа за ХИВ

Како и во повеќето земји во Европа, и кај нас целата здравствена грижа во врска со ХИВ е бесплатна.

Меѓутоа, како и повеќето сегменти за здравствениот систем, грижата за ХИВ се соочува со буџетски ограничувања. Во таков контекст, Клиниката за инфективни болести се труди расположливите средства да ги искористи што е можно поефикасно, со цел да обезбеди грижа и лекување за сите пациенти во согласност со стандардите во Европа.

Трошоци за лековите и избор на терапијата

Релевантните светски упатства за лекување на ХИВ се јасни дека изборот на лековите за ХИВ треба да зависи од тоа што најдобро одговара на медицинската потреба.

- И во Македонија лековите за ХИВ се избираат според тоа што е најефективно – не само според цената.
- Но, ако два слични лека се еднакво добри, првин треба да се употреби лекот што чини помалку.
- Доколку постојат клинички причини да се користат лекови што чинат поскапо, тие и понатаму ќе бидат на располагање.

Клиниката треба да те извести пред да ти ја промени АРТ, вклучувајќи и тогаш кога промената е кон генерички лек или од еден кон друг генерички лек.

Генерички АРВ

Кога некој лек се одобрува за првпат, на производителот му се дава дозвола којашто се нарекува „патент“ и која му овозможува да има монопол на пазарот. Со тоа ѝ се дава можност на компанијата да профитира од својата инвестиција во текот на 10 или повеќе години.

Откако ќе истече патентот, други фармацевтски компании можат да прават т.н. генерички верзии од истиот лек. Таквите лекови се со ист состав и квалитет, но обично се многу поевтини, бидејќи по истекувањето на патентот постои конкуренција меѓу повеќе производители на пазарот.

- Во Велика Британија, на пример, 60-85 % од сите рецепти за лекови што се покриваат од националниот здравствен систем се за генерички лекови. На сличен начин, и во Македонија најголемиот дел од лековите што ги употребуваме за различни потреби се генерички.
- Ваквата заштеда му овозможува на здравствениот систем и понатаму да дава бесплатна здравствена заштита.
- Некои од лековите за ХИВ повеќе не се под патент.

Во Македонија, слично како и во повеќето европски земји, дел од лековите што се обезбедуваат за ХИВ се генерички, а дел се оригинаторски (т.е. изворните лекови што ги произведува компанијата што го развила лекот и прва го пласирала на пазарот).

- Генеричките лекови се прават еднакво внимателно како и изворните (оригинаторските) лекови. Тие го имаат истиот висок квалитет и ги содржат истите активни состојки.
- Генеричките лекови се еднакво делотворни како и изворните.
- Можно е генеричкиот лек да има поинаков облик или поинаква боја од оној изворниот. Исто така и пакувањето, производителот и брендираниот назив што се користи во продажбата ќе бидат поинакви. Сепак, т.н. генеричко име на лекот е универзално и тоа ќе биде исто и на оригинаторскиот и на генеричкиот лек. Во овој водич, генеричките имиња на лековите се наведени со мала почетна буква, додека заштитените (брендираните) имиња – со голема.

Генеричка АРТ и комбинации во единствена таблета

Доколку генеричките лекови ја снижуваат цената на АРТ, можно е некои комбинации во единствена таблета повеќе да не се користат.

Тоа може да се случи со таблетите како што се Атрипла [Atripla], Довато [Dovato], Евиплера [Eviplera], Генвоја [Genvoya], Кивекса [Kivexa], Одефси [Odefsey], Триумек [Triumeq] и Трувада [Truvada].

На тој начин, бројот на апчиња што се земаат дневно можеби ќе се зголеми за едно или две. Иако не е многу погодно да земаме по едно апче повеќе, на тој начин, сепак ќе се добијат заштеди, што ќе овозможат да се продолжи со другите услуги за ХИВ, како и да се обезбеди поголемо количество други поскапи лекови што може да ни затребаат нам или на други пациенти.

Како се организирани услугите за ХИВ

Здравствената грижа за ХИВ во Република Северна Македонија се одвива првенствено на Универзитетската клиника за инфективни болести и фебрилни состојби, каде што функционира посебен оддел за ХИВ, а во негови рамки и дневен центар и специјалистичка амбуланта. Во дневниот центар за ХИВ, популарно познат како Советувалиште за ХИВ и сексуално преносливи инфекции (или само Советувалиште) можеш да добиеш услуги за психосоцијална поддршка, информации, информативни материјали, како и средства за превенција на преносот на ХИВ. Советувалиштето може да те поврзе со обучени советувачи за ХИВ кои и самите живеат со вирусот, како и со други услуги на Здружението за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ – „Заедно посилни“ Скопје.

