

NAM

Informačné materiály pre HIV – pozitívnych ľudí

ADHERENCIA – dodržiavanie režimu liečby



VÝŽIVA A STRAVOVANIE



Projekt COPE
(CONTINUOUS PATIENT
EDUCATION)

Liga proti AIDS na Slovensku
Bratislava
2004

nam

Informačné materiály pre HIV-pozitívnych ľudí

ADHERENCIA – dodržiavanie režimu liečby

Vydanie príručky podporila EATG (European AIDS Treatment Group)
v rámci projektu COPE (Continuous Patient Education)

Prípravila Liga proti AIDS na Slovensku

Bratislava
2004

Podakovania:

Pripravené a vydané
NAM
Prvé vydanie 2003

NAM vyslovuje vďaka sponzorom týchto informačných materiálov:

Nadácií pre AIDS Eltona Johna a
NHS London HIV Consortium

Na príprave publikácie sa účastnili nasledujúci odborníci, ktorým NAM vyslovuje vďaka:

Dr. Fiona Boag,
Chelsea and Westminster Hospital, Londýn
Dr. Ray Brettle,
Western General Hospital, Edinburgh
Dr. Martin Fisher,
Royal Sussex Infirmary, Brighton
Roy Kilpatrick,
Škótske dobrovoľnícke fórum pre HIV a AIDS
Dr. Roy Williams,
University College London Medical School, Londýn

nam

Informačné materiály pre HIV-pozitívnych ľudí

ADHERENCIA

Adherencia je odborný termín, používaný pre opísanie zodpovedného dodržiavania režimu odporúčanej liečby, užívania všetkých liekov ako je predpísané, patričným spôsobom a v potrebnom čase. Adherencia je najdôležitejším faktorom pre úspech Vašej liečby infekcie HIV. Predmetná brožúrka nie je výpočtom pokynov ktorými je potrebné aby ste sa nevyhnutne riadil/riadila, ale vysvetľuje prečo je adherencia dôležitá, pričom poskytuje niektoré návody, resp. rady ktoré môžete použiť, aby ste vylepšili vašu adherenciu. Ich súhrn je na str. 18 a významový slovníček odborných termínov, použitých v texte brožúrky na str. 20.

Publikácia nie je písaná preto aby nahradila poradenský rozhovor s vašim ošetrovateľom. Môže vám však pomôcť pri zpresňovaní otázok, s ktorými sa prípadne budete obracať na vášho ošetrovateľného lekára, týkajúcich sa akéhokoľvek spôsobu liečby o ktorom uvažujete.

OBSAH

Čo znamená adherencia	4
Prečo je adherencia dôležitá	4
Aká úroveň adherencie je potrebná	6
Napomáhanie adherencii	7
Faktory, ktoré týkajú adherencie a vás samotných	7
– Váš záujem a účasť na rozhodovaniach o vašej liečbe	
– Depresia a problémy mentálneho zdravia	
– Nedostatok finančných prostriedkov a otázky bývania	
– Čo si myslíte a ako sa dívate na vašu liečbu proti HIV	
Adherencia a jej podpora od pracovníkov zariadení, kde vám poskytujú zdravotnícku starostlivosť	9
– Podpora, prístupná pre každého liečeného	
– Podpora pri začatí alebo pri zmene liečby	
– Spôsoby upozorňovania na časové intervaly v braní liekov	
– Podpora od iných zdravotníckych pracovníkov	
Vaša liečba a adherencia	12
– Liečba a váš životný štýl	
– Dávkovanie liekov	
– Počet tabliet/kapslí užívaných anti-HIV liekov	
– Vzájomné pôsobenie (interakcie) a vedľajšie účinky liekov	
Adherencia u farchavých žien a u detí	14
– Farchavé ženy	
– Deti	
Ako vylepšovať adherenciu (príklady)	15
– Niektoré typy ako získať prax v adherencii ešte pred započatím liečby	
– Vedenie denníka	
– Pomôcky pri zábudlivosti	
– Uskladňovanie liekov a nosenie denných dávok pri sebe	
– Prázdniny, cestovanie, voľný čas spoločenskej aktivity	
– Prerušenie liečby	
– Zvládanie ťažkostí	
Súhrn	18
Významový slovníček	20

ČO ZNAMENÁ ADHERENCIA?

Adherencia v pojednávacom zmysle znamená pridržovanie sa alebo dodržiavanie, prípadne lpenie. Pod adherenciou k režimu vašej liečby (liečba infekcie HIV sa často opisne označuje ako „vysoko aktívna antiretrovirová terapia“, čo vychádza z anglického termínu „Highly Active Antiretroviral Therapy“, pri ktorom sa z praktických dôvodov vžíla zkratka HAART, užívaná nezriedka aj u nás) sa teda rozumie užívanie liekov vo všetkých predpísaných úplných dávkach v správnom čase a správnym spôsobom. Niekedy sa v anglickej odbornej literatúre používa miesto „adherencie“ aj termín „compliance“.

Adherencia k HAART zahŕňa nasledujúce momenty:

- Užívanie všetkých liekov, ktoré tvoria spolu vašu liečebnú kombináciu, v správnych množstvách
- Užívanie všetkých liekov v správnom čase. Užívanie vašich liekov v nesprávnych intervaloch prispieva ku zvyšovaniu hodnôt vašej vírusovej záťaže, čo môže viesť ku vzniku a k ďalšiemu rozvoju liekovej rezistencie
- Venujte pozornosť a zabezpečte, aby ste brali vaše lieky alebo spolu s jedlom alebo nie súčasne s prijímaním stravy, prísne podľa pokynov ošetrojúceho lekára. Niektoré lieky je potrebné brať spolu s jedlom aby sa zaistilo ich správne vstrebávanie zo zažívacieho ústrojenstva, ale niektoré je potrebné brať „na prázdny žalúdok“, teda v určitý čas pred alebo po jedle. Pritom je tiež dôležité, aby ste v niektorých prípadoch jedli správny druh stravy – napr. množstvo tuku v strave ktorú prijímate môže spôsobovať rozdiely vo vstrebávaní niektorých liečiv.
- Venujte pozornosť vzájomnému pôsobeniu (interakcii) liekov ktoré máte predpísané s akýmkoľvek inými liekmi ktoré ste mal (-a) predpísané už skoršie, alebo ste kúpili (-a) v lekárni, v supermarkete alebo inde, vrátane doplnkov výživy, alebo liečiv používaných v alternatívnych terapiách. Majte na zreteli, že niektoré rekreačné alebo zakázané omamné látky môžu vstupovať do potenciálne nebezpečných interakcií s liečivami pôsobiacimi proti HIV.

PREČO JE ADHERENCIA DÔLEŽITÁ

- Rozsiahle klinické skúšky vo svete ukázali, že adherencia je najdôležitejší faktor pri liečbe infekcie HIV
- Nie dostatočne vysoký stupeň adherence k HAART vedie k tomu, že lieky nepôsobia účinne, čoho následkom je vyššia vírusová záťaž, zníženie počtu

- CD4 bielych krviniek, zvýšenie rizika rozvoja ochorenia, dlhší čas strávený v nemocničnom ošetrovaní a zvýšenie rizika prípadne aj predčasného úmrtia
- Mnohí ľudia považujú za obtiažne dodržiavať každý liečebný režim, osobitne však liečenie dlhšie trvajúcich ochorení
- Adherencia je osobitne dôležitá pri liečení infekcie HIV, pretože môže u vás rýchlo dôjsť k odolnosti (rezistencii) voči liečivám proti HIV, ak ich neužívate v správnych časových intervaloch a pretože skrížená rezistencia (vznik odolnosti voči liečivám podobného zloženia) zťažuje a zužuje možnosti vašej liečby v budúcnosti.

Vynechávanie dávok, nesprávne množstvá lieku(-ov) v dávke alebo užívanie liekov tak, že nedochádza k ich dostatočnému vstrebaniu v zažívacom ústrojenstve, môže viesť ku vzniku rezistencie voči liekom ktoré Vám boli predpísané. To preto, že HIV sa stáva odolným voči liečivám, ak ich hladina v krvi je príliš nízka na to, aby zastavovala pomnožovanie vírusu. Ako pomnožovanie HIV-u pokračuje, tak kmene vírusu ktoré sú schopné pomnožovať sa napriek prítomnosti liečiva (kmene HIV odolné voči pôsobeniu liekov, liekovo rezistentné) získavajú výhodu (akoby v súťaži) oproti kmeňom HIV na ktoré liečivo ešte pôsobí a postupom času prevládnu vo vašom organizme. Brožúra podobná tejto, ale pojednávajúca o „Rezistencii“ poskytuje o opísanom procese podrobnejšie informácie.

Vznik rezistencie môže mať potenciálne závažne dôsledky:

- lieky ktoré máte predpísané prestanú pôsobiť, čo na druhej strane zvýši pravdepodobnosť skoršieho rozvoja ochorenia pre narastajúce množstvo HIV vo vašom tele, ako aj preto, že množstvo HIV vo vašej krvi sa zvyšuje pri klesaní počtu CD4 lymfocytov (bielych krviniek)
- Po vzniku rezistencie HIV je obvykle potrebné zmeniť vašu liečbu, čo znamená aj viacej liekov, prísnejší terapeutický režim a výraznejšie alebo nové vedľajšie (toxické) účinky liečby.

Možete sa stať odolným voči účinku liečiv podobných tým, ktoré teraz bežne užívate. Na príklad, ľudia ktorí sa stali odolnými voči jednému lieku typu NNRTI, sú odolní voči účinku všetkých dnes dostupných liekov uvedenej skupiny. Tento jav sa označuje ako „skrížená odolnosť“, pričom riziko jej vzniku kolíše od lieku k lieku. Môže sa však vyskytnúť u všetkých skupín liekov, používaných dnes pri liečbe HIV.

Pretože adherencia je tak dôležitá, niektorí lekári sú toho názoru, že je lepšie úplne zastaviť liečenie, ak nie ste schopný zvládnuť adherenciu potrebným spôsobom.

Je dôležité aby ste si bol (-a) vedomý (-á) rizika zastavenia liečenia, ako takého a informoval (-a) Vášho ošetrojúceho lekára či takáto možnosť prichádza u vás do úvahy. Váš ošetrojúci lekár by vám mal vysvetliť význam pravidelného labora-

tórneho sledovania s cieľom predísť situácii, že počet vašich CD4 buniek poklesne na také hodnoty, pri ktorých môže dôjsť k prejavom ochorenia AIDS.

Prestať brať lieky (úplné zastavenie liečby) nesie však so sebou mnohé vážne riziká:

- Počet vašich CD4 bielych krviniek najpravdepodobnejšie klesne na hodnoty ktoré boli pred začatím liečby alebo ešte nižšie, bez ohľadu na ich počet ktorý ste dosiahli teraz a znižovanie ich počtu bude pokračovať aj naďalej
- Ak sa pri vás prejavilo ochorenie svedčiace o AIDS ešte pred započatím kombinovanej liečby, riziko poklesu počtu CD4 buniek na hodnoty pod 200/mm³ (vtedy vzniká nebezpečie objavenia sa ďalších ochorení súvisiacich s AIDS) je po zastavení liečby 5-násobne vyššie ako u niekoho, kto začal s liečbou pri vyššom počte CD4 lymfocytov
- Ak prestávate s liečbou za situácie, keď počet vašich CD4 buniek je nižší ako 200/mm³, ste vystavený (-á) bezprostrednému riziku vzniku ochorení súvisiacich s AIDS. Je potrebné aby ste konzultoval (-a) s vaším ošetrovúcim lekárom nakoľko je potrebné brať také lieky ktoré im môžu zabrániť (profylaxia) a to ešte predtým ako prestanete brať anti-HIV lieky.
- Ak vaša liečba obsahuje určité lieky (ako napr. efavirenz, 3TC alebo nevirapin) ktoré potrebujú relatívne dlhšiu dobu aby sa z tela vylúčili, riskujete po zastavení terapie vznik rezistencie HIV. Ak by ste započal (-a) opäť liečbu týmiže liekmi, nemusia byť už účinné.

AKÁ VYSOKÁ ÚROVEŇ ADHERENCIE JE POTREBNÁ?

Výsledky výskumných prác svedčia, že HAART je najefektívnejšia pri 100 % adherencii.

Pri úrovni adherencie nižšej ako 95 % sa pozorovalo nedostatočné potlačenie pomnožovania HIV, hodnoty vírusovej záťaže neklesali pri súčasnom znižovaní počtu CD4 buniek. 95% adherencia znamená napr. vynechanie jednej dávky liekov v priebehu mesiaca, ak máte predpísané brať ich jedenkrát denne. Ďalej, vynechanie troch dávok v priebehu mesiaca ak beriete lieky dvakrát denne, alebo jednu dávku v priebehu týždňa, ak vám terapeutický režim predpisuje brať anti-HIV lieky trikrát denne. Najistejší prístup v tejto otázke je vynechať tak málo dávok ako sa len dá, nakoľko každé zníženie hladín liekov v krvi predstavuje príležitosť pre vírus HIV aby u neho vznikala rezistencia na dané liečivá.

