

HIV a vaša kvalita života

Informácie pre pacientov

VTEDY+TERAZ



Kvalita života kedysi

Pokrok v liečbe HIV patrí medzi najväčšie úspechy modernej medicíny. Inováciami v medicíne sa myslí fakt, že skúsenosti s neznesiteľnými vedľajšími účinkami liekov má v súčasnosti menej ľudí, v porovnaní so začiatkami HIV liečby.

Tak ako pri každom lieku, aj tu sa môžu objaviť vedľajšie účinky, ktoré môžu mať značný vplyv nielen na váš každodenný život, ale aj na zdravotný stav v budúcnosti, preto je dôležité hovoriť s lekárom o vedľajších účinkoch, s ktorými sa môžete stretnúť a o ich vplyve na vašu kvalitu života.

V začiatkoch liečby HIV veľa ľudí trpelo na rozsiahle (alebo výrazné) vedľajšie účinky, ako napríklad zmenu postavy (hromadenie alebo strata telesného tuku), postihnutie nervového systému, hnačky a poruchy spánku. Vedľajšie účinky boli také nepríjemné, že pacienti často radšej vynechávali dávky lieku, čo sa odrážalo na úspešnosti ich liečby.

Tieto vedľajšie účinky nemali na pacientov len fyzický dopad, ale ovplyvňovali aj ich duševnú pohodu a sociálny stav. Ak si chceli ľudia s HIV udržať svoj stav len pre seba, tieto viditeľné a emocionálne zmeny im to často sťažovali.

Aj keď sa u ľudí s HIV aj dnes môžu objavovať vedľajšie účinky, cieľom liečby v súčasnosti je zabezpečiť, aby sa im darilo efektívne zvládnuť HIV vírus a dobre tolerovali liečbu.

Vedľajšie účinky môžu mať dopad na mnoho aspektov osobnej kvality života:

- Práca
- Rodina
- Spoločenský život
- Sexuálny život
- Telesná aktivita
- Spánok
- Stravovanie



Ciele liečby v súčasnosti

Dnes sa **v účinnej liečbe HIV** uplatňuje viac holistický prístup, ktorý berie do úvahy duševnú pohodu a pohodlie. Pokračujúce pokroky v liečbe viedli k dramatickému poklesu výskytu AIDS a úmrtí spojených s AIDS, ale aj k menšiemu výskytu vedľajších účinkov.

Ciele súčasného manažmentu HIV zahrňujú:

- Znížiť riziko vzniku ochorení spojených s HIV
- Zlepšiť kvalitu života
- Udržať čo najnižšiu vírusovú záťaž
- Poskytnúť také možnosti liečby, ktorá sa dobre toleruje a jednoducho užíva
- Obnoviť a zachovať počet CD4 buniek
- Zabrániť prenosu HIV na iných ľudí
- Zvládnuť exacerbáciu zdravotných problémov súvisiacich viac so stárnutím a životom v budúcnosti, ako sú ochorenia srdca, vysoký krvný tlak, zvýšená hladina tukov v krvi ochorenia obličiek a kostí



Nie všetky možné vedľajšie účinky HIV liečby sú uvedené na ďalšej strane a nie všetky vedľajšie účinky sa týkajú všetkých liekových skupín. Podrobný popis vedľajších účinkov spojený s určitou skupinou liekov nájdete na informačných letákoch pre pacientov, ktoré sú priložené ku každému lieku. Vedľajšie účinky sa majú hlásiť zdravotníckemu pracovníkovi.

Vedľajšie účinky sa môžu líšiť v rámci jednotlivých liekových skupín

Aj keď sa možnosti liečby HIV dramaticky zlepšili, s jednotlivými liečebnými triedami sa stále spájajú možné vedľajšie účinky. Vedľajšie účinky sa môžu líšiť v závislosti od pacienta a liečebného režimu. S postupom času sa kladie dôraz hlavne na to, aby lieky toleroval.