АРТ, како и основните тестови за следење на пациентите со ХИВ (ЦД4 и вирусниот товар) се обезбедуваат со средства од буџетот на Република Северна Македонија, преку Програмата за заштита на населението од ХИВ-инфекција, која секоја година ја носи Владата, а ја спроведува Министерството за здравство. Сите други услуги поврзани со лекувањето на ХИВ што се добиваат на Клиниката за инфективни болести се покриени во рамките на здравственото осигурување. Партиципацијата за овие услуги, која инаку би била на товар на пациентите, во случајот со ХИВ се покрива од посебна програма на Министерството за здравство (Програма за партиципација при користењето на здравствена заштита на одделни заболувања на граѓаните и здравствена заштита на родилките и доенчињата во Република Северна Македонија).

Доколку од какви било причини останеш без активно здравствено осигурување од националниот Фонд за здравствено осигурување, веднаш обрати се за помош на социјалниот работник во Советувалиштето за ХИВ при Клиникатата или во Здружението „Заедно посилни“, бидејќи таквата ситуација може да те изложи на значителни трошоци ако во тој период имаш потреба од здравствен преглед и медицински испитувања. Сепак, дури и во случај на прекин во здравственото осигурување, терапијата за ХИВ ќе ти остане достапна бесплатно.

Твојата историја на лекување

i-Base имаат изработено прирачник во којшто можеш да ја бележиш својата историја на лекување.

https://i-base.info/guides/passport
Водењето евиденција за својата

историја на лекување ќе ти помогне:

- Подобро да ги разбереш своето здравје и својата терапија.
- Во случај да промениш лекар.
- Кога разговараш со други здравствени работници или со советувач во врска со терапијата.
- Ако се селиш во друга земја и ја промениш клиниката, доколку побараш второ мислење, кога одиш на одмор или во странство и сл.

Тука можеш да ги прибележуваш и резултатите од крвните тестови, како што се бројот на ЦД4 клетки и вирусниот товар, потоа тестовите за резистентност (доколку направиш), како и историјата на лековите што си ги користел/а и причините зошто си ги сменил/а.

Овие УРЛ-адреси и кју-ар кодови ќе те поврзат со клучните страници од прирачникот.

ЦД4 и резултати од вирусниот товар

i-base.info/guides/passport/cd4-and-viral-load

Историја на АРТ

i-base.info/guides/passport/art-history

Други тестови

i-base.info/guides/passport/other-tests

На други страници може да се најдат информации за:

Други инфекции, сексуално преносливи инфекции (СПИ) и други заболувања

Несакани дејства и алергии

Вакцинација и тестови за скрининг

Студии и испитувања

Клиники и болници

Поимник

придржување (адхеренца)
Земање на лековите точно како што е пропишано. Тоа значи во точно определено време, со или без храна, како што ни е советувано.

антитело
Делот од имунолошкиот систем којшто се бори против одредена инфекција.

антиген
Протеин што се наоѓа на површината на вирусот или бактеријата. Кога имунолошкиот систем ќе препознае антиген, почнува да прави антитела.

антиретровирусни лекови (АРВ)
Секој лек за ХИВ – бидејќи ХИВ е ретровирус.

АРТ
Антиретровирусна терапија.

ЦД4 клетки
Вид бели крвни клетки кои му помагаат на телото да се бори против инфекции.

резистентност кон лек
Отпорност на вирусот кон лекот: кога ХИВ ќе ја смени својата структура така што лекот повеќе не може да делува.

терапија од прва линија
Првата АРТ што ја користиш. АРТ од втора линија е твојата втора комбинација.

мутација
Промена во структурата на ХИВ. Некои мутации ја спречуваат АРТ да делува.

опортунистичка инфекција (ОІ)
Инфекција што може да се појави откако ХИВ го оштетил твојот имунолошки систем.

постекспозициска профилакса (ПЕП)
Едномесечна терапија со лекови за ХИВ што му се дава на ХИВ-негативно лице откако било во ризик од изложеност на ХИВ.

предекспозициска профилакса (ПрЕП)
Употреба на лековите за ХИВ пред секс заради заштита од ХИВ.

сероконверзија
ХИВ-инфекцијата во многу рана фаза (обично неколку недели по инфицирањето) кога твоето тело реагира на ХИВ.

несакано дејство
Непожелен симптом предизвикан од некој лек.

тераписки искусен
Некој што веќе користел АРТ.

тераписки неискусен
Некој кој никогаш претходно не земал АРТ.

триглицерид
Вид на телесна маснотија сродна со холестерол.

тест за вирусен товар
Тест со којшто се мери количеството на ХИВ во крвта, гениталната течност, спермата или цереброспиналната течност (ликвор). Тестовите можат да мерат само до одредена долна граница (обично до 20, 40 или 50 копии/mL).