Skutočnosť je žiaľ taká, že mnohí ľudia nevyvíjajú dostatočnú snahu aby dosahovali adherenciu vysokej úrovne.

POMOC A PODPORA PRI SNAHE DOSAHOVAŤ POTREBNÚ ADHERENCIU

Adherenciu, teda dodržiavanie predpísaného liečebného režimu pri infekcii HIV, ovplyvňujú najrôznejšie faktory. Ich relatívna dôležitosť sa líši od jednotlivca k jednotlivcovi. Iným slovami to znamená, že nejednotlivé riešenie tejto otázky vhodné pre každého. Naopak, bude potrebné venovať potrebný čas na konzultácie s pracovníkmi tímu, ktorý vám poskytuje zdravotnícku starostlivosť, aby ste dospeli k záverom, ktorý spôsob pomoci by vám pomohol zlepšiť adherenciu, alebo predchádzať situáciám, ktoré by narušovali váš liečebný režim. Jeden z prístupov je, zdeliť uvedené faktory do širších kategórií, ako sú napr.:

- Vy a váš životný štýl
- tím pracovníkov poskytujúcich vám zdravotnícku starostlivosť a druh podpory, ktorý vám ponúkajú
- liečebný režim a lieky, ktoré máte predpísané

FAKTORY OVPLYVNÚJÚCE ADHERENCIU A VY

U každého pacienta prechádza dodržiavanie predpísaného liečebného režimu obdobiami obtiaží. V ďalšom uvedieme niektoré z okolností, ktoré môžu ovplyvňovať na vašu adherenciu k liečbe.

AKTÍVNA ÚČASŤ PRI ROZHODOVANIACH O ZAPOČATÍ LIEČBY A JEJ SPÔSOBE

Stav poznania nateraz (rok 2004) ešte nedovoľuje určiť ten najvhodnejší čas kedy započat HAART. Ak ste však motivovaný (-a) a máte záujem sa liečiť, ak ste sa účastnil (-a) pri rozhodovaní vášho ošetrojúceho lekára o tom, kedy započat liečbu a ktoré lieky zpočiatku brať, je viacej pravdepodobné, že budete liečebný režim správne dodržiavať. Tak isto, ak budete vedieť a chápať prečo je

liečba potrebná, aké výhody prináša a ako tieto prevažujú nad rizikom prípadných nepriaznivých vedľajších účinkov, vaša adherencia bude pravdepodobnejšie trvale dobrá.

DEPRESIA A PROBLÉMY DUŠEVNÉHO (MENTÁLNEHO) ZDRAVIA

Problémy v oblasti mentálneho zdravia, ako sú napr. depresívne stavy sú obvykle spojené so zhoršením adherencie k anti-HIV liečbe. Ak sa u vás vyskytujú trvalejšie stavy depresie pričom si nie ste istý (-á) resp. nemáte pocit, že by ste bol (-a) schopný (-á) podstúpiť celoživotne trvajúcu liečbu a vyžadovaným spôsobom ju nekompromisne dodržiavať, potom môže byť lepšie vyčkať, pokiaľ nebudete situáciu lepšie zvládať. Podobne, ak sa liečíte a vzniknú u vás depresívne stavy, pri ktorých sa obávate, že budú nepriaznivo ovplyvňovať vašu adherenciu, je nevyhnutné vyhľadať odbornú pomoc a liečenie depresie.

Depresia sa u ľudí s infekciou HIV vyskytuje nie zriedkavo a preto v mnohých strediskách špecializovaných na liečbu HIV pôsobia odborné tímy zaoberajúce sa úspešne týmto vážnym problémom.

NEDOSTATOK FINANČNÝCH PROSTRIEDKOV A PROBLÉMY SÚVISIACE S BÝVANÍM

Nedostatok peňazí, nevyhovujúce bývanie spolu s pocitom izolácie a osamotenía môžu mať nie dobrý vplyv na vašu adherenciu k liečbe. Nedostatok peňazí môže tiež znamenať, že si prípadne nemôžete zadovážovať tie druhy potravín, ktoré si váš liečebný režim vyžaduje. Mnohé svojpomocné organizácie postihnutých HIV môžu poskytovať určité informácie resp. pokyny ohľadom poňazných problémov a inej podpory. Tak isto v zariadeniach, ktoré poskytujú zdravotnícku starostlivosť pri infekcii HIV, často pracuje špecializovaný sociálny pracovník, schopný vám pomôcť alebo odoslať vás na patričné miesta, kde sa vám dostane pomoci.

Pomoc pri dodržiavaní režimu vašej liečby vám môžu poskytovať aj priatelia alebo vaša rodina. Na druhej strane sa ale niektorí postihnutí z rôznych príčin obávajú, že iní ľudia sa dozvedia o ich ochorení a neželajú si, aby boli videní ako berú svoje lieky. Pociť zodpovednosti za rodinu môže tiež rušivo pôsobiť na udržovanie adherencie k vašej liečbe, keď napr. v dôsledku istých tlakov uprednostňujete starostlivosť o zdravie iných pred svojím vlastným (napr. farchavé ženy, resp. problémy detí infikovaných HIV, ako spomenieme v ďalšom).

Bezdomovecť alebo nevyhovujúce bývanie pôsobí negatívne na adherenciu, podobne ako alkohol a zakázané omamné látky. Nemal (-a) by ste si však osvojiť ten postoj, že jestvovanie aj iných problematických situácií vo vašom

živote ako infekciis HIV, by vám malo brániť užívať vašu anti-HIV liečbu správnym spôsobom. Je známych veľa prípadov, keď ľudia zo zdravotníckych zariadení alebo spojopomocných organizácií pomohli zlepšiť adherenciu pacientom aj za veľmi ťažkých okolností v ktorých sa títo nachádzali.

ČO SI MYSLÍTE O VAŠEJ ANTI-HIV LIEČBE

Tí ľudia, ktorí dobre chápu, že HAART je prospešná ich zdraviu, obvykle dosahujú aj adherenciu vysokej úrovne.

Ak uvažujete o zastavení liečby pretože sa domnievate, že nie je účinná alebo ak máte pochybnosti o svojej schopnosti znášať jej vedľajšie účinky, ubezpečte sa, že vaše domnienky majú reálne zdôvodnenie. Pri hľadaní východísk vám môžu pomôcť napr. informačné materiály NAM-u, aj z predmetnej série. V každom prípade by ste však mal (-a) všetky neistoty a pochybnosti ktoré o liečbe máte, prekonzultovať s vaším ošetrujúcim lekárom a nikdy neprerušovať alebo zastavovať liečbu sám (-a), beztoho že by ste predtým nevyhľadali lekársku radu.

POMOC ZO STRANY ŠPECIALIZOVANÉHO ZDRAVOTNÍCKÉHO PRACOVISKA PRI ZLEPŠOVANÍ VAŠEJ ADHERENCIE

POMOC PRE KAŽDÉHO

Klinické zariadenie ktoré vám poskytuje zdravotnícku starostlivosť by malo hrať dôležitú úlohu v podpore vašej snahy o adherenciu potrebného stupňa. Ani váš ošetrujúci lekár ani iný zdravotnícky pracovník venujúci sa problematike HIV by nemali predpokladať, že príčinou vašej prípadne nie postačujúcej adherencie sú vaše osobné vlastnosti alebo povaha. Spomenuli sme už vyššie, že mnohí ľudia majú v určitých obdobiach ťažkosti dodržiavať svoj liečebný režim resp. program a na druhej strane ľudia s celkove dobrou adherenciou niekedy svoju liečbu začnú zanedbávať. Nemôžete sa začať liečiť s predstavou, že vaše subjektívne problémy alebo súkromné záležitosti môžu negatívne ovplyvňovať adherenciu.

Podpora adherencie by mala byť prístupná pre každého pacienta, nakoľko ktokoľvek môže mať obdobia dobrej alebo nie postačujúcej adherencie.

Mal (-a) by ste si byť istý (-á), že dokážete osloviť vášho ošetrujúceho lekára, ak budete mať problémy s adherenciou. Poukázali sme vyššie, že dôsledne

dodržiavanie HAART je ťažké a váš ošetrujúci lekár by mal byť preto pripravený prediskutovať s vami akýkoľvek problém aby v spolupráci s vami našiel vhodné riešenie. Ak máte ťažkosti s adherenciou, nikdy nie je dost' zavčasu vyhľadať v tejto veci lekára, skúsenú zdravotnú sestru alebo kohokoľvek zo zdravotníckeho tímu špecializovaného zariadenia kde sa vám dostáva zdravotníckej starostlivosti. Svojpomocné organizácie postihnutých HIV obvykle poskytujú hodnotné rady.

Overte si u vášho ošetrujúceho lekára alebo iného člena zdravotníckeho tímu, či dané zdravotnícke zariadenie/ambulancia je pripravená plánovite poskytovať odbornú pomoc pri dodržiavaní liečebných anti-HIV režimov a nakoľko je táto pomoc pre vás dostupná.

S ukážkou poradenskej činnosti zameranej na zlepšenie adherencie, tak ako ju robia na špecializovaných zdravotníckych pracoviskách, napr. v Spojenom kráľovstve, je možné sa oboznámiť na NAM webovej stránke aidsmap.com.

PODPORA ADHERENCIE PRI ZAPOČATÍ ALEBO PRI ZMENE LIEČBY

Ak rozumiete dôvodom, prečo beriete anti-HIV liečbu a prečo je adherencia dôležitá v predchádzaní zlyhaniu terapie a v predchádzaní vzniku liekovej rezistencie vírusu, potom je viacej pravdepodobné, že vaša adherencia bude dostatočne vysoká. Ak začínate s anti-HIV liečením po prvý raz, dostali ste písomnú informáciu o vašej liečbe aby ste si ju pozdejšie doma preštudovali a tak si ľahšie zapamätali pokyny vášho ošetrujúceho lekára o tom, kedy a ako je potrebné užívať lieky predpísanej kombinácie. Svojpomocné organizácie postihnutých HIV vám tiež môžu poskytnúť užitočné informácie o liekoch a ako ich užívať.

Niektoré z vedľajších účinkov anti-HIV liekov môžu pre vás predstavovať osobitný problém, najmä na začiatku liečby. Pri väčšine ľudí sa však v priebehu nie dlhého času strácajú. Vedľajšie účinky liekov sa môžu prejavovať ako príznaky žalúdočnej a celkovej nevoľnosti, pocitom choroby a nepríjemnými snami. Je vhodné, aby ste boli vopred oboznámení s vedľajšími účinkami týchktorých liekov aby ste sa mohli pripraviť na ich zvládanie, nakoľko môžu prekážať pri plnení každodenných pracovných alebo rodinných povinností.

Ak počas vášho liečenia vznikne nutnosť pozmeniť pôvodne predpísanú kombináciu anti-HIV liekov, je dôležité aby ste vedeli:

- Prečo máte teraz užívať iné lieky ako tie, ktoré ste dosiaľ brali
- Ako často ich máte brať
- Aké množstvá jednotlivých liekov máte užívať
- Je pri tom potrebné zachovávať určité diétne odporúčania?
- Je potrebné aby ste vedeli či sa môžu pri novej liečbe vyskytovať neželané vedľajšie (toxické) účinky, ako postupovať ak sa prejavia a v akých prípadoch je potrebné okamžite vyhľadať lekársku pomoc

- Kde vám môžu poskytnúť lekársku pomoc a odborné poradenstvo (počas pracovných hodín a mimo nich, resp. počas víkendov).

Nakoľko liečba typu HAART dnes síce ešte nedokáže vyliečiť infekciu HIV, ale vo väčšine prípadov jej rozvoj účinne spomaľuje, je nevyhnutné aby prebiehala po celý život pacienta. Počas takejto liečby sa ľahko môže prihodiť, že vzniknú situácie keď budete potrebovať aj trvalejšiu podporu pre zachovávanie adherencie, prípadne v určitých intervaloch. Mali by ste potom bez váhania konzultovať vaše ťažkosti s tímom pracovníkom zariadenia, kde vám poskytujú zdravotnícku starostlivosť.

SPÔSOBY UPOZORŇOVANIA NA ČASOVÉ INTERVALY PRI UŽÍVANÍ ANTI-HIV LIEKOV

Je známych viacero spôsobov, ktoré vám môžu pomôcť brať lieky v predpísaných intervaloch. Pretože obyčajná zábudlivosť je veľmi často príčinou prečo ľudia neužívajú svoje lieky tak ako majú predpísané, môže byť užitočné, oboznámiť sa s nimi. Najmä ak sa začínate liečiť po prvý raz a vzhľadom na liečebný režim si potrebujete vypracovať určitú rutinu.

Niektoré zdravotnícke zariadenia používajú za týmto účelom systém telefonického upozorňovania alebo upozornení posielaných poštou, ďalej poskytujú liekové denníky alebo prehľadné plagáty, či súbor plastických nádobiek zodpovedajúci denným dávkam vášho liečebného režimu. Ak vaša rodina alebo priatelia vedia, že podstupujete anti-HIV liečbu, tak aj vy sám (-a) môžete považovať za výhodné, ak by vás vo vašich snahách podporovali. Niektorí ľudia však v týchto prípadoch upozornenia považujú za istú formu nátlaku. Obvykle to alw nie je tak myslené (isté tipy pre zlepšenie adherencie opisujeme na str. 23).