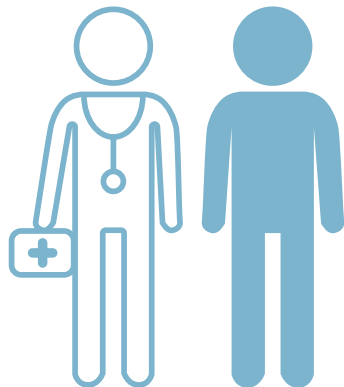
Medzi niektoré časté vedľajšie účinky patria okrem iných:

- Žalúdočná nevoľnosť, nafukovanie a hnačky. Tieto vedľajšie účinky sa spájajú s väčšinou skupín liekov a najmä s proteázovými inhibítormi (PI). Je dôležité, aby ste sa o týchto vedľajších účinkoch porozprávali so svojim lekárom alebo zdravotnou sestrou pri každej vašej návšteve.
- Zmeny nálad, úzkosť, závraty a poruchy spánku. Tieto sa často spájajú s nenukleozidovými inhibítormi reverznej transkriptázy (NNRTI). Pri nových liekoch však už došlo k úprave vedľajších účinkov.
- Vedľajšie účinky spojené s obličkami. Tieto sa spájajú s nukleozidovými inhibítormi reverznej transkriptázy (NRTI). Na posúdenie postihnutia obličiek sa používajú bežné močové testy.
- Vedľajšie účinky spojené s pečeňou. Tieto sa spájajú s PI, avšak väčšina liekových skupín môže byť toxická pre pečeň.
- Zmena postavy (lipodystrofia), ktorá môže zahrňovať aj stratu tuku v ramenách a dolných končatinách, zadnej časti stehien alebo tvári a hromadenie tuku v oblasti drieku, brucha a niekedy aj krku. Lipodystrofiu môže spôsobovať väčšina liekových tried.
- Problémy s cholesterolom, vrátane rizika súvisiaceho s ochorením srdca, srdcového infarktu a mozgovej porážky. Tieto vedľajšie účinky sa spájajú s PI.

Hovorte s vaším lekárom alebo iným zdravotníckym odborníkom

Otvorená a priama komunikácia s vaším zdravotníckym tímom o možnostiach vašej liečby a o všetkých následných vedľajších účinkoch vám pomôže dobre zvládnuť HIV infekciu.

Aby bol rozhovor ľahší, môže vám pomôcť, keď sa naňho vopred pripravíte ešte pred návštevou. Rozmýšľajte o tom, ako sa cítite, a aký vplyv majú lieky na vašu duševnú pohodu. Niekedy môže byť prioritou vášho lekára to, ako dostať vaše ochorenie pod kontrolu a vám bude najviac záležať na tom, aby ste mu povedali, aký dopad má na kvalitu vášho života.



Niektorí lekári môžu mať **obavy hovoriť so svojimi pacientmi o vedľajších účinkoch**, aby sa nestalo, že niektorý z nich precení ich výskyt a vplyv a následne sa rozhodne nezačať liečbu.

Najlepšie tipy ako lepšie zvládnuť svoje ochorenie

Váš doktor chce, aby ste užívali tie správne lieky. Nasledujúce rady vám pomôžu lepšie zvládnuť HIV infekciu a otvorene diskutovať o možnostiach liečby:

- 1 Založte si denník s vedľajšími účinkami** a zapisujte si, ako ovplyvňujú vaše pocity a aký dopad majú na váš život
- 2 Pri každej návšteve lekára** s ním preberte váš denník
- 3 Plánujte si návštevy u lekára** podľa vašich potrieb, aby ste sa s ním mohli porozprávať o vedľajších účinkoch, a nečakajte až do ďalšej návštevy podľa objednania
- 4 Spolu posúdte**, či máte tú správnu liečbu. U väčšiny pacientov existujú aj ďalšie možnosti liečby.

