

# Skutki uboczne



**język polski**  
Pierwsze wydanie  
2010

Ta broszura zawiera informacje na temat możliwych skutków ubocznych leczenia antyretrowirusowego. Wszystkie leki, także te przeciwko HIV, mogą wywołać nieplanowane/niechciane skutki i być może zechcesz przeczytać tę broszurę, bo niepokoisz się, że się pojawią lub już się u Ciebie pojawiły.

Znajdziesz tu informacje, które pomogą Ci zrozumieć, na czym polegają skutki uboczne, jak ich uniknąć i jak sobie z nimi poradzić.

Skutki uboczne są nieuniknione, ale to, że któryś z nich został opisany w tej broszurze nie oznacza, że musi u Ciebie wystąpić. Nawet jeśli pojawi jakiś skutek uboczny, na ogół ma łagodny, tymczasowy przebieg i można go leczyć.

Po przeczytaniu tej broszury możesz zechcieć porozmawiać o skutkach ubocznych leczenia ARV z Twoim lekarzem lub inną osobą z zespołu medycznego opiekującego się pacjentami z HIV.

## **Środki ostrożności przed skutkami ubocznymi**

Aby powstrzymać replikację HIV, konieczna jest terapia skojarzona z kilku leków ARV, z których każdy atakuje wirusa w nieco inny sposób. Leki te mają bardzo silne działanie na wirusa, ale mogą też spowodować niepożądane reakcje lub skutki uboczne.

Nie dotyczy to wyłącznie leków antyretrowirusowych – wszystkie środki lecznicze, w tym medycyna alternatywa i tzw. „naturalne” i „ziołowe” środki, mogą wywoływać niepożądane skutki uboczne.

Każdy stosowany obecnie lek ARV został poddany wieloletnim badaniom, polegającym na testach klinicznych przy udziale setek, jeśli nie tysięcy, osób żyjących z HIV. Testy te mają za zadanie sprawdzić, czy leki ARV są bezpieczne w użyciu. Gdy lek zostaje dopuszczony do użytku, oznacza to, że korzyści wynikające z jego stosowania przeważają nad jego skutkami ubocznymi.

Większość skutków ubocznych, które zostają zidentyfikowane podczas badań klinicznych – na przykład, biegunka, mdłości lub bóle głowy – ma na ogół łagodny przebieg i często ustępuje. Ale nawet łagodne skutki uboczne mogą wpłynąć na jakość życia, więc dobrze wiedzieć o ich możliwych efektach.

Czasami w trakcie badań klinicznych wykrywa się poważniejsze skutki uboczne. Szczególnie poważnym, a nawet niebezpiecznym, skutkiem ubocznym może być reakcja alergiczna na lek. Niemniej jednak są to rzadkie przypadki.

## Reakcje alergiczne

Trzy leki antyretrowirusowe, przy których istnieje najwyższe ryzyko alergii to: abacawir (Ziagen, również w tabletkach kombinowanych, Kivexie i Trizivirze), newirapina (Viramune) oraz etrawiryna (Intelence).

### Nadwrażliwość na abacawir

Uważa się, że u około 8% osób rozpoczynających terapię abacawirem wystąpi reakcja alergiczna na ten lek (często określana jako reakcja nadwrażliwości na abacawir). Wiąże się ona z genem o nazwie HLA-B\*5701 i przed rozpoczęciem terapii abacawirem należy wykonać badanie krwi na obecność tego genu.

Jeśli wynik testu na obecność genów będzie pozytywny, nie powinieneś(aś) brać abacawiru ani żadnej z tabletek kombinowanych zawierających abacawir. A jeśli wynik testu jest negatywny, możesz rozpocząć przyjmowanie abacawiru, w przypadku wystąpienia gorączki, wysypki, nudności, wymiotów lub bólu brzucha, należy to natychmiast zgłosić lekarzowi, ponieważ wciąż istnieje niewielkie ryzyko wystąpienia reakcji alergicznej. Gdy przerwiesz terapię abacawirem z powodu reakcji alergicznej na lek, nie wolno Ci go już

nigdy brać, gdyż w przeciwnym razie może to być bardzo niebezpieczne, a nawet grozić śmiercią.

### **Zaburzenia czynności wątroby spowodowane newirapiną**

U niewielkiej liczby osób, które rozpoczęły przyjmowanie newirapiny, występują poważne zaburzenia czynności wątroby. Także i ta reakcja jest związana z występowaniem konkretnego genu. Aby zmniejszyć ryzyko reakcji alergicznej na ten lek, mężczyźni nie powinni rozpoczynać przyjmowania newirapiny, gdy liczba ich komórek CD4 wynosi powyżej 400, zaś kobiety gdy liczba ich komórek CD4 wynosi powyżej 250.

Inne leki, w tym antyretrowirusowe, mogą także, choć rzadko ma to miejsce, wywoływać reakcje alergiczne. Dlatego ważne jest, aby szybko zgłosić lekarzowi takie objawy, jak wysypka czy gorączka, lub ogólne złe samopoczucie wkrótce po rozpoczęciu przyjmowania nowego leku.