PODPORA OD INÝCH ZDRAVOTNÍCKYCH PRACOVNÍKOV

Niektoré zdravotnícke pracoviská (t.č. prevažne v zahraničí) majú v svojom stave špecializované zdravotné sestry a niekedy aj lekárnikov, ktorí koordinujú a vykonávajú činnosti podporujúce adherenciu. V tíme by mal pôsobiť rad pracovníkov aj iných odborných zameraní.

- Pracovníci venujúci sa otázkam mentálneho zdravia (napr. psychiatri, psychológovia, zdravotné sestry a poradenský pracovníci s osobitným školením v danej problematike) vám môžu poskytnúť potrebnú radu resp. potrebné liečenie, ak sa domnievate že vaše terajšie ťažkosti by súviseli s problémami, ktoré máte s adherenciou.
- Niektoré väčšie zdravotnícke zariadenia majú v svojom stave špeciálne vyškolené zdravotné sestry ktoré vám môžu venovať dostatok času a diskutovať s vami otázky súvisiace s adherenciou. Tie sa môžu týkať napr. postupov pri

zvládání vedľajších účinkov liekov, alebo ako včleniť intervaly užívania liekov do vašej dennej pracovnej alebo inej rutiny, resp. životného štýlu.

- Lekárnici môžu s vami, v prípade potreby, diskutovať otázky správneho užívania liekov a prípadné ich interakcie s inými liečivami alebo s inými terapiami, ak sa súčasne liečíte na iné ochorenia.
- Pracovníci venujúci sa otázkam diety, vám môžu pomôcť ubezpečiť sa, že prijímate správne množstvo potravy k tomu, aby sa lieky ktoré beriete, potrebným spôsobom vstrebali. Môžu vám tiež poradiť, ako sa správať, ak sa prejavia vedľajšie účinky liekov (napr. nevoľnosť, hnačka a pod.).
- Sociálni pracovníci vám môžu pomôcť pri riešení niektorých praktických problémov, napr. v otázkach bývania alebo finančných.

VAŠA LIEČBA A ADHERENCIA KU NEJ

REŽIM LIEČENIA A VÁŠ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Užívať lieky správnym spôsobom budete iste najskôr vtedy, ak režim vašej anti-HIV liečby nebude na prekážku vášmu navyknutému životnému štýlu a keď všetky rozhodovania, ktoré sa jej týkajú, budú sa robiť spolu s Vami tak, aby sa zohľadňovali potrebné okolnosti. V tomto smere je treba zvažovať nielen vaše skúsenosti z minulosti, ale tiež vaše želania ako často užívať lieky, pravdepodobnosť vzniku vedľajších účinkov a prípadné škodlivé interakcie anti-HIV liekov s inými liečivami.

Brať do úvahy váš životný štýl predtým ako začnete s liečením znamená, že pozdejšie sa môžete menej často stretávať s problémami týkajúcimi adherencie. Pre NAM internetovú stránku aidsmap.com bolo pripravené tzv. „koleso“. Predstavuje plánovací systém individualizovaného užívania liekov. Môže vám pomôcť zvoliť taký režim kombinovanej liečby, ktorý je v súlade s vaším životným štýlom, zahrňujúcim pracovné povinnosti, jedlo, voľný čas, sociálne vzťahy a spánok.

ČASOVÉ INTERVALY MEDZI DÁVKAMI LIEKOV

Liečebný režim, odporúčajúci kombináciu liekov, ktoré treba brať napr. trikrát denne bude väčšou prekážkou pre dokonalú adherenciu ako liečebný režim s menším počtom dávok liekov.

Brať denne tri dávky liekov môže byť samozrejme obtiažnejšie, ak intenzívne pracujete, ako keby ste bral len jednu dávku napr. na poludnie. Okrem toho niektorý z liekov tvoriacich kombinovanú dávku môže uniknúť pozornosti. Te-

raz, keď je dostupných viacero anti-HIV liekov, je ľahšie utvoriť takú kombináciu, ktorá nevyžaduje viac ako dve dávky denne, pričom obsahuje lieky všetkých troch základných skupín, ktoré sa dnes používajú. Postupne sa získavajú skúsenosti aj s jednorázovým užívaním liekov denne.

Požiadavky na dodržovanie dávok môžu tiež ovplyvniť vašu adherenciu, osobitne v prípade ak je treba užiť lieky spolu s určitou stravou alebo len samotné. Je vhodné, aby sa aj takáto okolnosť, brala do úvahy z hľadiska vášho denného zaneprázdnenia.

Ak zabudnete vziať jednu z predpísaných denných dávok liekov, užite ju ihneď ako si na jej vynechanie vzpomienete. Noste so sebou schému vášho normálneho denného liečebného režimu. Nemal (-a) by ste však brať dvojité dávky liekov, ak jednu úplne zabudnete vziať. Konzultuje vášho ošetrujúceho lekára, nakoľko je schéma vášho liečebného režimu flexibilná. Niektoré lieky ostávajú vo vašom organizme dlhšie ako iné, čo znamená, že ich dávku je možné vziať jednu-dve hodiny pozdejšie v prípade, že na ňu zabudnete. Iné lieky si ale vyžadujú veľmi svedomitú pravidelnú dodržiavanie predpísaných intervalov.

DÁVKY LIEKOV (POČET TABLETIEK, KAPSLÍ A POD.)

Počet tabletiiek, kapslí a pod. jednotlivých liekov ktoré tvoria spolu vašu celkovú dennú dávku sa označuje aj ako „lieková záťaž“. Niektorí ľudia nezvládajú brať denne väčší počet tabletiiek a pod. Ak máte určitú možnosť voľby, rozhodnite sa pre najjednoduchší liečebný režim z tých, ktoré prichádzajú do úvahy.

Je však pravdou, že mnohí ľudia majú skutočné problémy s adherenciou aj keď ich režim HAART sa považuje za jednoduchý a obsahuje menší počet napr. tableti na rozdiel od prrdchádzajúcich rokov. Ako sme už zdôraznili, aj predpokladane jednoduchšie režimy HAART musia byť v súlade s realitou každodenného života s HIV a užívania anti-HIV liekov. Ak dodržiavanie akéhokoľvek režimu HAART vám robí ťažkosti, konzultujte vášho ošetrujúceho lekára alebo kohokoľvek z tímu, ktorý vám poskytuje zdravotnícku starostlivosť.

INTERAKCIE A VEDĽAJŠIE ÚČINKY

Veľmi častou príčinou vynechania niektorej z predpísaných dávok liekov sú ich vedľajšie účinky. Niektoré vedľajšie účinky a interakcie (s inými liekmi) sa vyskytujú častejšie pri určitých liečebných režimoch a pri užívaní istých liečiv. Okrem toho, že môžu byť nepríjemné, vedľajšie účinky majú aj niektoré skôr praktické dôsledky. Napr. vracanie alebo silná nevoľnosť môžu viesť k vynechaniu liečebnej dávky. V prípade, ak potom dochádza u vás k únave, stáva sa, že zaspíte, pričom spánok môže trvať aj počas intervalu, kedy treba vziať ďalšiu dávku liekov.

Niektoré anti-HIV liečivá môžu sa neznášať z liekmi, ktorými si liečite iné zdravotné problémy alebo napr. aj s niektorými zakázanými omamnými látkami, vrátane tzv. rekreačných drog. Je nanajvýš dôležité, aby ste vášho ošetrojúceho lekára informoval (-a), aké iné lieky alebo výživové doplnky beriete. Lekári, špecializovaní v problematike infekcie HIV, ochotne s vami prediskutujú váš problém súvisiaci s užívaním zakázaných látok tak, aby vám pomohli nájsť taký spôsob liečenia, ktorý by efektívne pôsobil aj za opísaných okolností.

ADHERENCIA U ŤARCHAVÝCH ŽIEN A DETÍ

ŤARCHAVÉ ŽENY

U ťarchavých žien sa neziereka pozoruje nie dostatočná aderenza k anti-HIV liečbe. Jednou z príčin tu býva obava, či lieky nepôsobia nepriaznivo na ešte nenarodené deti.

Ak ste ťarchavá a máte takéto obavy vzhľadom na vašu liečbu, konzultujte potom vášho ošetrojúceho lekára. Liečenie nákazy HIV veľmi účinne bráni prenosu vírusu z matky na dieťa, avšak len vtedy ak sa lieky užívajú správnym spôsobom.

Mnohé ženy pozorujú, že po pôrode sa menia ich návyky a priority. Mala by ste s takýmto vývojom už vopred rátať a zabezpečiť aby ste sa tak, ako sa staráte o vaše dieťa, starala aj o vlastné zdravie, vrátane vašej liečby infekcie HIV.

DETI

Adherencia detí máva často isté osobitosti. Deti nie sú všetky rovnaké a navyiac, situácie ktoré ovplyvňujú aderenza sa pri nich menia vekom. Napríklad rôzne diete obmedzenia alebo zdržiavanie sa istých jedál môžu naraziť na ťažkosti ak ide o veľmi malé alebo o deti v predškolskom veku. Na druhej strane, aderenza u školopovinných detí môže byť nie dostatočná, ak si liečba vyžaduje aby brali svoje dávky liekov aj počas pobytu v škole, čo môže viesť k tomu, že ich zdravotný stav sa stáva verejne známy.

Užívanie liekov v tabletovej forme niektorí jednotlivci neznášajú, takisto napr. nepríjemnú chuť roztokov, ak ide o niektoré lieky v tekutej forme. Tieto okolnosti môžu nepriaznivo ovplyvňovať aderenza ľudí rôzneho veku, najčastejšie však detí. Je tu viacej ako potrebné riešiť uvedené situácie s ošetrojúcim lekárom.

AKO VYLEPŠOVAŤ ADHERENCIU (PRÍKLADY)

Najčastejšou príčinou vynechávania dávok liekov proti HIV je jednoduchá zabudlivosť. Ak zabúdate na intervaly užívania vašich liekov, netýrajte sa kvôli tomu, ale snažte sa – z vlastnej skúsenosti – zistiť čo zapríčinilo vynechanie jednej alebo viacerých dávok liekov. Ak pravidelne zabúdate užívať lieky, konzultujte vášho ošetrojúceho lekára. Váš liečebný režim sa pravdepodobne bude dať zjednodušiť alebo pozmeniť tak, aby kombinácia liekov bola pre vás prijateľnejšia. Ak by to nebolo možné, potom diskutujte o vašich problémoch s členmi tímu ktorý vám poskytuje zdravotnícku starostlivosť. Môžu, každý svojím spôsobom podporiť vašu snahu a tak vám uľahčiť manažovanie potrebnej liečby.

NIEKTORÉ TIPY AKO ZÍSKAŤ PRAX V ADHERENCII EŠTE PRED ZAPOČATÍM LIEČBY

Niektorí ľudia zistili, že sa im osvedčilo určité oboznámenie sa v predstihu s problémami ktoré môže prinášať zachovávanie dobrej aderenencie, t.j. snaha získať už pred nasadením potenciálneho režimu liečby typu HAART v tomto smere isté praktické skúsenosti. Tak napr. je účelné brať po niekoľko týždňov cukríky alebo vitamíny v týchže množstvách a tomže čase ako v najbližšom čase bude potrebné užívať lieky predpísaného režimu liečby HAART, vrátane aj diétnych úprav.

VEDENIE DENNÍKA

Pri započatí kombinovanej liečby alebo pri zmene užívanj kombinácie môže byť istým problémom aj zatiaľ ešte neustálený návyk ktoré lieky užívať a kedy alebo čo jesť, či zdržať sa jedla.

Takýmto situáciám sa dá vyhnúť, ak vám váš ošetrojúci lekár alebo váš lekárnik poskytne napísanú dennú schému vašej HAART, kde si môžete odškrtnávať jednotlivé dávky liekov, ktoré ste užili. Niektorí lekárnici pridávajú k baleniam liekov nálepky, ktoré plnia takú istú funkciu.

POMÔCKY PRI ZÁBUDLIVOSTI

Ak váš problém spočíva v tom, že potrebujete pripomínanie aby ste dodržiavali liečebný režim, tak potom vhodný budík alebo hodiny s časovým spínačom vám urobia dobrú službu.

chu lieku. Informujte o vašich ťažkostiach vždy lekárnik od ktorého beriete vaše lieky proti HIV. Predmetné liečivá totiž môžu byť dostupné aj v inej forme, napr. v roztoku alebo v prášku, čo vašu situáciu môže významne uľahčiť.

Užiť správne množstvo liečiva, ak liek sa podáva vo forme roztoku, nemusí byť vždy ľahké. Pomôcť tu môže osobitná kalibrovaná ústna striekačka, ktorú môžete získať od vášho lekárnik. Je však potrebné ju vždy umyť a usušiť medzi jednotlivými použitiami. Ak odchádzate z domu a potrebujete vziať so sebou jednu dávku lieku, požiadajte vášho lekárnik o vhodnú čiapočku na uzatvorenie striekačky. Tá vám umožní naplniť striekačku roztokom pre odchodom.

