

# ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ТЕРАПИИ



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТЕХ,  
КТО ПОЛУЧАЕТ ЛЕЧЕНИЕ В  
МЕСТАХ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧАЕТ ЛЕЧЕНИЕ  
В МЕСТАХ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

## ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ТЕРАПИИ



Брошюра выпущена в рамках проекта «Формирование приверженности лечению ВИЧ-инфицированных, находящихся в учреждениях системы исполнения наказания, и создание модели социальной адаптации ВИЧ-инфицированных, освободившихся из учреждений ГУФСИН России по Свердловской области» при финансовой поддержке Министерства здравоохранения Свердловской области в рамках областной целевой программы по профилактике ВИЧ-инфекции на 2007 – 2009 годы.

Нижний Тагил  
2007

## ТЕРАПИЯ ДАЕТ НАДЕЖДУ

С появлением антиретровирусных препаратов у людей, живущих с ВИЧ, появилась надежда. Да, препараты пока еще не могут полностью уничтожить вирус в организме человека. Но они могут на годы остановить развитие инфекции и предотвратить ее переход в стадию СПИДа.

Эта брошюра содержит рекомендации о том, как правильно лечиться, как, даже в условиях заключения, не поддаваться панике, занять активную жизненную позицию в отношении своего лечения, стать союзником своему врачу.

Своевременно начатая, добросовестно принимаемая терапия дает надежду -

**ЖИТЬ**  
**УЧИТЬСЯ**  
**РАБОТАТЬ**  
**ОБЩАТЬСЯ**  
**ЛЮБИТЬ**

**НЕ ПОЗВОЛЯЙ ВИРУСУ РАЗРУШАТЬ  
ТВОИ ПЛАНЫ И НАДЕЖДЫ!**

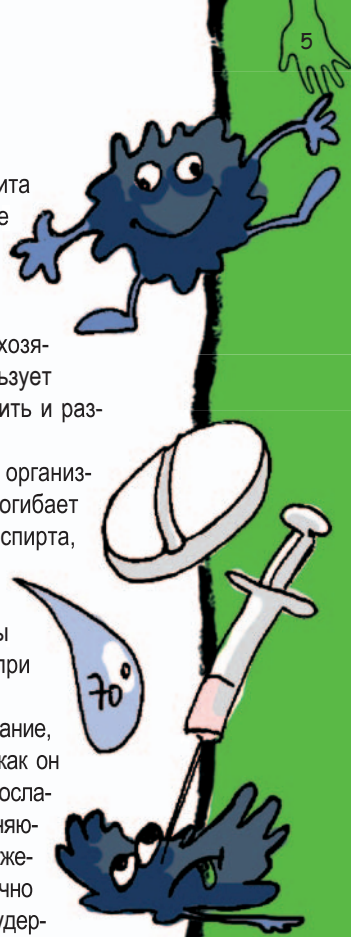
## ВИЧ и СТИД - основная информация

### ЧТО ТАКОЕ ВИЧ?

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – это вирус. Как и все другие вирусы, ВИЧ не может существовать самостоятельно. Для своего размножения ему необходима человеческая клетка-хозяин. Подобно паразиту, ВИЧ использует человеческую клетку, чтобы выжить и размножиться.

ВИЧ не может находиться вне организма человека. Он очень нестоек, погибает под действием 70-процентного спирта, различных дезинфицирующих жидкостей, быстро разрушается при нагревании до температуры свыше 57°C и почти мгновенно при кипячении.

ВИЧ-инфекция – это заболевание, вызываемое вирусом после того, как он попадает внутрь человека. Вирус ослабляет иммунную систему, выполняющую защитную функцию. На протяжении определенного времени (обычно несколько лет) организму удается удерживать ВИЧ под контролем. В этот период инфицированный человек чувствует себя и выглядит вполне здоровым, и часто даже не догадывается о своей проблеме.



## ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ВИЧ ПОПАДАЕТ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?