вирусно покачување
Кога вирусниот товар ќе се зголеми при АРТ од недетектабилно на детектабилно ниво.

див тип на ХИВ
ХИВ којшто нема мутации резистентни на лекот. Околу 90 % од луѓето првично се инфицираат со див тип на вирусот.

Дополнителни информации

i-Base

Веб-страницата на i-Base содржи и други водичи за лекување, вклучително и преводи, технички извештаи, онлајн служба за прашања и одговори, и голем број други ресурси.

Меѓу нив има и водичи за менување на терапијата, несаканите дејства, бременост и коинфекција со хепатит Ц.

i-Base.info

За информации за секој од лековите за ХИВ:

i-base.info/guides/category/arvs

Поддршка од заедницата

Здружението „Заедно посилни" дава различни услуги за ХИВ-позитивни луѓе: врсничко советување, групи за поддршка, обуки за тераписка писменост, психосоцијална поддршка, како и можности за волонтирање.

www.zp.mk

ХИВ и стареењето

Водич за ХИВ и стареењето (насловен Coming of Age):

www.justri.org/coming-of-age

Агенции за одобрување на лековите

Детални информации за секој лек за ХИВ можат да се добијат од Европската агенција за лекови (EMA) [EMA, European Medicines Agency]. Тоа е институција на ЕУ надлежна за одобрување и безбедноста на лековите.

Информациите можат да се добијат на повеќето европски јазици, а можат да се најдат и други научни документи. www.ema.europa.eu

Упатства на Европското клиничко здружение за СИДА

Европското клиничко здружение за СИДА (European AIDS Clinical Society или EACS) на својата веб-страница објавува упатства за лекување на ХИВ.

www.eacsociety.org

Правата на пациентите

Информации за здравствените услуги се достапни на веб-страниците на Министерството за здравство (https://zdravstvo.gov.mk/) и Фондот за здравственото осигурување (https://fzo.org.mk/).

Доколку сакате да поднесете претставка за прекршувања на вашите права, соодветниот образец е достапен на веб-страницата на Државниот санитарен и здравствен инспекторат (https://dszi.gov.mk/), во оддел „Документи", пододдел „Обрасци".

Здружението „Заедно посилни" нуди примарна правна помош во случаи на прекршување на правата на пациентите и дискриминација. Пријавувањето на кршењето на твоите права е особено важно за да се намалат предрасудите и дискриминацијата и да се спречат идни прекршувања.

Белешки

Име на оригиналот:
Introduction to ART

June 2022

Автор: Simon Collins

Издавач: Здружение за поддршка
на луѓето што живеат со ХИВ –
ЗАЕДНО ПОСИЛНИ Скопје

Уредник: Андреј Сених

Превод од англиски јазик:
Радомир Трајковиќ

Дополнување и адаптација:
Андреј Сених

Стручна проверка: д-р Велимир Савески

Лектура: Татјана Б. Ефтимоска

Графичка обработка: Емилија Ташкова

Година на издавање: 2023, Скопје

Печати: Полиестердеј

Тираж: 500

Второ дополнето изменето издание

Оваа публикација е изработена со финансиска поддршка на Европската Унија. Содржината е единствена одговорност на Здружението ЗАЕДНО ПОСИЛНИ Скопје и не ги одразува ставовите на Европската унија.

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

616.98:579.828.7]-085.281.8(036)

КОЛИНС, Сајмон
Вовед во АРТ : јуни 2022 г. / [автор Сајмон Колинс ; превод од англиски јазик Радомир Трајковиќ ; дополнување и адаптација Андреј Сених]. - 2. дополнето изменето изд. - Скопје : Здружение за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ Заедно посилни, 2023. - 45 стр. : илустр. ; 21 см

Превод на делото: Introduction to ART / Simon Collins

ISBN 978-608-66936-2-6

а) СИДА -- Антиретровирусна терапија -- Водичи

COBISS.MK-ID 62699525

Оваа публикација може да се подигне или да се нарача бесплатно од „Заедно посилни“.

За инормации јавете се на:
(02) 3129 200 или 070 235 632

„АРТ е логичниот нареден чекор откако ќе дознаеш дека си позитивен/а.

Започнувањето со АРТ ќе те омоќи да се справиш со сознанието дека си позитивен/а.

Кога ќе ја преземеш контролата врз сопственото лекување, ќе можеш да продолжиш со животот.“

Годишната работна програма на ЗАЕДНО ПОСИЛНИ е финансирана од Европската Унија

„Заедно посилни“ и i-Base можат да ти одговорат на твоите прашања по е-пошта или онлајн.