Nezabudnite pritom, že je potrebné niečím vhodným chrániť aj piest. Niektorí injikujú roztok liečiva do želatínovej kapsle. Kapsle sa dajú získať v obchodoch s „prírodnou“ stravou. Tento spôsob môže byť dosť nepraktický a zabezpečenie užitia potrebnej dávky môže byť tu problematické. Prediskutujte použitie želatínových kapslí najprv s vašim lekárom.

Niekedy uľahčuje užitie tablet aj to, že sa najprv rozdrví v zvláštnom prístrojčeku. Môžete ich získať prostredníctvom vášho lekárnik (situácia v Spojenom kráľovstve), ktorý vám aj poradí či tento postup je vhodný pre tie liečivá ktoré užívate. Drviče majú tvar malej nádoby s uzáverom. Po vložení tablety sa jeho vrchná časť pootočí, čím sa tableta rozdrví.

Ak máte pretrvávajúce problémy pri užívaní predpísaných liekov, alebo ťažké iného druhu, okamžite vyhľadajte pomoc v špecializovanom zdravotníckom zariadení, kde vám poskytujú zdravotnícku starostlivosť.

SÚHRN

- Adherencia k liečebnému režimu znamená: brať lieky v predpísaných dávkach, v správnom čase, v správnom množstve a správnym spôsobom
- Vynechávanie dávok liekov alebo ich užívanie nesprávnym spôsobom môže byť príčinou vzniku odolnosti (rezistencie) vírusu voči daným liečivám. To bude mať za následok zlyhanie vašej liečby a menší počet iných liekov ktoré by ste mohli brať v budúcnosti
- Pre vašu liečbu je potrebná vysoká úroveň adhirencie a mal (-a) by ste si dať záležať aby ste užil (-a) správne každú predpísanú dávku
- Je ale skutočnosťou, že mnohým ľuďom pripadá ťažké takto postupovať
- Adherencia je procesom na ktorom sa účastníte vy, váš ošetrujúci lekár a ostatní, ktorí vám poskytujú zdravotnícku starostlivosť

- Pomoc pri adhirencii je dostupná a mala by byť ponúknutá každému kto podstupuje liečbu infekcie HIV ako časť poskytovanej zdravotníckej starostlivosti
- Môžete dospieť k názoru, že by sa vám ľahšie dodržiaval liečebný režim (adherencia) ak by bol v súhlase s vašim životným štýlom – konzultujte vášho lekára
- Pri farchavých ženách a pri deťoch treba zohľadňovať iné podmienky adhirencie
- Adhirencii napomáha vedenie denníka, alebo používanie rôznych mechanických spôsobov na pripomínanie užívania liekov predpísaným režimom

VÝZNAMOVÝ SLOVNÍČEK

Adherencia: dodržiavanie predpísaného režimu liečby

Antibiotiká: liečivá pôsobiace proti baktériám

Antiretrovírusový: pôsobiaci (liečivo) proti retrovírusom, do skupiny ktorých patrí aj HIV

Antivírusový: pôsobiaci (liečivo) proti vírusom

CD4: molekula na povrchu niektorých buniek na ktorú sa môže naviazať HIV.

Počet CD4 buniek zhruba zodpovedá stavu imunitného systému (pacienta)

chronický: dlhodobý

compliance: iný výraz (angl.) pre adherenciu

dávka: určené množstvo liečiva, ktoré treba užiť naraz v danom časovom intervale

genotyp: genetická výbava určitého organizmu

HAART: skratka angl.: Highly Active Antiretroviral Therapy. Vysoko aktívna antiretrovírusová liečba

lipodystrofia: narušenie spôsobu akým organizmus tvorí, používa a rozmiestňuje tuk

NNRTI: ne-nukleosidový inhibítor reverznej transkriptázy. Ide o skupinu anti-retrovírusových látok zahrňujúcich efavirenz, nevirapin a delavirdin

proteinázový inhibítor: skupina antiretrovírusových látok pôsobiacich zabránením funkcie enzýmu HIV – proteínázy. Zahrňuje amprenavir, indinavir, lopinavir, ritonavir, saquinavir, nelfinavir

rezistencia: kmeň HIV menej vnímavý alebo nevnímavý voči pôsobeniu jednej alebo viacerých antiretrovírusových látok ako pre svoj genotyp

rezistencia, skrížená: mechanizmus, ktorým sa HIV, pri ktorom vznikla odolnosť voči pôsobeniu jedného liečiva, stáva odolným voči pôsobeniu tiež iných, podobných liečiv

rozvoj ochorenia: zhoršenie choroby

režim: kombinácia liekov proti HIV a spôsob akým sa má liečba robiť

záchranná liečba: každý liečebný režim použitý po zlyhaní predtým použitých terapeutických režimov

vírusová záťaž: údaje sa získavajú stanovením množstva vírusu vo vyšetrovanej vzorke. Hladina vírusovej záťaže udáva v akom rozsahu sa HIV v tele pomnožuje

nam

Informačné materiály pre HIV – pozitívnych ľudí

VÝŽIVA A STRAVOVANIE

Vydanie príručky podporila EATG (European AIDS Treatment Group) v rámci projektu COPE (Continuous Patient Education)

Prípravila Liga proti AIDS na Slovensku

Bratislava
2004

Podakovania:

Edíciu rediguje Michael Carter, NAM

5. vydanie, 2004

Nam vyslovuje vďaku sponzorom týchto informačných materiálov:

National Health Service, London HIV Consortium a

Nadácií pre AIDS Eltona Johna

Na príprave publikácie sa účastnili nasledujúci odborníci, ktorým NAM vyslovuje vďaku:

Alastair Duncan,

vedúci dietológ, St Thomas Hospital, Londýn

Claire Moir,

vedúca dietolóžka, Barts and the London NHS Trust, Londýn

Michelle Phillpot,

vedúca dietologická odborníčka, Chelsea and Westminster Hospital, Londýn

Mala Shah,

farmaceutka, špecializovaná na lieky proti HIV

Chelsea and Westminster Hospital, Londýn

Liga proti AIDS na Slovensku vyslovuje osobitnú vďaku:

Kirosovi Kokkasovi, MD (Atény), vedúcemu projektu COPE (Continuous Patient Education) Európskej skupiny pre liečbu AIDS (European AIDS Treatment Group, EATG) a

Pracovnej skupine EATG pre východoeurópske krajiny za pomoc pri snahách vydať predmetné informačné texty v slovenčine.

nam

Informačné materiály pre HIV-pozitívnych ľudí

Predmetná publikácia je určená k tomu, aby odpovedala na najčastejšie kladené otázky súvisiace so stravovaním a výživou pri infekcii HIV. Uvádza ako sa správne stravovať v prípade infekcie HIV a ako vyberať tú stravu, ktorú by ste mali jesť aby ste sa cítili dobre ak pozorujete alebo cítite zmeny vášho metabolizmu (premeny látkovej) počas liečby proti-HIV. Obsahuje tiež informáciu o druhu stravy ktorú by ste mali jesť, aby sa dosiahlo maximálne vstrebávanie liekov proti HIV. Publikácia taktiež obsahuje odporúčania ako predchádzať strate hmotnosti a rôznym infekciám, ktoré sa môžu nachádzať v potravinách. Súhrn informácií je na strane 42. Výkladový slovníček niektorých odborných termínov sa nachádza na str. 43.

OBSAH

Všeobecné odporúčania pre stravovanie	24
– Zdravá výživa	
– Výživa ak pri HIV-liečbe vznikne lipodystrofia	
– Dietológovia	
– Výživové doplnky	
– Alkohol	
– Voda	
– Neškodnosť potravín a vody	
Vaša diéta a lieky proti HIV	29
– Výber režimu vašej liečby	
– Vzájomné pôsobenie liekov a stravy	
– Vedľajšie účinky liečby ktoré sťažujú stravovanie	
– Lipodystrofia	
Stravovanie a vyhýbanie sa stratám hmotnosti	34
– Príčiny straty hmotnosti	
– Odporúčania pre stravovanie ak ste chorý/-á	
– Posilňovanie svalstva a zvyšovanie chuti do jedla	
– Anabolické steroidy	
– Ľudský rastový hormón	
– Látky zvyšujúce chuť do jedla	
– Umelá výživa	
Hnačka	40
Súhrn	42
Významový slovníček	43

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA PRE STRAVOVANIE

ZDRAVÁ VÝŽIVA

Zloženie vašej výživy môže už teraz obsahovať všetky potrebné složky. HIV pozitivita neznamená, že by ste mali vaše doterajšie stravovanie a zloženie vašej výživy drasticky meniť. Akšak, ak užívate lieky proti HIV je dôležité stravovať sa zdravo, nakoľko tieto lieky môžu zapríčiniť napr. zmeny spôsobu akým váš organizmus metabolizuje, využíva a uskladňuje tuk.

Správna výživa by mala v rovnováhe obsahovať nasledujúce složky:

Škrobové látky ako sú napr. chlieb, cereálie, banány, proso, kukuričná múka, zemiaky, cestoviny a ryža. Škrobové potraviny tvoria základ pre vašu výživu, dodávajúc uhľohydráty ako zdroj energie, nerastné látky (minerály), vitamíny a vlákninu. Skúste jesť škrobové látky pri každom jedle, v štyroch až šiestich porciách každý deň. Jedna porcia predstavuje jeden krajec chleba, jeden stredne veľký zemiak, menšiu naberačku cereálií alebo misku cestovín či ryže.

Ovocia a zelenina dodávajú vitamíny, minerálne látky a vlákninu. Skúste jesť päť porcií ovocia a zeleniny každý deň. Jedna porcia predstavuje jeden kus ovocia, vrchom naplnenú naberačku zeleniny, hrst sušeného ovocia alebo menší pohár čerstvej ovocnej šťavy.

Mäso, hydina, ryba, vajcia, orechy dodávajú bielkoviny, minerálne a vitamíny (najmä vitamín B12 z mäsa). Skúste jesť až tri porcie týchto potravín každý deň.

Jedna porcia tu predstavuje dve stredne veľké vajcia, 100 gramov mäsa, 150 gramov rybieho mäsa alebo malú konzervu fazule.

Mliečne potraviny. Mlieko, syr a jogurt dodávajú vitamíny, minerálne, najmä však vápnik. Denne sa odporúčajú tri porcie. Jedna dávka predstavuje tu pol litra mlieka, nádobku jogurtu, alebo kúsok syra veľký ako zápalková krabička.

Tuky. Obsahuje ich olej na varenie, maslo, margarín, mäso a iné bielkovinné potraviny. Dodávajú energiu, zásadne dôležité (esenciálne) tukové kyseliny a vitamíny rozpustné v tukoch (A, D, E, K). Dodávajú tiež vápnik a fosfor. Odporúča sa, aby z denného príjmu kalórií/joulov predstavovali tuky 30 – 35 %. Treba však podotknúť, že jedenie priveľa tukov môže viesť k priberaniu na hmotnosti, čo na

druhej strane zvyšuje riziko vzniku srdcovo-cievnych ochorení a niektorých zhubných novotvarov.

Ak máte ťažké plniť požiadavky na stravu, alebo kupovať tie potraviny na ktoré ste zvyklý/-á resp. ak potrebujete osobitnú diету, obráťte sa na pracovníkov poskytujúcich vám zdravotnícku starostlivosť a tí vás skontaktujú s niekým, kto vám môže pomôcť.

VÝŽIVA AK PRI LIEČBE VZNIKNE LIPODYSTROFIA

Potvrdili sa klinické pozorovania, že lieky proti HIV môžu spôsobiť poruchu, označovanú ako lipodystrofia, pri ktorej dochádza k abnormalitám v spôsobe akým organizmus metabolizuje, využíva a uskladňuje tuky. Niektorí ľudia užívajúci lieky proti HIV pozorujú určité zmeny tvarov svojho tela. Laboratórne skúšky vtedy ukazujú aj zvýšené hladiny tukov v ich krvi, čo môže s istou pravdepodobnosťou viesť k vzniku srdcového ochorenia alebo cukrovky (diabetu).

Je však známe, že diéta pomáha pri metabolických poruchách pozorovaných pri ľuďoch, ktorí užívajú lieky proti HIV. Osobitne sa odporúča, aby ľudia ktorí užívajú lieky proti HIV výrazne obmedzili príjem nasýtených (saturovaných) tukov, t.j. tukov ktoré obsahuje tzv. červené mäso (hovädzie, jahňacie, bravčové) ako aj mliečne výrobky ako maslo, smotana, neodtučené mlieko, syr a tučný jogurt, podobne ako niektoré rastlinné tuky (palmový olej, kokosový olej). V prípadoch, keď krvné skúšky ukazujú vysoké hladiny tukov v krvi, je obzvlášť dôležité jesť denne najmenej päť dávok ovocia a zeleniny. Telesné cvičenie ako beh, plávanie alebo jazda na bicykli tu môžu pomôcť znižovať hladiny tukov v krvi, tak isto ako otužovanie môže pomáhať pri niektorých zmenách tvaru tela. Viacej informácií poskytuje publikácia NAM z predmetnej informačnej série, „Lipodystrofia“.