ВИЧ может проникать в различные клетки организма человека: клетки нервной системы, мышечной ткани, желудочно - кишечного тракта. В этих клетках вирус может находиться в неактивной форме долгое время – месяцы и даже годы. Фактически вирус использует эти клетки как убежища. И в это время вирус не может быть уничтожен, потому что недоступен ни для антител, ни для лекарственных препаратов.

Периодически вирус выходит в кровеносное русло и сразу отправляется на поиск белых кровяных клеток, так называемых Т-лимфоцитов-помощников, или CD-4 клеток. Эти клетки вирус использует для своего размножения.

Т-лимфоциты – это важная часть иммунной системы. Она защищает наш организм от проникновения различных чужеродных агентов: бактерий, вирусов, грибов, отвечает за своевременную замену состарившихся клеток в различных органах нашего тела, способствует заживлению ранок на коже и слизистых оболочках, помогает справляться с простудами.

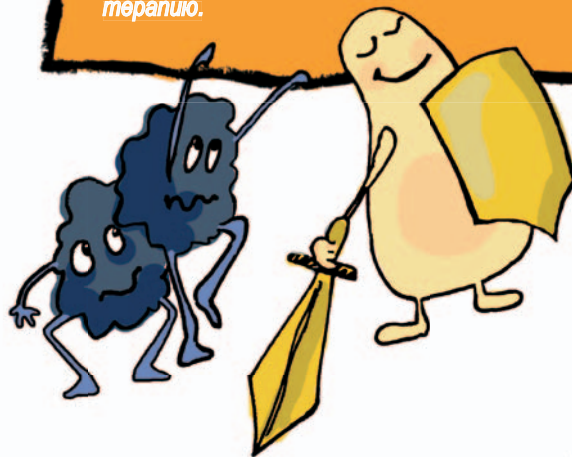
Но ВИЧ, к сожалению, размножаясь внутри Т-лимфоцитов, разрушает их. Постепенно иммун-

## ИММУННЫЙ СТАТУС

*Специальный лабораторный анализ (иммунограмма или исследование иммунного статуса) показывает количество в крови CD-4 клеток и их соотношение с другими клетками иммунной системы.*

*В норме у здорового человека в 1 мл крови содержится 850 – 1200 клеток.*

*Измеряя количество CD-4 лимфоцитов в крови, врачи могут узнать, насколько пострадала иммунная система. Когда иммунный статус падает ниже 250 – 350 клеток, нужно начинать противовирусную терапию.*



ная система ослабевает настолько, что она уже больше не может защищать организм. Развивается иммунодефицит, человек начинает болеть различными инфекциями и болезнями.



## ЧТО ТАКОЕ СПИД?

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита. Это конечная стадия развития ВИЧ-инфекции.

Присутствие вируса в организме держит иммунитет в постоянном напряжении. Иммунная система пытается бороться с вирусами, а ВИЧ в свою очередь уничтожает все новые и новые CD-4 клетки. Чем больше становится вирусов в крови, тем больше поражается Т-лимфоцитов.

У каждого организма есть свои ресурсы и свой потенциал, но они не безграничны. В какой-то момент организм исчерпывает свои ресурсы и перестает сопротивляться чужеродным агентам, развивается картина СПИДа.

Проявления СПИДа разнообразны, в основном это так называемые оппортунистические заболевания: пневмоцистная пневмония, туберкулез, грибковые поражения кожи и внутренних органов, герпес, токсоплазмоз, саркома Капоши и другие.

## КАК СКОРО У ИНФИЦИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ СТАДИЯ СПИДА?

У одного человека это может произойти через 1 – 2 года, у другого – через 10 – 20 лет. В среднем, по мнению врачей, от момента зараже-

ния ВИЧ до момента, когда необходимо начинать терапию, проходит 5 – 7 лет. На продолжительность этого периода влияют разные факторы: состояние здоровья до заражения, наследственность, образ жизни, употребление наркотиков и алкоголя, своевременное обращение к врачу и начало противовирусной терапии.