DIÉTNI PRACOVNÍCI (DIETOLÓGOVIA)

Dietológovia vám môžu poskytnúť potrebné poradenstvo ohľadom stravovania. Vo väčšine nemocníc, kde sú pracoviská zamerané na ochorenie spôsobené HIV sú odborníci-dietológovia, ktorí:

- zkontrolujú zloženie vašej stravy, či zodpovedá požiadavkám správnej výživy
- vám poskytnú potrebné poradenstvo ohľadom vašej diety, ak pozorujete poruchy premeny látkovej (metabolické poruchy) pri užívaní liekov proti HIV
- pravidelne budú kontrolovať vašu telesnú hmotnosť a zabezpečia, aby pomer tukov a svalovej hmoty vášho organizmu bol primeraný
- poradia vám ohľadom zmien vo vašej výžive, ktoré môžu byť potrebné ak u vás vznikne ochorenie
- pomôžu vám vyhýbať sa otrávam z potravín

- poradia vám ako a akou formou užívať bielkovinové alebo vitamínové výživové doplnky
- poradia vám ako prekonávať niektoré príznaky, napr. zmeny vo vnímaní chuti jedál, ktoré sú spôsobené vedľajšími účinkami liekov proti HIV

Niektorí dietológovia používajú aj rôzne testy na to, ako stanoviť zloženie svaloviny a tukov vo vašom organizme. Ak sa tieto skúšky vykonávajú pravidelne, váš dietológ môže zbrať zmeny hmotnosti a vo vyššie spomenutých prípadoch skoršie, ako by ste ich spozoroval/-a vy. Nezriedka však práve vy upozorníte na zmeny vašej hmotnosti alebo tvarov tela- napr. ak zbadáte, že vaše šaty sú príliš voľné alebo príliš tesné. Je vhodné sa vtedy poradiť s dietológom ako pozmeniť zloženie vašej stravy alebo ohľadom telesných cvičení.

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

Mnohí HIV-pozitívni ľudia sa rozhodnú dopĺňať svoju stravu pridávaním vitamínov, rôznych iných zložiek stravy alebo rôznych rastlinných prípravkov v nádeji, že takto ochránia alebo posilnia svoj imunitný systém, či udržia alebo zlepšia svoj celkový zdravotný stav, váhu alebo tvar tela. Poznatky čo do účinku sú v tomto smere protichodné, avšak sú známe určité pozorovania, že niektoré výživové doplnky môžu nepriaznivo ovplyvňovať účinky liekov.

Väčšina špecialistov na liečbu HIV je toho názoru, že zdravá, vyvážená výživa je dostatočná, prípadne s pridaním jednej multivitaminovej tablety. Megadávky akéhokoľvek výživového doplnku sa neodporúčajú.

Ak užívate vitamín B12, ktorý môže zabraňovať poškodeniu nervov, je vhodné užívať taký prípravok, ktorý sa rozpustí po vložení pod jazyk, čím dochádza k lepšiemu vstrebaniu, ako keď sa užíva vo forme tabliet, ktoré treba prehltnúť. Je vhodné sa poradiť s ošetroujúcim lekárom o prípadnom užívaní vitamínu B12 vo forme injekcií.

Mnohí ľudia užívajú rôzne prípravky rastlinného pôvodu aby obohatovali svoju stravu. Je vždy dôležité aby sa konalo s rozmyslom a s vedomím vášho ošetrojúceho lekára. Napríklad výťažok z cesnaku (predávaný vo forme kapslí), ktorý sa užíva v dobrej viere že chráni pred ochorením srdca, bráni správne mu pôsobeniu inhibítora proteínázy (enzýmu HIV) Predpokladá sa, že je tomu tak aj vzhľadom na iné liečivá inhibujúce tento dôležitý vírusový enzým. Podobne tzv. svätotrávsky chlieb, známe rastlinný prostriedok proti stavom depresie, pôsobí nepriaznivo na anti-HIV účinnok inhibítora proteínázy HIV a NNRTI. Pri tejto rastline sa ukázalo, že znižuje krvné hladiny indinaviru (inhibítora proteínázy HIV), ostatných liečiv tohto typu a liečivá typu NNRTI (pozri Výkladový slovníček).

Je veľmi dôležité presne informovať vášho ošetrojúceho lekára, vášho lekárnika alebo dietológa aké doplnky vašej výživy užívate.

VYSOKÉ DÁVKY VITAMÍNOV A MINERÁLOV

Niektorí ľudia užívajú vysoké dávky niektorých vitamínov a minerálov, pretože im pripisujú posilňujúci účinok na ich imunitný systém. Výskum však naopak ukázal, že vysoké dávky mnohých vitamínov v skutočnosti môžu byť škodlivé.

Osobitne toxické účinky- o ktorých by ste mali vedieť – sú:

- **Vitamín A:** veľké množstvá môžu poškodzovať pečeň a kostný systém, spôsobovať zvracanie a bolesti hlavy. Dávky vyššie ako 9.000 mikrogramov (pre mužov) alebo 7.500 mikrogramov (pre ženy) môžu byť škodlivé. Ťarchavé ženy by nemali brať výživové doplnky obsahujúce vitamín A bez toho, aby konzultovali svojho lekára, pretože vysoké dávky vitamínu A môžu poškodiť nenarodené dieťa.
- **Vitamín C:** dávky vyššie ako 1.000 miligramov denne môžu viesť ku tvorbe obličkových kameňov, hnačkám a stvrdnutiu stien krvných ciev. Osobitne by treba opatrným/-ou ak užívate indinavir. Veľké dávky vitamínu C znižujú krvné hladiny tohto liečiva.
- **Vitamín E:** dávky vyššie ako 800 miligramov denne, spôsobujú nežiaduce účinky. Osobitne treba byť opatrným/-ou ak užívate liečivo amprenavir alebo v prípade, že trpíte vrodenu krvácanosťou a užívate protizrážlivé lieky
- **Zinok:** dávky vyššie ako 75 miligramov denne môžu spôsobovať nedostatok medi, znížený počet bielych krviniek (neutrofilné leukocyty) a chudokrvnosť. Pri jednom štúdiu sa pozorovalo, že dávky nad 15 miligramov denne zvyšovali riziko vzniku príznakov ochorenia spôsobeného HIV.
- **Selén:** Dávky vyššie ako 750 miligramov denne zvyšujú riziko imunitnej nedostatočnosti
- **Vitamín B6:** Dávky vyššie ako 2 g denne poškodzovali nervový systém avšak dávky nižšie ako 50 miligramov denne sa spájali s rizikom vzniku periférnej neuropatie.
- **Vápnik:** dávky vyššie ako 1.5 miligramu denne spôsobujú hyperkalcémiu (vysoké hladiny vápnika v krvi).

ALKOHOL

Nie je zatiaľ dnes známe, že by mierna konzumácia alkoholu bola pre HIV-pozitívnych ľudí škodlivá. Mnohí ľudia pozorovali, že mierne pitie (jeden – dva malé poháriky/dávky denne) pomáha odstraňovať stres a úzkosť, pričom pomáha aj pri zvyšovaní chuti do jedla. Jedna dávka alkoholu sa rovná 1 litra stredne silného piva (ležiaka), jednému poháru vína, malému poháru sherry alebo portského vína, či jednej odmerky alkoholického nápoja. Niektoré pozorovania uvádzajú, že jedna – dve dávky alkoholu môže chrániť pred ochorením srdca a pred cukrovkou.

Avšak, užívanie vysokých dávok alkoholu môže poškodzovať váš imunitný systém a môže poškodzovať vašu schopnosť zotaviť sa z rôznych infekcií. Vysoko-

ké dávky môžu viesť k ochoreniam pečene a zhoršovať priebeh hepatitíd. Je zvlášť dôležité, aby ľudia HIV-pozitívni dbali o zdravie svojej pečene, nakoniec aj preto, že pečeň hrá dôležitú úlohu v metabolizme viacerých anti-HIV liečiv, meniac ich na účinné formy.

Ťažké pitie alkoholu môže viesť ku zvracaniu. Ak zvraciate behom jednej hodiny potom, čo ste boli užili lieky, mali by ste dávku liekov užiť znovu. Ťažké pitie znamená desať alebo viac dávok alkoholu denne. Nárazové pitie alkoholu môže poškodiť vaše zdravie, takže neprekročte váš povolený bezpečný týždenný limit behom jedného dňa.

Ľudia, pri ktorých prebieha naraz s ochorením HIV aj hepatitída B alebo C majú si byť vedomí, že aj minimálna dávka alkoholu je nežiadúca.

Alkohol môže nepriaznivo reagovať s niektorými liečivami. Preto je najvhodnejšie konzultovať lekárku alebo vášho ošetrojúceho lekára, či nie je škodlivé piť alkohol v prípade, že sa vám predpíšu nové lieky.

VODA

Je dôležité aby váš organizmus bol dostatočne zavodnený, čo zabezpečuje jeho správne fungovanie. Každému sa odporúča, aby vypil denne okolo dvoch litrov vody. Dostatok tekutín je osobitne dôležitý ak užívate niektoré anti-HIV liečivá, pretože potom nedochádza k ich nesprávnemu metabolizovaniu a súčasne sa zabraňuje vzniku ich vedľajších účinkov.

Ak máte horúčku alebo ak vás trápia hnačky, potom je potrebné pitie ďalšieho množstva tekutín. Podobne, ak telesne cvičíte, je potrebné dbať na správne zavodnenie a zvýšiť príjem tekutín.

Do denného množstva tekutín možo zaradiť aj ovocné šťavy alebo podobné tekutiny riedené vodou. Je však potrebné pamätať, že alkohol odvodňuje organizmus, podobne ako káva, cola a v menšej miere aj čaj.

NEŠKODNOSŤ POTRAVIN A VODY

Ak ste HIV-pozitívny/-a, najmä ak počet vašich CD4 bielych krviniek je nižší ako 200 / mm³, môžete byť viac vnímavý/-á k rôznym škodlivým látkam alebo infekciám ktoré sa prípadne nachádzajú v niektorých potravinách. Toto riziko sa možno úspešne znižovať, ak sa im venuje potrebná pozornosť pri príprave, varení a uskladnení jedál.

Následujúce odporúčania môžu byť užitočné:

- vyhýbajte sa a nejedzte surové mäso, surové ryby, sushi (japonský spôsob konzumácie surových rýb), surové vajcia, nedovarené kuracie mäso resp. inú hydinu a bravčové mäso
- nekonzumujte nepasterizovaný syr, mlieko alebo jogurt

- vyhýbajte sa jogurtom obsahujúcim živé bakteriálne kultúry, probiotickým nápojom a výživovým doplnkom tohto druhu
- uistite sa, že jedlo, ktoré bolo už skoršie uvarené, sa pred pozdejšou konzumáciou patrične zohreje
- vyhýbajte sa strave, ktorej povrch je plesnivý alebo takej, ktorej záručná lehota už prešla
- zeleninu a ovocie pred konzumáciou dobre umývajte
- uistite sa, že neuvarené potraviny sa uskladňujú oddelene od stravy uvarenej
- Stravu pripravenú dusením (mäso, zelenina) možno uskladňovať v chladničke najviac dva dni. Ak ju chcete konzumovať pozdejšie, treba ju uchovávať zmrazenú.

VAŠA PITNÁ VODA

Ak počet vašich CD4 bielych krviniek je nižší ako 200 / mm³, mali by ste piť iba prevarenú vodu. Takéto opatrenie významne zníži riziko, prípadnej infekcie choroboplodnými zárodkami prítomnými v pitnej vode ako napr. pôvodcami kryptosporidiázy. Prevarenú a schladenú vodu možno uchovávať v uzavretej fľaši alebo pri krytom dzbáne v chladničke až po dobu 24 hodín. Možno ju použiť na pitie, prípravu stravy alebo na čistenie zubov.

Žiaľ, nie je možné spoľahlivo zaistiť, aby kupované minerálne vody prípadne neobsahovali infekčné zárodky. Veľa fľaškovanej vody (napr. použitá na prípravu rôznych limonád) pochádza z týchže vodných zdrojov ako vodovodná voda. Voda z horských žriediel môže byť tiež kontaminovaná.

VODNÉ FILTRE

Aby filter odstraňoval riziko kryptosporidiázy a iných infekcií, je potrebné aby zachytával všetky častice väčšie ako 1 mikrón

Je potrebné, aby ste mali filter pripevnený na vývod vášho vodovodu. Filter je potrebné pravidelne vymieňať, nakoľko sa v ňom môžu po dlhšom užívaní vyskytovať potenciálne choroboplodné zárodky.

VAŠA DIETA A LIEKY PROTI HIV

VÝBER REŽIMU VAŠEJ LIEČBY

Zvoliť takú kombináciu liekov ktorá je dobre vhodná aj z hľadiska vašich stravovacích návykov je obvykle ľahšie ako sa pokúšať upraviť vaše stravovacie návyky vzhľadom na lieky.

Povaha kombinovane užívaných liekov môže však vyžadovať určité prispôsobenia, napr:

- Prijímať stravu v týchže časových intervaloch, v akých je predpísané užívať lieky
- Neprijímať stravu počas dvoch hodín pred užitím, resp. po dobu jednej hodiny od užitia liekov
- Jesť alebo vyhýbať sa určitým druhom stravy, aby sa zabezpečilo potrebné vstrebávanie liekov

VZÁJOMNÉ PÔSOBENIE LIEKOV A STRAVY

Následujúca časť podáva stručný prehľad dietnych požiadaviek pri užívaní bežne dostupných anti-HIV liekov. Keď vám lekár predpisuje nový liek, ktorý ste v minulosti neužíval, mal by ste dostať písomnú informáciu ako tento liek užívať, vrátane poučenia ohľadom prípadných diétnych úprav. Pýtajte sa vášho ošetrojúceho lekára alebo dietológa, ak potrebujete dodatočné informácie ohľadom vášho stravovania a liekov proti HIV.

Tab.1. Vzájomné pôsobenie liekov a stravy

Liečivo	Dietne požiadavky	Osobitné požiadavky na príjem tekutín
LIEČIVÁ TYPU „NRTI“:		
3TC (lamivudin, <i>EpiVir</i>)	Užívanie mimo alebo počas jedla	Žiadne
abacavir (<i>Ziagen</i>)	detto	detto
AZT (zidovudine, <i>Retrovir</i>)	detto	detto
d4T (stavudin, <i>Zerit PRC</i>)	(užívanie s jedlom môže znižovať prípadnú žalúdočnú nevoľnosť)	detto
ddI (didanosine, <i>Videx</i>)	(detto)	Užívať len so studenou vodou (nie „bublinkovou“) alebo s ovocnou šťavou (vylepšuje príchuť). Užiť najmenej hodinu pred alebo po užití indinaviru.
(100resp. 200 mg tablety)	Treba ho užívať na prázdny žalúdok, najmenej dve hodiny pred alebo dve hodiny po jedle.	detto
EC ddI (kapsle) (<i>Videx EC</i> , didanosine)	detto	Užívať mimo alebo s jedlom
ddC (zalcitabine, <i>Hivid</i>)	Žiadne	Užívať mimo alebo s jedlom
FTC (emtracitabine) <i>Emtriva</i>	detto	Žiadne
AZT,3TC kombinovane (<i>Combivir</i>)	Užívať mimo alebo s jedlom	Žiadne
AZT,3TC,abacavir kombinovane (<i>Trizivir</i>)	detto	Žiadne
LIEČIVÁ TYPU „NNRTI“:		
efavirenz (<i>Sustiva</i>)	Užívať mimo alebo s jedlom. Pri niektorých ľuďoch užívanie lieku s jedlom zvyšuje hladiny lieku až o 50%. Tukové jedlá môžu zvyšovať vstrebávanie lieku, čo ale môže byť príčinou silnejších vedľajších účinkov, najmä v prvých týždňoch liečby.	Žiadne
nevirapin (<i>Viramune</i>)	Užívať mimo alebo s jedlom	Žiadne
delavirdine (<i>Rescriptor</i>)	Užívať na prázdny žalúdok, pol hodiny pred, alebo dve hodiny po jedle.	Môže sa užívať rozpustený vo vode alebo v cole, čo uľahčuje užitie

Liečivo	Dietne požiadavky	Osobitné požiadavky na príjem tekutín
NUKLEOTIDOVÝ INHIBÍTOR REVERZNEJ TRANSKRIPTÁZY:		
tenofovir (<i>Viread</i>)	Odporúča sa užívanie s jedlom. Vyšší obsah tuku môže zlepšovať vstrebávanie	Žiadne
LIEČIVÁ TYPU INHIBÍTOROV PROTEINÁZY:		
amprenavir (<i>Agenerase</i>)	Užíva sa mimo alebo s jedlom. Vyhýbať sa súčasnému užívaniu vitamínu E	Pri užívaní lieku v tekutej forme, vyhýbať sa alkoholu)
fosamprenavir	detto	detto
atazanavir	Odporúča sa užívať s jedlom, nakoľko strava zvyšuje značne hladiny lieku v krvi	Žiadne
indinavir (<i>Crixivan</i>) 3x denne	Užívať dve hodiny po a jednu hodinu pred jedlom, bohatým na bielkoviny a na tuky. Súčasne možno zjesť ľahký zákusok.	Zvýšiť príjem tekutín 1.5 litra vody denne aby sa znížilo riziko tvorby obličkových kameňov. Ananasová šťava znižuje vstrebávanie indinaviru a nesmie sa piť pri užití indinaviru.
indinavir (<i>Crixivan</i>) dvakrát denne v kombinácii s ritonavírom	Užívať mimo alebo s jedlom	Zvýšiť príjem tekutín na 1.5 litra vody denne aby sa znížilo riziko tvorby obličkových kameňov. Ananasová šťava znižuje vstrebávanie indinaviru a nesmie sa piť pri užití indinaviru.
nefinavir (<i>Viracept</i>)	Užívať spolu s bohatým zákuskom, ako napr. cereálie s mliekom, obložený chlieb, pečený zemiak alebo veľká tabuľka čokolády	Žiadne
ritonavir (<i>Norvir</i>)	Užívať mimo alebo s jedlom, ale užitie spolu s tučným jedlom minimalizuje žalúdočnú nevoľnosť	Žiadne
saquinavir mäkký gél (<i>Fortovase</i>)	Užívať v priebehu dvoch hodín po bohatom a tučnom jedle	Žiadne
saquinavir tvrdý gél (<i>Invirase</i>)	detto	detto
lopinavir/ritonavir (<i>Kaletra</i>)	Užívať spolu s jedlom	Žiadne
INHIBÍTOR FÚZIE:		
T-20 (<i>Fuzeon</i>)	Podávaný injekčne	Žiadne

Liečivo	Dietne požiadavky	Osobitné požiadavky na príjem tekutín
LIEČIVO V KLINICKÝCH SKÚŠKACH:		
tipranavir	Klinické skúšky nasvedčujú, že užívanie lieku spolu s veľmi tučným jedlom zdojnasobuje krvné hladiny liečiva	Žiadne

VEDLAJŠIE ÚČINKY LIEČBY KTORÉ SŤAŽUJÚ STRAVOVANIE

Žalúdočné obtiaže a zvracanie

Predtým ako započnete liečbu pri ktorej sa vyskytujú žalúdočné obtiaže, váš ošetrojúci lekár vám predpíše lieky proti potiažam takéhoto druhu. Treba však vedieť, že predmetné lieky pôsobia iba proti vracaniu ako takému, neodstraňujú pocity nevoľnosti.

Hnačka

Hnačka patrí medzi tie vedľajšie účinky liekov proti HIV, ktoré za normálnych okolností možno dobre zvládnuť vhodnými liekmi. Predpíše vám ich váš ošetrojúci lekár, alebo ich možno dostať v lekárni aj bez lekárskeho predpisu. Je užitočné, ak sa vaša stolica pri hnačke vyšetrí na prípadnú prítomnosť črevnej infekcie. Zmena dieta môže tiež niekedy uľahčiť príznaky hnačky (pozri nižšie odsek „Hnačka“).

Nepríjemné pachute

Takéto stavy môžu byť priamymi dôsledkami pri rozpustení v ústach kapslí obsahujúcich dané liečivo. V takomto prípade pomáhajú tabletky so silnou príchuťou máty piepornej, sladkosti. Pachuť odstraňuje tiež vyčistenie zubov zubnou pastou.

O niektorých liekoch je známe, že spôsobujú v ústach pachute potom, čo ich organizmus už bol metabolizoval. V niektorých prípadoch ide o dočasné stavy, ktoré vymiznú po niekoľkých málo týždňoch. Inokedy zasa môžu pretrvávajúť, čo môže viesť k potrebe stravu osobitne ochuťovať alebo nepoužívať tie potraviny, ktorých chuť je za daných okolností nepríjemná.

Taktiež môžete konzultovať vášho lekára ohľadom obmeny niektorých liekov, najmä ak u vás ide o kombináciu liekov pri prvej liečbe

Veľkosť a počet tabliet/kapslí

Ak máte obtiaže s prehltnutím liekov, jestvuje možnosť užívať niektoré z ich v tekutej alebo práškovej forme. Je potrebné konzultovať vášho ošetrojúceho lekára v tomto ohľade čo najskoršie.

LIPODYSTROFIA

Pri ľuďoch ktorí užívajú lieky proti HIV sa pozorovali zmeny v spôsoboch akými ich organizmus spracováva, energeticky využíva a uskladňuje tuky. Tieto zmeny môžu viesť ku zmenám tvarov tela alebo k nemorálne vysokým hladinám tukových látok v krvi. Iná publikácia z tejto série „Lipodystrofia“ za týmto problémom zaoberá v potrebných podrobnostiach.

Osobitne sa pozorovali vysoké hladiny cholesterolu a triglyceridov v krvi ľudí, užívajúcich

lieky proti HIV. Taktiež, dlhodobé vysoké hladiny týchto látok v krvi viedli ku zvýšenému výskytu srdcových ochorení.

Zastavenie fajčenia a pravidelné telesné cvičenia znižovali hladiny tukových látok v krvi a tým aj riziko srdcového ochorenia.

Zmeny diety môžu viesť ku zníženiu hladín cholesterolu v krvi. Osobitne sa odporúča znižovať príjem nasýtených tukov (pre cholesterol) a príjem cukru ako aj alkoholu (pre triglyceridy).

Rybie oleje, ktoré obsahujú tukové kyseliny skupiny omega-3 znižujú hladiny triglyceridov a LDL („zlého“) cholesterolu a zvyšujú v krvi hladiny HDL („dobrého“) cholesterolu, pomáhajú udržiavať pružnosť ciev a zloženie krvi. Odporúča sa v tomto zmysle jesť viac rýb, obsahujúcich opísané oleje (napr. makrely, lososy). Ďalej, ovocie a zelenina (najmenej päť dávok denne) poskytujú ochranné látky pre srdce. Ak neznašate rybie olej (tuk), váš lekár vám predpíše vhodné látky náhradné.

STRAVOVANIE SO ZÁMEROM NESTRÁCAŤ NA HMOTNOSTI

Keď ochoriete, často pritom strácate chuť do jedla. Vase energetické nároky pritom však stúpajú (napr. pri horúčke). Strácanie na hmotnosti ovplyvňuje nepriaznivo schopnosť organizmu vyporiadať sa s infekciou a zotaviť sa. Taktiež je niekedy obtiažne vyporiadať sa so zmenou výzoru v dôsledku ubúdania hmotnosti

Ak ste chorý/-á, alebo sa zotavujete z choroby, vaša výživa je veľmi dôležitá pre uzdravenie sa a pre čo najrýchlejšie zotavenie. Ak sa znepokojujete ohľadom vášho stravovania v takomto čase, konzultujte čo najskorej dietológa, lebo veľmi ľahko sa zmeškajú doplnovanie vašej stravy zásadne dôležitými živinami.

Predovšetkým, nepodceňujte otázky stravovania a ubúdanie vašej hmotnosti. Nie je to správne a je vždy výhodnejšie poradiť sa a predchádzať problémom, ktoré by sa pozdejšie vyskytli.

Pri infekcii HIV je obvyklé ubúdanie na hmotnosti a túto skutočnosť treba vždy brať vážne. Ak máte obtiaže pri jedení, alebo nevládzete prijímať potrebné množstvo stravy, váš dietológ vás nebude nútiť násilu jesť. Skôr sa pokúsi pomôcť vám získať opäť chuť do jedla alebo vám bude odporúčať napr. jesť menšie dávky, ale výživnejšej stravy.

ČO VEDIE K UBÚDANIU NA HMOTNOSTI?

Sú mnohé okolnosti za ktorých dochádza k ubúdaniu hmotnosti, najčastejšie je to strata chuti do jedla. Ostatné príčiny môžu zahŕňať:

- Obtiaže s jedením pri bolestiach v ústach a pažeráku, najmä pri pokročilejšom ochorení spôsobenom HIV
- Hnačka
- Infekcie, ktoré vedú k tomu, že organizmus spaľuje viac energie a živín
- Problémy spojené s nakupovaním a prípravou stravy
- Vedľajšie účinky liekov proti HIV ktoré užívate
- Problémy psychologického rázu
- Nedostatok peňazí na nákup vhodných potravín
- Príliš veľa telesného cvičenia bez toho aby sa nahradzala zvýšená spotreba kalórií
- Vynechávanie jedál v dôsledku opojenia alkoholom alebo zakázanými drogami

Dôležitým prvým krokom je určenie každej medicínskej príčiny problému. Strata hmotnosti môže byť závažným varovným signálom, upozorňujúcim na prítomnosť nákazy, ešte predtým ako vzniknú jej špecifické príznaky (napr. tuberkulóza). Nestáva sa často, aby niekto kto je HIV pozitívny strácal na hmotnosti bez toho, aby v takom prípade nejestvoval medicínsky problém súvisiaci so základným ochorením (HIV).

Je však zrejmé, že aj tu môže hrať úlohu strata chuti do jedla, trápenie alebo stav depresie.

Je dôležité skúsiť nadobudnúť potrebnú hmotnosť počas ochorenia, osobitne takého ktoré trvá dlhšiu dobu a to náhradou svalovej hmoty, nie tuku. Ak ste príliš chorý na to, aby ste si sám nakupoval/-a a varil/-a počas ochorenia sám/-a, vtedy je potrebné požiadať rodinu, priateľov alebo sociálne ustanovizne o pomoc. Sociálne oddelenie vášho príslušného štátno-administratívneho úradu vám tiež môže poradiť alebo pomôcť ohľadom nakupovania a prípravy stravy, prípadne vám poskytovať už uvarenú alebo predvarenú stravu.