## КАК МОЖНО ПОДДЕРЖАТЬ ИММУННУЮ СИСТЕМУ И НЕДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЕ СПИДА?

До того, как тебе понадобится антиретровирусная терапия, может пройти несколько лет. Но уже сейчас ты можешь сделать очень многое для того, чтобы поддерживать свой иммунитет.

### ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

Не нужно никаких специальных диет – достаточно обычного здорового питания. Полезны продукты с повышенным содержанием белка (молоко, мясо, рыба, орехи, бобовые), а также витамины и минеральные вещества (особенно в овощах и фруктах). Пропуски приема пищи, недоедание и голод при ВИЧ-инфекции вредны.



## СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ОБЩЕЙ ГИГИЕНЫ

Поддерживай свое тело и одежду в чистоте.

При повреждении кожи заклеивай ранки, чтобы туда не попала грязь. Дважды в день чисти зубы. Тщательно мой сырые фрукты и овощи. Пей только кипяченую воду. Помни, что любая грязь и инфекция дополнительно нагружают твою иммунную систему.

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И СПОРТ

Старайся больше двигаться, делать простые физические упражнения. Полчаса гимнастики не менее трех раз в неделю помогут поддерживать физическую форму. Зарядка снимет нервное и мышечное напряжение, улучшит настроение, поможет организму освободиться от шлаков, укрепит сосуды.

Если ты занимаешься более интенсивно, старайся не допускать перетренировок. После занятий ты должен чувствовать прилив сил, а не подавленность. Если это произошло, на какое-то время снизь интенсивность тренировок и отдохни.



## ЗАКАЛИВАНИЕ

Полезны водные процедуры – обтирания и обливания прохладной водой. Начинать лучше в теплый сезон. Начать можно с обливаний ног. Первые две недели лучше это делать в помещении, затем можно перейти к обливанию всего тела ежедневно на улице. Важно сразу обтереться полотенцем и, вернувшись в помещение, сразу одеться в сухую теплую одежду.

## УСТРАНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

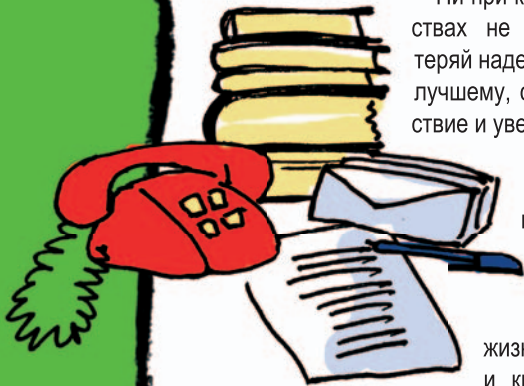
Доказано, что употребление наркотиков ослабляет иммунитет. Кроме того, пользование нестерильными шприцами может привести к повторному заражению вирусом иммунодефицита, но уже другого типа, что дополнительно ударит по иммунитету.

Поставь себе задачу отказаться от употребления наркотиков. Постарайся снизить количество выкуриваемых сигарет, а если получится – совсем брось курить.

## СПОКОЙСТВИЕ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Воспринимай заключение не как катастрофу, а как испытание, которое можно преодолеть достойно или нет. Выбор за тобой. И помни, что испытания рано или поздно заканчиваются.





Ни при каких обстоятельствах не отчаивайся. Не теряй надежду на поворот к лучшему, сохраняй спокойствие и уверенность в себе.

Не теряй связи с внешним миром. Старайся следить за новостями во всех сферах жизни. Читай газеты и книги. Поддерживай активную пере-

писку с друзьями и родными. Пиши не только о событиях, но и о своих чувствах и мыслях.

Если есть возможность продолжать образование, воспользуйся ею.

### ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖАТ ТЕБЯ В ТРУДНУЮ МИНУТУ

Справиться с кризисом помогает возможность поговорить с понимающим человеком. В камере или колонии тебя наверняка окружают люди, также имеющие ВИЧ-инфекцию и готовые тебя понять, поделиться опытом и информацией, оказать эмоциональную поддержку.

Сейчас во многих колониях, как и на «воле», создаются группы самопомощи. На встречах такой группы участники могут открыто говорить о своих проблемах, делиться чувствами, поддерживать друг друга.

### ЧТО ТАКОЕ «ВААРТ»?

Это расшифровывается как «высокоактивная антиретровирусная терапия». Именно она и назначается при ВИЧ-инфекции. ВААРТ представляет собой одновременный прием нескольких антиретровирусных препаратов разных групп. Именно в таком сочетании действие таблеток усиливается, и вирус перестает размножаться. Каждый из препаратов блокирует определенные ферменты, с помощью которых вирус размножается в Т-лимфоцитах. И все вместе они делают невозможным производство новых вирусных частиц.

### КОГДА НУЖНО НАЧИНАТЬ ПРИЕМ ТЕРАПИИ?

Лечение нужно начинать по назначению врача. Врач проведет необходимое обследование. Будут учтены динамика состояния здоровья, данные лабораторных анализов, прежде всего иммунного статуса.

Важно начать терапию до того, как в иммунной системе начнут происходить необратимые нарушения.

Абсолютным показанием к началу терапии яв-



ляется снижение СД-4 клеток ниже 200 на 1 мл. Но последние научные данные говорят о том, что если терапия назначается раньше, когда клетки снизились до 350 – 250, то можно намного быстрее добиться восстановления иммунитета и улучшения самочувствия пациента.

Хотя у врачей есть общие стандарты назначения терапии, в каждом конкретном случае

## ВИРУСНАЯ НАГРУЗКА

*Так называется анализ, с помощью которого врачи определяют количество вируса в 1 мл крови. Этот тест необходим, чтобы принять решение о начале терапии, а после начала лечения – чтобы проверить, насколько эффективно действуют лекарства.*

*Терапию обычно назначают, когда вирусная нагрузка выше 50 – 70 тысяч копий вируса в 1 мл.*

*На фоне успешного лечения размножение вируса тормозится, и вирусная нагрузка становится неопределяемой.*

показания к лечению определяются индивидуально.

Наиважнейшим условием начала терапии является твое понимание важности лечения и готовность к дисциплинированному приему препаратов.

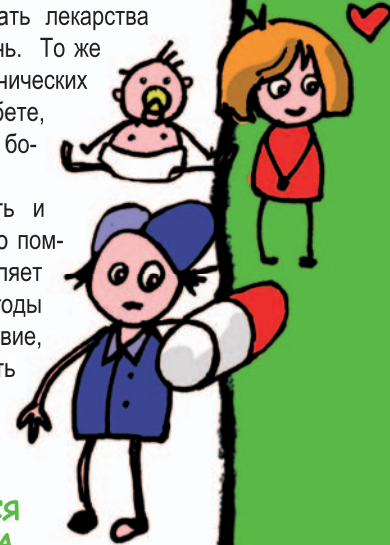
## ЕСЛИ ТЕРАПИЯ НАЗНАЧЕНА, КАК ДОЛГО ПРИДЕТСЯ ПРИНИМАТЬ МЕДИКАМЕНТЫ?

ВИЧ-инфекция является хроническим заболеванием. Если пациенту назначена противовирусная терапия, то принимать лекарства придется всю оставшуюся жизнь. То же происходит и при других хронических расстройствах – сахарном диабете, стенокардии, гипертонической болезни и других.

Никому не хочется болеть и принимать лекарства. Но важно помнить, что прием терапии позволяет поддерживать иммунитет и на годы сохранять хорошее самочувствие, работоспособность, возможность воспитывать детей и просто жить.