NIEKTORÉ ODPORÚČANIA AKO UDRŽAŤ POTREBNÝ PRÍJEM STRAVY V PRÍPADE, ŽE OCHORIETE

Majte vždy doma určité zásoby potravín. Konzervované potraviny, potraviny použiteľne po dlhšiu dobu a mrazené hotové jedlá sú ideálne pre prípad, že

sa necítite dobre. Ak ste neschopný si zabezpečiť stravovanie, požiadajte potom o radu a pomoc váš príslušný štátno-administratívny úrad, zdravotné zariadenie kde sa vám dostáva zdravotnícka starostlivosť alebo agentúru zameranú na pomoc HIV pozitívnym ľuďom.

Pojedanie menších dávok stravy v priebehu dňa môže byť jednoduchšie ako jesť tri veľké jedlá. Príprava stravy a samotné jej zjedenie v takomto prípade bude aj menej únavné.

Nápoje obsahujúce tuk a jogurty, ktoré sa ľahko prehltnú, môžu byť užitočným zdrojom energie a kalórií.

Zdravotnícke zariadenie, kde vám poskytujú zdravotnícku starostlivosť, vám pomôže zabezpečiť výživové doplnky, ktoré vyvážia prípadný nedostatok potrebných živín, čo môže byť užitočné pre zvýšenie vašej energie vtedy, ak se necítite dostatočne silný/-á, aby ste jedol/-a väčšie množstva stravy.

PROBLÉMY SO SAMOTNÝM JEDENÍM

Ak máte akékoľvek obtiaže s jedením, niektoré postupy môžu zjednodušiť vaše rozpoloženie:

NEDOSTATOK SLÍN

Použitie žuvacej gummy určitý čas pred jedením tu môže pomôcť. Ľahšie sa prehĺta tekutá alebo polotekutá strava. Vyhýbajte sa suchej strave alebo strave, ktorá pevno prilieha k sliznici úst alebo k zubom. Kyslé potraviny, ako napr. citrusové plody (pomaranče, nektarinky, ananás, citróny) a niektoré korenia môžu tiež podnietiť vylučovanie slín, avšak môžu tiež nepríjemne podráždiť vredy ústnej sliznice.

KVASINKOVÉ POVLAKY ALEBO ZÁPALENÉ MIESTA V ÚSTACH

Vyhýbajte sa korenenej, kyslej, slanej, horúcej alebo tvrdej strave, akou je napr. starší, vyschnutý chlieb. Skúste žuť potravu mimo miest povlakov alebo zápalových zmien. Ľahšie sa bude konzumovať tekutá alebo polotekutá strava.

OBŤIAŽE PRI ŽUVANÍ

Úprava stravy napr. pridaním tekutín aby zmäkla môže tu byť na mieste. Napr. k uvareným zemiakom alebo k ryži. Pridanie syra alebo zeleniny vylepšuje chuť a obohacuje výživnú hodnotu. Ak máte hltacie obtiaže pri ochoreniach pažeráka, potom sa odporúča len tekutá alebo polotekutá strava.

ZMENY CHUTI

Zmeny vo vnímaní chuti potravy môžu zapríčiniť krvácajúce ďasná, niektoré infekcie v ústnej dutine alebo aj lieky proti HIV alebo iným infekciám.

V takom prípade sa odporúča skúsiť pridať iných zložiek stravy aby sa nepríjemné vnímanie zmeny chuti stravy alespoň čiastočne odstránilo.

STRATY SVALOVEJ HMOTY

Keď ľudia v dôsledku choroby strácajú na hmotnosti, obvykle svalovej hmoty ubúda viac ako tukového tkaniva. Tento stav nielen že robí obtiažnejšími vykonávať každodenne potrebné úkony, ale znižuje svalovú silu a schopnosť organizmu vypořadavať sa s inými infekciami. Ak ste stratil/-a infekciami na hmotnosť pri ochorení, potom každý program zameraný na jej nadobudnutie by mal mať za cieľ ako zníženie a posilnenie svaloviny, tak aj zníženie tukového tkaniva. Za opísaných okolností je pre udržanie si hmotnosti a sily kritickým dôkladné telesné cvičenie.

ZMNOŽENIE SVALOVÉHO TKANIVA A ZLEPŠENIE CHUTI DO JEDLA

Najschodnejšou cestou na vylepšenie svalstva je anerobické cvičenie, známe ako vzpieracstvo alebo aj ako hmotnostný tréning.

Cvičenie dvíhaním závaží pomôže:

- Zväčšiť objem svalov a zastaviť chátranie
- Zvýšiť silu
- Zvýšiť hmotnosť ale nie zväčšiť tukové tkanivo
- Odstrániť tuk z oblasti brucha, žaludku a zadných partií
- Zlepšiť náladu

Aby ste sa ubezpečili, že cvičíte správne a účinne, požiadajte fitnessového inštruktora aby navrhol pre vás tréningový program ktorý obsahuje aj „zahrievacie kolo“, po ktorom by nasledovali cvičenia pre všetky tri veľké svalové skupiny, normálne rozdelené do troch častí, pričom by každá časť mala pozostávať z 8 – 12-krát opakovaných cvikov.

Mali by ste skúšať preťažovať svaly, t.j. až po také závažia, ktoré už nevládte zdvihnúť. Ale nepreháňajte cvičenia, nakoľko by to mohlo mať za následok úraz a ochorenie, alebo prinajmenšom by ste museli prerušiť program vašich cvičení.

Mali by ste sa tiež pokúsiť o tréning srdcovo-cievneho systému, aby ste udržovali vaše srdce a pľúca zdravé. Mali by ste cvičiť trikrát týždenne pri tepovej frekvencii srdca, predstavujúcej 70-85 percent jeho výkonu. Fitnessový inštruktora vám poradí ako cvičenia robiť. Výsledky výskum ukazujú, že cvičenia zamerané na hmotnosť a srdcovo-cievny systém, trikrát týždenne, vždy spolu po dobu 45 minút, pomáhajú snižovať abnormálne hodnoty látok v krvi súvisiacich s lipodystrofiou a znižujú množstvo podkožného tuku na vašom trupe.

Niektorí cvičebné strediská (ide o situáciu vo Veľkej Británii, poľažne v Londýne!), ponúkajú osobitné cvičenia pre ľudí s HIV. Skúste sa spýtať vo vašom zdravotníckom zariadení alebo v svojpomocnej skupine HIV-pozitívnych ľudí, či o takomto niečom majú informácie. Mnohé nemocnice majú fyzioterapeutov špecializovaných na stavy pri HIV-pozitívite. Môžu vám poradiť ako naštartovať program cvičení alebo niektoré cvičenia pod odborným dozorom.

Keď cvičíte, je dôležité piť veľa tekutín, aby ste predišli odvodneniu, najmä ak beriete určité lieky proti HIV, najmä indinavir. Mali by ste skúsiť piť 150 – 200 ml tekutín každých 15 minút čo cvičíte a aj viacej pri teplom počasí.

Skúste, pokiaľ je to možné, po ukončení cvičenia pre daný deň, skonzumovať jedlo bohaté na škroboviny (komplexné uhlohydráty). Tieto látky sú potrebné pre svalovú činnosť a zmnoženie svalového tkaniva. Ak nechcete, alebo ak si nemôžete dovoliť cvičiť vo fitnessovej cvičebni, potom vykonávajte takú aktivitu, ktorá zvyšuje činnosť vášho srdca a nakoniec navodí potenie.

ANABOLICKÉ STEROIDY

Anabolické steroidy môže za určitých okolností (napr. pri rozsiahlom strácaní sa svalovej hmoty) vám predpísať váš ošetrujúci lekár ako spôsob zvyšovania hladiny energie a zlepšovania výsledkov cvičení.

Ak sa domnievate, že anabolické steroidy by mohli pôsobiť proti ubytku hmotnosti súvisiacej s HIV-pozitívitou, konzultujte vášho ošetrujúceho lekára či by tento postup bol primeraný a ako by mal byť sledovaný. Poradenstvo s dietológom pomôže potom vhodnou cestou prispôsobiť vaše stravovanie.

Mnohí ľudia užívajú anabolické steroidy ktoré si zaobstarali ilegálne. Mali by ste vedieť, že jestvuje veľa druhov anabolických steroidov s rozličnou účinnosťou, pričom niektoré môžu poškodiť vašu pečeň.

TESTOSTERON

Ak ste muž a pociťujete určitú letargiu, zdá sa vám obtiažne snažiť sa o zvýšenie hmotnosti, cvičenie (vzpieranie) vám neprospieva alebo nemáte záujem o sex, môžete sa poradiť s vaším lekárom, či by nebolo vhodné urobiť skúšku na hladiny testosteronu v krvi. Približne 40 percent mužov HIV-pozitívnych bude mať za vyššie opísaných okolností nízke hladiny testosteronu a váš lekár vám môže predpísať tablety, gély alebo inú formu liekov obsahujúcich testosteron, aby nízke hladiny zvýšil.

ĽUDSKÝ RASTOVÝ HORMÓN

Ľudský rastový hormón (LRH) pôsobí pri vývoji svakového tkaniva. Boli robené klinické sledovania, či jeho podávanie by nebolo prospešné aj pre ľudí HIV-pozitívnych.

Taktiež sa robili klinické sledovania, či podávanie LRH má priaznivý účinok zmenách tvaru tela ku ktorým dochádza v dôsledku lipodystrofie. Hoci liečba bola účinná u niektorých ľudí po krátku dobu, príznaky sa vrátili potom, čo liečba LRH bola prerušená, nezriedka sa tu pozorovalo aj zhoršenie. Klinický výskum pokračuje. Viacej informácií obsahuje brožúrka z tejto série NAM „Lipodystrofia“.

LÁTKY POVZBUDZUJÚCE CHUŤ DO JDLA

Ak máte sľebú chuť do jedla a nestravujete sa dostatočne tak, aby ste nestrácali na hmotnosti, látky, povzbudzujúce chuť do jedla tu môžu pomôcť. Napr. malý pohárik alkoholického nápoja pred jedlom. Niektorí ľudia HIV – pozitívni užívajú aby si povzbudili chuť do jedla, ilegálnu drogu marihuanu.

UMELÁ VÝŽIVA

Je dôležité tu zdôrazniť, že väčšina ľudí HIV-pozitívnych si uspokojuje požiadavky na výživu normálnym jedením a pitím. Ak však sa ukáže pre vás ako obtiažne uchovať si potrebnú hmotnosť napriek zvýšenému príjmu potravy a výživových doplnkov, vtedy môže byť – za istých okolností, napr. keď ste veľmi chorý/-á – umelá výživa potrebná a prospešná.

Obvykle sa umelá výživa –myslí sa tu podávanie výživy umelým spôsobom – podáva dvomi spôsobmi.

Nazogastrické krmenie

Ide o spôsob, kedy sa zakončenie veľmi jemnej hadičky umiestni do žalúdku tak, že hadička sa posúva cez dutinu nosnú. Používa sa obvykle pre zlepšenie výživy po kratšiu dobu, napr. niekoľko týždňov. Tento spôsob možu byť účinný pri snahe zvýšiť hmotnosť počas alebo po akútnej infekcii alebo potom čo určité iné ochorenie už bolo pominulo.

Výživa prostredníctvom gastrostomie

Koniec jemnej trubičky sa umiestni do žalúdku, cez jeho stenu prostredníctvom endoskopie. Druhý jej koniec je vyvedený na povrch tela. Podávanie výživy prostredníctvom gastrostomie sa osvedčuje najmä u ľudí, pri ktorých sú problémy s ubúdaním na váhe trvajúce po dlhšiu dobu.

Podávanie výživy umelou cestou sa môže vidieť ako do istej miery znepokojujúci spôsob, avšak osvedčuje nielen ako krátkodobu, ale tiež dlhodobu vhodné riešenie za istých okolností a odstraňuje psychologický tlak pri snahe jesť a piť čo najviacej.

HNAČKA

Pri HIV- pozitívnych ľuďoch sa hnačka často vyskytuje. Zapríčiňovať ju môžu niektoré lieky proti HIV alebo lieky používané pri iných infekciách. V prípade, že postihnutý má nízky počet CD4 bielych krviniek, príčinou hnačiek môžu byť aj niektoré z oportúnnych infekcií.

Pri hnačke tu býva tekutá alebo kašovitá stolica a stav si môže vyžadovať časté a súrne používanie WC. Navyiac, hnačky bývajú obvykle sprevádzané žalúdočnými obtiažami, plynatosťou, zvracaním, horúčkou a ztrátou chuti do jedla.

HNAČKA AKO VEDĽAJŠÍ ÚČINOK LIEKOV

Je známe, že hnačka býva obvykle vedľajším, toxickým účinkom všetkých inhibítorov proteínázy HIV, ako aj ddI a abacavir (skupina NRTI) a niektorých antibiotík.

Pri užívaní niektorých liekov proti HIV sa hnačkovité stavy prestanú vyskytovať po niekoľkých týždňoch alebo mesiacoch liečby, avšak u niektorých ľudí sa stávajú trvalým problémom.

Závažnosť hnačkových stavov tiež nie je vždy rovnaká. Ťažké stavy, vyžadujúce si veľmi časté používanie WC každý deň, rozsiahle, nekontrolovateľné pohyby čriev a pocity slabosti a závratov ako dôsledok ztráty tekutín a solí sa vyskytujú približne u štvrtiny počtu ľudí užívajúcich nelfinavir a pri pätine z tých čo začínajú svoju liečbu saquinavirom.

Podobná situácia je známa u ľudí užívajúcich amprenavir, lopinavir, ritonavir a indinavir.

Avšak u väčšiny ľudí ktorí sa liečia inhibítormi proteínázy HIV sa pozorujú menej závažne stavy. Pri tom ale mnohí ľudia zisťujú, že po niekoľkých týždňoch alebo mesiacoch sa hnačkovité obtiaže zlešujú alebo sa dajú účinnejšie liečiť.

Zmeny diety nemajú veľký účinok na hnačky vzniklé v dôsledku užívania inhibítorov proteínázy HIV alebo pri iných hnačkových stavoch vzniklých v dôsledku toxických účinkov iných liekov. Jestvuje však mnoho spôsobov, ktoré môže váš lekár skúsiť v snahe priaznivo ovplyvniť hnačku vzniklú ako vedľajší účinok liekov proti HIV.

Vhodné lieky možno kúpiť aj lekárni bez lekárskeho receptu, ale cielenejšie pôsobiace a účinnejšie lieky Vám predpíše váš ošetrojúci lekár.

Pri niektorých ľuďoch podanie 500 mg vápnikových doplnkov výživy a to dvakrát denne môže priaznivo ovplyvniť hnačku vzniklú pri užívaní nelfinaviru.

Pri tomto stave sa pozoroval tiež dobrý účinok ovsenných vločiek, podávaných v tabletovej forme. Absorbujú tekutinu v črevách, robia stolicu hustejšou a zpomalujú jej priechod črevami.

HNAČKA AKO SPRIEVODNÉ OCHORENIE U ĽUDÍ HIV POZITÍVNYCH

Hnačka sa veľmi často pozoruje u ľudí HIV pozitívnych, najmä ak počet ich CD4 bielych krviniek (lymfocytov) je nízky. Často sa vtedy nedarí upresniť príčinu hnačky a v prípade jej miernejších foriem sa tieto pripisujú aj priamemu účinku vírusu HIV. Inou obvyklou príčinou je vznik syndrómu (súbor príznakov) „dráždivého čreva“, kedy hnačkovité stavy sa striedajú so zápchou a sú sprevádzané nafúknutím a vetrami. Skôr však sa tu uvažuje, že príčinou by mohol byť stresový životný štýl ako určitá infekcia.

Pri ľuďoch v pokročilejšom štádiu ochorenia spôsobeného HIV, môžu spôsobiť veľmi hnačky infekcie kryptosporidiami, mikrosporidiami, cytomegalovírusom, salmonellami a shigelami.

ČO ROBIŤ?

Hnačkový stav sa nezriedka ukludňuje v priebehu niekoľkých dní. Ak hnačka vznikne, skúste sa vyhýbať čiernej káve, surovej zelenine a koreným jedlám, nakoľko tieto potraviny môžu hnačku zhoršiť. Ak hnačka pretrváva, je potrebné vyhľadať vášho ošetrojúceho lekára.

Nakoľko pri hnačke dochádza k významným stratám solí a vody z organizmu, je mimoriadne dôležité piť vtedy väčšie množstvá tekutín alebo osobitne pripravované rehydratačné nápoje. Jedenie banánov, zemiakov, hydiny alebo rýb pomôže nahrádzať draslík, ktorého hladiny sa obvykle značne znižujú u ľudí s hnačkami. Rozpustná vláknina prirodzeného pôvodu ako napr. z hrachu, fazule, ovsenných vločiek, banánov, jabĺk a hrušiek sa obvykle osvedčuje pri miernejších formách hnačiek.

V mnohých prípadoch zmierňuje hnačku, vyhýbanie sa masným jedlám alebo jedlám obsahujúcich laktózu (mliečny cukor).

Ak vaša hmotnosť ubúda v dôsledku hnačky, je potrebné, aby ste vyhľadali dietológa, ktorý vám navrhne chutnejšiu a ľahko stravitelnú diету.

Zvýšenie prípadne zníženie obsahu vlákniny so vašej strave môže pomôcť ak trpíte „dráždivým črevom“, podobne ako aj lieky proti kŕčovým stavom.

Hnačku môžu spôsobovať ak napr. zápalové procesy okolo ritného otvoru. Úľavu tu môžu priniesť miestne aplikovateľné liečivé masť alebo čípky ktoré dostávajú v lekárni. V problematickejších prípadoch vyhľadajte vášho lekára.

SÚHRN

- Vaša normálna strava by mala v dostatočných množstvách obsahovať všetky potrebné výživové zložky – samotná HIV pozitívnosť je málokedy príčinou, že by ľudia museli meniť svoje stravovacie návyky.
- Ak sa u vás prejaví vedľajší účinok anti-HIV liekov označovaný ako lipodystrofia, vtedy bude nutné pozmeniť zloženie vašej výživy tak aby sa odstránili abnormálne hladiny niektorých škodlivých látok z krvi (čo súvisí s lipodystrofiou), ktoré môže viesť ku srdcovým ochoreniam. Ak chcete vedieť viac, pozrite si brožúru z tejto série, s názvom „Lipodystrofia“).
- Ľudia HIV pozitívni potrebujú len zriedkakedy osobitné výživové doplnky, z ktorých niektoré môžu byť aj škodlivé alebo zabraňovať aby anti-HIV liečivá patričným spôsobom pôsobili
- Mali by ste starostlivo dbať, aby potraviny a voda ktoré konzumujete neobsahovali choroboplodné zárodky, najmä ak počet vašich CD4 lymfocytov je nízky
- Užívanie niektorých liekov proti HIV si vyžaduje osobitné úpravy stravy
- Je dôležité, aby ste pokračovali v konzumácii potrebných množstiev stravy a tekutín aj vtedy ak musíte znášať niektoré nepríjemné vedľajšie účinky vašich anti-HIV liekov, alebo ak ochorenie spôsobené HIV nadobúda vážnejší priebeh – dietológ vám tu môže pomôcť
- Pri ľuďoch s HIV pozitívnosťou obvykle dochádza ku hnačkám. Alebo v dôsledku vedľajších účinkov liekov, pre rôzne infekcie alebo pôsobením samotného HIV. Tu môžu pomôcť zmeny vo vašej strave.

VÝZNAMOVÝ SLOVNÍČEK

- Absorpcia – množstvo liečiva ktoré prejde do krvi po vstrebaní v črevách
- Anabolický steroid – liečivo ktoré podnecuje premenu látkovú organizmu smerom k vytváraniu svalového tkaniva
- Anémia – nedostatok alebo zmena veľkosti alebo funkcie červených krviniek. Tieto bunky transportujú kyslík k jednotlivým bunkám organizmu
- CD4 – molekula na povrchu niektorých buniek, na ktorú sa môže HIV naviazať. Počet CD4 buniek obvyčajne svedčí o stave imunitného systému.
- Diarrhoe – hnačka, nenormálne pohyby čriev, pri ktorých je charakteristická vodnatá alebo častá stolica
- Cholesterol – voskovitá látka, najčastejšie vznikajúca v organizme, ktorú tento používa na produkciu napr. steroidných hormónov
- Endoskopia – pozorovanie vnútorných telesných dutín pomocou pružného, ohybného prístroja za pomoci optických vlákien
- Hyperkalcémia – zvýšená hladina vápniku v krvi
- Inhibitor fúzie – liek proti HIV pôsobiaci na miestach, kde sa HIV naväzuje na povrch vnímavých buniek
- Lipid – všeobecné označenie pre tuky
- Ľudský rastový hormón – látka, ktorá spolupôsobí pri tvorbe svalového tkaniva
- Lipodystrofia – zmena spôsobu, ktorým organizmus spracováva, uskladňuje a distribuuje tukové tkanivo. Ide o vedľajší účinok liečby proti HIV
- NNRTI – ne-nukleozidové inhibítory reverznej transkriptázy, skupina liekov, obsahujúca aj efavirenz a nevirapin
- Nausea – žalúdočná nevoľnosť
- Neutropenia – nedostatok tých buniek imunitného systému, ktoré pôsobia proti bakteriálnym a hubovým infekciám
- NRTI, nukleozidové analógy – skupina antiretrovírusových liečiv, ktorá obsahuje AZT, ddI, 3TC, d4T, ddC a abacavir
- Proteinázové inhibítory – skupina antiretrovírusových liečiv, ktorá obsahuje indinavir, lopinavir, nelfinavir, ritonavir, amprenavir a saquinavir
- Triglyceridy – základné „stavebné kamene“, pre tvorbu tukov.
- S predmetnou brožúrou je možné sa oboznámiť prostredníctvom „pdf“ pri použití programu „Acrobat Reader“.

NAM

FREE MONTHLY NEWSLETTER (voľne dostupný mesačník noviniek)

AIDS TREATMENT UPDATE (Najnovší stav liečby AIDS), voľne, bez úhrady dostupný mesačník NAM-u, poskytne Vám pravidelnú a aktuálnu informáciu o vývoji liečby infekcie HIV/AIDS. Každé číslo mesačníku má jednostranovú prílohu najnovších základných informácií z dôležitých oblastí liečby ochorenia.

Mesačník pravidelne informuje o:

- započatí liečby a jej obmenách
- vedľajších účinkoch liekov
- lekárskej kontrole ochorenia
- prináša správy z dôležitejších konferencií

Objednať možno:

- objednávacím lístkom (na nasledujúcej strane)
- telefónom na čí. 020 7627 3200 (Spojené Kráľovstvo)
- e-mailom: info@nam.org.uk

Objednávací lístok:

AIDS Treatment Update

Please set up my free subscription to AIDS Treatment Update**

Označte prosím formu, v akej mesačník si želáte dostávať:

paper, e-mail (pdf), zvuková nahrávka *

Meno:

Adresa:

PSC:

e-mail:

Podpis :

*: vhodné pre ľudí s poškodením zraku, **: NAM nemôže zdarma poskytovať mesačník profesionálom alebo organizáciám, prosím kontaktujte nás obľadom cien.

...: Prosím, pošlite mi informáciu o celom spektre publikácií NAM o HIV a AIDS

...: Rád by som mal informácie o možnostiach sponzorovania NAM

Pošlite na adresu: NAM, Freepost LON277, Londýn SW4 7YY, United Kingdom.

telef.: 020 7627 3200, fax: 020 7627 3101, e-mail: info@nam.org.uk

internet, webová stránka: www.aidsmap.com

Ďalšie kontaktné adresy:

NAM, Lincoln House, 1 Brixton Road, London, England SW9 6DE

„ADHERENCE“, Prvé vydanie 2003, © NAM, Všetky práva vyhradené.

Predmetný informačný materiál je prekladom pôvodnej publikácie NAM.

NAM je nezávislá informačná charitatívna inštitúcia so sídlom v Spojenom Kráľovstve.

Text bol preložený po súhlase NAM: Pôvodnú publikáciu je možné nájsť na www.aidsmap.com

Taktiež je možné sa oboznámiť na internetovej stránke „www.aidsmap.com“ s:

- úvodom do problematiky infekcie HIV a AIDS
- získať on line prístup k ostatným brožúram tejto informačnej série
- NAM Factsheets – srozumiteľne podané, jednostranové spracovanie 70 problematik z oblasti infekcie HIV
- kontaktnými podrobnosťami o 3000 svojpomocných organizáciách v Spojenom Kráľovstve a inde vo svete
- databázou o stave liečby infekcie HIV
- zoznamom centier liečby infekcie HIV v Spojenom Kráľovstve
- „Kolesom“, osobným plánovacím zariadením pre každodenné užívanie liekov

NAM nie je zodpovedná za presnosť prekladu a za relevantnosť textu v slovenských pomeroch.

Slovenskú verziu pripravilo v r. 2004 neziskové občianske združenie „Liga proti AIDS na Slovensku“, vďaka podpore projektu Continuous Patient Education (COPE) financovaného „European AIDS Treatment Group“

Účelom publikácie je pomôcť lepšej orientácii v otázkach súvisiacich s liečbou infekcie HIV, resp. ochorenia AIDS, ktoré vždy treba konzultovať s ošetrojúcim lekárom. Môže slúžiť tiež na upresnenie niektorých údajov pre zdravotníckych pracovníkov.

Neziskové rozširovanie tejto publikácie je vítané, v prípade potreby žiadajte ďalšie exempláre od ošetrojúceho lekára alebo od Ligy proti AIDS na Slovensku (so sídlom: Vedecko-výskumná základňa Slovenskej zdravotníckej univerzity – Ústav preventívnej a klinickej medicíny, Limbová 14, 83301 Bratislava, tel. 59369 563.

© SAP – Slovak Academic Press, spol. s r.o., 2004
© Liga proti AIDS na Slovensku, 2004