## КАК БЫСТРО БУДЕТ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ ИММУННАЯ СИСТЕМА НА ФОНЕ ТЕРАПИИ?

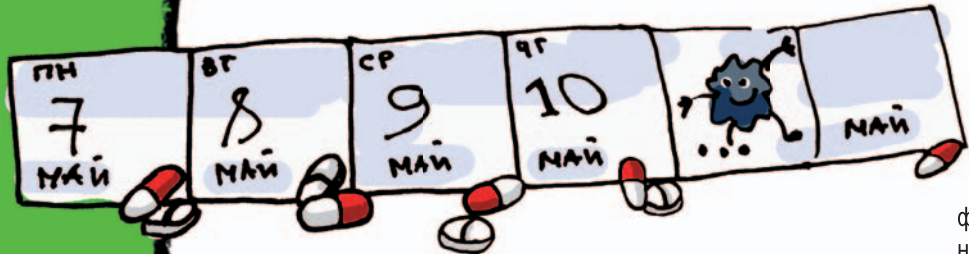
Иммунный статус повышается у всех по-разному. Все зависит от состояния организма и дисциплинированности в приеме таблеток. Нужно запастись терпением. Даже если клетки растут не быстрее, чем на 8 – 10 клеток в месяц, это означает, что иммунная система начала потихоньку восстанавливаться.





## ЧТО ТАКОЕ «РЕЗИСТЕНТНОСТЬ»?

Это устойчивость вируса к действию лекарственного препарата. В результате вирус



перестает реагировать на лекарство, и лечение становится бесполезным.

Наиболее частая причина развития резистентности – это несоблюдение режима или пропуск приема таблеток, выпивание неполной дозы препарата.

Это приводит к тому, что концентрация препарата в крови снижается и становится недостаточной для подавления размножения вируса. Новые вирусные частицы мутируют и приспособляются к данному препарату.

При развитии резистентности врач будет подбирать новую комбинацию препаратов. Но так как на сегодняшний день выбор препаратов не такой уж большой, лучше не допускать этого.

## МОЖНО ЛИ В МЕСТАХ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ ПОЛУЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ ХОРОШЕГО КАЧЕСТВА?

Да. Согласно действующему законодательству любой гражданин РФ, даже находясь в заключении, имеет право на бесплатную медицинскую помощь. Диагностика, диспансерное наблюдение и терапия ВИЧ-инфекции проводится для осужденных бесплатно, в полном объеме и теми же самыми препаратами,

что и на «воле».

## ТЕРАПИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Конечно, перед началом терапии было бы лучше отказаться от приема наркотиков. Но если для тебя это пока невозможно, ты все равно можешь начать лечение. Не скрывай от врача факт употребления наркотиков. Это важно, потому что наркотики и лекарства могут взаимодействовать друг с другом.

Существует мнение, что потребителю наркотиков трудно следить за своим здоровьем и тем более соблюдать режим лечения. Но ведь наркотики ты не забываешь принимать вовремя – от этого зависит твое самочувствие. Значит, у тебя есть опыт регулярного приема препаратов.



Ты можешь использовать этот опыт для борьбы с инфекцией. Это позволит тебе поддерживать хорошее самочувствие. Ты имеешь право лечиться, как и любой другой человек!

### ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ТЕРАПИИ

Это нежелательные эффекты, связанные с приемом лекарств. Разные группы противовирусных препаратов могут вызывать разные побочные эффекты.

Важно помнить, что у многих пациентов побочные эффекты не развиваются совсем. Многие из побочных эффектов слабые, кратковременные, хорошо поддаются лечению. У тех, у кого они появи-

лись, «побочки» обычно проходят через несколько дней или недель даже без специальных усилий. Нельзя отказываться от лечения, боясь побочных эффектов.

При появлении неприятных реакций нужно связаться с лечащим врачом. Он подскажет, как помочь себе при появлении неприятных ощущений на фоне приема лекарств. В редких случаях врач может поменять схему терапии.

Никогда не прекращай прием и не снижай дозу препаратов, не посоветовавшись с врачом!

### ЧТО ТАКОЕ «ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ЛЕЧЕНИЮ»?

Это соблюдение режима приема лекарств, что позволяет избежать развития устойчивости вируса к препаратам. Для обеспечения хорошей эффективности лечения необходимо соблюдать режим приема таблеток более чем на 95 %. Это означает, что более 95 таблеток из каждых 100 должны быть выпиты вовремя.

В более широком смысле приверженность лечению – это регулярные посещения врача, понимание пациентом целей своего лечения, забота о своем здоровье.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПРОПУСТИЛ ПРИЕМ ПРЕПАРАТОВ?

Нельзя пропускать и даже сдвигать время приема очередной дозы препаратов. Но если это произошло, то прими лекарство как можно

### ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ТЕРАПИИ ОЗНАЧАЕТ:

- ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВО  
ВОВРЕМЯ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ОДНО  
И ТО ЖЕ ВРЕМЯ
- ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВО В  
НУЖНОЙ ДОЗЕ
- СОБЛЮДАТЬ УСЛОВИЯ ПРИЕМА,  
СВЯЗАННЫЕ С ПИЩЕЙ

быстрее. При этом не нужно выпивать двойную дозу.

## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ЛЕЧИТЬСЯ?

- Перед началом лечения обсуди предстоящую терапию с врачом. Не бойся задавать вопросы, которые на первый взгляд могут показаться глупыми. Твой врач заинтересован, чтобы ты правильно понимал цели лечения.

- Убедись, что ты верно понял, как, когда и в каком количестве нужно принимать лекарства.

- Обсуди с врачом возможные побочные эффекты и твои действия, если они возникнут.

- Составь примерный распорядок дня в привязке к приему препаратов. Обязательно учти время приема пищи, время пробуждения и отхода ко сну.

- Заведи себе дневник, где ты будешь отмечать каждую принятую дозу препарата и записывать, когда и почему ты пропустил прием лекарства. Это очень дисциплинирует и помогает устранить препятствия.

- Попроси твоих приятелей и соседей по комнате помочь тебе не забывать вовремя принимать лекарство.

- Заведи себе какой-нибудь «напоминальник». Это могут быть наручные часы с будильником.

- Если тебя перевозят из колонии в колонию, то, согласно действующим положениям, на несколько дней тебе должны выдать препараты в дорогу.

- Перед освобождением обязательно узнай у врача, куда тебе лучше обратиться на «воле», чтобы сразу же начать получать необходимые лекарства.

- Если ты регулярно опаздываешь с приемом лекарств, обсуди с врачом возможность изменения графика приема терапии.

- Не скрывай от врача, что пропустил прием таблеток. Ворчание доктора не так опасно, как скрытая резистентность и снижение эффективности терапии.

- На фоне терапии важно регулярно проходить обследование у врача: каждые 3-6 месяцев сдавать иммунный статус, 2 раза в год проходить рентгенографию легких, сообщать врачу о всех изменениях в самочувствии.



## ПРЕПАРАТЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ АНТИРЕТРОВИРУСНОЙ ТЕРАПИИ

### 1. Группа НИОТ (нуклеозидные аналоги ингибитора обратной транскриптазы)

Препараты этой группы блокируют процесс трансформации РНК вируса, который является одним из основных механизмов размножения вируса в клетке.

**ЗИДОВУДИН** (ретровир, азидотимидин, AZT)

**Дозировка и формы выпуска для взрослых:** таблетки по 100 мг и капсулы по 250 мг. Суточная доза – 600 мг, делится на 2 приема с промежутком в 12 часов. Таблетки необходимо защищать от сырости.

**Требования к диете:** принимать вне зависимости от приема пищи. Прием с едой помогает облегчить тошноту.

**Побочные эффекты:** анемия (необходимо регулярно проверять уровень гемоглобина), тошнота, рвота, усталость, головные боли (обычно появляются в первые недели и быстро проходят).

**ВИДЕКС** (диданозин, ddi, «ди-ди-ай»)

**Дозировка и формы выпуска для взрослых:** людям с весом более 60 кг принимать по 200 мг 2 раза в день. Людям с весом до 60 кг принимать по 120 мг 2 раза в день. Капсула по 400 мг принимается 1 раз в сутки.

Лекарство выпускается в капсулах (принимать целиком) и в таблетках (их перед употреблением необходимо раздробить и растворить в холодной воде).

**Требования к диете:** принимать на пустой желудок (не есть 2 - 3 часа до приема и 1 час после приема препарата, не пить фруктовый сок, молоко и газированную воду до и после приема лекарства).

Желательно не совмещать с приемом антибиотиков группы тетрациклина.

**Побочные эффекты:** тошнота, понос, полиневриты.

**ЗЕРИТ** (ставудин, d4T)

**Дозировка и формы выпуска для взрослых:** людям с весом больше 60 кг принимать по 40 мг 2 раза в день, людям с весом до 60 кг принимать по 30 мг 2 раза в день.

**Требования к диете:** принимать вне зависимости от приема пищи. Прием с едой помогает облегчить тошноту.

**Побочные эффекты:** невралгии, анемия.

**ЭПИВИР** (ламивудин, 3ТС)

**Дозировка и формы выпуска для взрослых:** таблетки по 150 мг принимать 2 раза в сутки.

**Требования к диете:** принимать вне зависимости от приема пищи.

**Побочные эффекты:** обычно хорошо переносится. Редко могут возникать легкие, быстро проходящие желудочно-кишечные жа-



лобы.

### **АБАКАВИР** (зиаген)

**Дозировка и формы выпуска для взрослых:** таблетка 300 мг 2 раза в день.

**Требования к диете:** принимать вне зависимости от приема пищи.

**Побочные эффекты:** тошнота, рвота, слабость, боли в животе. Могут быть реакции индивидуальной непереносимости (сразу сообщить врачу).

### **Комбинированный препарат:**

#### **КОМБИВИР** (зидовудин + эпивир)

**Дозировка и формы выпуска для взрослых:** по 1 таблетке 2 раза в день.

**Требования к диете:** принимать вне зависимости от приема пищи. Прием с едой помогает облегчить тошноту.

**Побочные эффекты:** как для эпивира и зидовудина.

### **2. Группа ННИОТ (нуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы)**

*Препараты блокируют размножение вируса в клетке, но иным способом, чем предыдущие.*

#### **ВИРАМУН** (невирапин)

**Дозировка и формы выпуска для взрослых:** таблетка по 200 мг 1 раз в день первые 2 недели, затем по 1 таблетке 2 раза в день.

**Требования к диете:** принимать вне зависимости от приема пищи.

**Побочные эффекты:** сыпь, повышение печеноч-

ных ферментов.

#### **СТОКРИН** (эфавиренц, сутива)

**Дозировка и формы выпуска для взрослых:** принимать 3 капсулы по 200 мг или 1 таблетку по 600 мг 1 раз в день.

**Требования к диете:** принимать вне зависимости от приема пищи. Желательно избегать одновременного приема пищи с большим содержанием жиров.

**Побочные эффекты:** беспокойство, тревога, кошмары (проходят через 2 – 3 недели). Рекомендуется принимать перед сном для избежания побочных эффектов. Не принимать одновременно с противогрибковыми препаратами. Противопоказан при беременности.

### **3. Группа ингибиторов протеазы**

*Блокируют сборку новых вирусных частиц.*

#### **ВИРАСЕПТ** (нелфинавир, NFV)

**Дозировка и формы выпуска для взрослых:** принимать 5 таблеток по 250 мг 2 раза в день. Таблетки можно раскрошить.

**Требования к диете:** принимать вместе с едой.

**Побочные эффекты:** понос (если через 4 недели не пройдет самостоятельно, то можно попить глутамин в дозе 500 мг 2 раза в день).

#### **КАЛЕТРА** (лопинавир + ритонавир)

**Дозировка и формы выпуска для взрослых:** принимать по 3 капсулы 2 раза в день. Хранить в холодильнике.





## АДРЕСА ПОМОЩИ

Свердловский областной СПИД-центр:  
г. Екатеринбург, ул. Ясная, 46  
Регистратура: (343) 243-16-62  
Клинический отдел: (343) 243-09-09  
Телефон доверия: (343) 31-000-31  
Интернет-сайт: [www.aidsural.ru](http://www.aidsural.ru)

### ФИЛИАЛЫ ОБЛАСТНОГО СПИД-ЦЕНТРА:

г. Нижний Тагил, ул. Джамбула, 45  
Тел.: (3435) 34-12-27

г. Первоуральск,  
пос. Динас,  
ул. Огнеупорщиков, 38  
Тел.: (34392) 3-54-20

г. Ирбит,  
ул. Мальгина, 26  
Тел.: (34355) 3-82-08

г. Каменск-Уральский,  
ул. Рябова, 20  
Тел.: (3439) 37-09-09

г. Серов,  
ул. Октябрьской революции, 8  
Тел.:

### ПРОГРАММА ПОДДЕРЖКИ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ

(г. Нижний Тагил):  
Телефон доверия: 8-912-290-91-92  
(информация, поддержка, ресурсы)  
«Почта доверия»:  
622036, г. Нижний Тагил, а/я 261, «Ковчег»

Общероссийская государственная линия  
Телефона доверия по ВИЧ/СПИДу (звонки бесплатные):  
8 –



**Требования к диете:** принимать с едой.

**Побочные эффекты:** понос, боли в животе, сыпь.

**ИНДИНАВИР** (криксиван)

**Дозировка и формы выпуска для взрослых:** принимать 2 капсулы по 400 мг 2 раза в день.

**Требования к диете:** принимать натощак. Выпивать дополнительный объем жидкости для предотвращения образования камней в почках.

**Побочные эффекты:** камни в почках, сухость кожи.

**РИТОНАВИР** (норвир)

**Дозировка и формы выпуска для взрослых:** принимать 6 капсул по 100 мг 2 раза в день.

**Требования к диете:** принимать вместе с едой. Для уменьшения неприятного вкуса можно сосать кубики льда.

**Побочные эффекты:** понос, тошнота, боль в животе, неприятные ощущения во рту.



### ПРИ ПОДГОТОВКЕ БРОШЮРЫ ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ:

1. «Знакомство с комбинированной антиретровирусной терапией», издание EATG, COPE, 2005
2. «Жизнь с ВИЧ», Просветительский центр «ИНФО-Плюс», Москва, 2005
3. «Без паники: жизнь с ВИЧ-инфекцией», Кайкавус Арасте, Рудольф Вайс, перевод и издание Дьяконической службы Евангелистской Церкви в Германии, НГОО «Гуманитарный проект», г. Новосибирск, 2005
4. «Карманный справочник. Лечение ВИЧ-инфекции и СПИДа у взрослых», Джон Барлетт, Медицинская школа Университета Джона Хопкинса, 2005
5. Материалы сайта [www.aids.ru](http://www.aids.ru)



ДЛЯ ЗАМЕТОК

A series of approximately 15 hand-drawn horizontal lines in grey, spaced evenly down the page for writing notes. The lines are slightly wavy and have a textured, brush-like appearance.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

A series of approximately 15 hand-drawn horizontal lines in grey, spaced evenly down the page for writing notes. The lines are slightly wavy and have a textured, brush-like appearance.



© АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ЦЕНТР СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

622036, г. Нижний Тагил, а/я 261  
Internet: [www.familycentre.narod.ru](http://www.familycentre.narod.ru)  
E-Mail: [familycentre@mail.ru](mailto:familycentre@mail.ru)