### **Nadwrażliwość na etrawirynę**

U niewielkiej liczby osób przyjmujących etrawirynę (Intelence) - należącą do NNRTI – wystąpiła wysypka pomiędzy trzecim a szóstym tygodniem przyjmowania leku. W najpoważniejszych przypadkach u pacjentów wystąpiła poważna reakcja skórna w postaci pęcherzy lub łuszczenia. Jest to rzadka ale poważna reakcja alergiczna, która może nawet prowadzić do śmierci.

W przypadkach nadwrażliwości, ciężkiej postaci wysypki towarzyszą zwykle inne objawy, m.in. gorączka, wycierczenie, zapalenie spojówek, obrzęk twarzy, bóle mięśniowe lub stawowe albo oznaki niewydolności wątroby, czyli np. żółknięcie oczu, ciemny kolor moczu, nudności, wymioty lub wrażliwość poniżej żeber. W przypadku wystąpienia powyższych objawów, należy natychmiast udać się do lekarza.

Etrawiryna może też spowodować łagodną wysypkę w pierwszych tygodniach leczenia – takim wypadku warto się skontaktować z kliniką, by to monitorować. Gdy zdiagnozowana zostanie reakcja nadwrażliwości, należy natychmiast przerwać podawanie etrawiryny i nie wolno jej ponownie przyjąć.

### **Moment wystąpienia skutków ubocznych**

Niektóre skutki uboczne pojawiają się wkrótce po rozpoczęciu leczenia danym lekiem, gdy ciało przystosowuje się do nowego leku. Takie skutki uboczne często słabną, daje się je

leczyć lub wręcz całkowicie znikają po kilku dniach, tygodniach lub miesiącach. Są często określane mianem krótkofalowych skutków ubocznych.

Inne skutki uboczne pojawiają się dopiero po kilku miesiącach czy nawet latach leczenia danym lekiem i są to długofalowe środki uboczne.

Czasami leki powoduje skutki uboczne niestwierdzone w trakcie badań i ujawniają się dopiero po zażyciu ich przez wiele osób w długim okresie. Warto poinformować lekarza o wszelkich nietypowych objawach, by można było stwierdzić ich przyczynę i odpowiednio zareagować.

## **U kogo występują skutki uboczne?**

U każdego mogą wystąpić skutki uboczne leków antyretrowirusowych. Ich rodzaj i nasilenie różnią się w zależności od osoby.

Skutki uboczne nie muszą się jednak wcale pojawić – w rzeczywistości wiele osób otrzymujących leki ARV nie ma żadnych skutków ubocznych.

U innych pacjentów z kolei pojawiające się skutki uboczne mają łagodny przebieg, więc nie przeszkadzają w życiu, nie powodując dolegliwości czy niedogodności.

U niektórych ludzi występujące na początku skutki uboczne po jakimś czasie słabną lub w ogóle ustępują.

Istnieje jednak niewielka liczba osób, u których skutki uboczne są trwałą reakcją na konkretny lek antyretrowirusowy i wpływają na ich jakość życia, prowadząc nawet do fizycznych lub psychicznych schorzeń.

Indywidualne ryzyko wystąpienia niektórych skutków ubocznych wiąże się z pewnymi czynnikami odnoszącymi się do tego, kim jesteś.

Jednym z tych czynników jest rasa. Na przykład wiadomo, że u osób pochodzących z północnej Europy częściej występuje gen wywołujący alergię na abacawir.

Również to, czy jesteś kobietą czy mężczyzną, może wpływać na ryzyko skutków ubocznych. Jak już wspomniano, kobiety nie powinny rozpoczynać przyjmowania newirapiny, gdy liczba ich komórek CD4 wynosi powyżej 250, zaś mężczyźni nie powinni rozpoczynać terapii tym lekiem przy liczbie komórek CD4 powyżej 400. Możliwe jest też, że

zmiany w rozkładzie tkanki tłuszczowej (lipodystrofia), rozwinięta u osób, które przyjmowały leki ARV starszej generacji, w większym stopniu dotyczą kobiet niż mężczyzn.

Także styl życia może mieć wpływ na ryzyko niektórych innych skutków ubocznych. Przykładowo, niektóre leki ARV mogą powodować wzrost tłuszczu we krwi, co może być zwielokrotnione, jeśli jesz dużo tłustych pokarmów. Niektóre schematy ARV prawdopodobnie mogą zwiększać ryzyko chorób serca i jest to spory problem u osób z innymi czynnikami ryzyka wystąpienia tych chorób (np. u palaczy).

Inne leki ARV mogą zaburzać czynność wątroby, ale może też to mieć miejsce w przypadku nadużywania alkoholu lub stosowania środków psychoaktywnych. Wirusowe zakażenie wątroby typu B lub C może również zwiększać ryzyko niewydolności wątroby w przypadku przyjmowania pewnych leków antyretrowirusowych.

Istnieje więc wiele rzeczy, które możesz zrobić i które wpłyną korzystnie na ogólny stan zdrowia, by zmniejszyć ryzyko wystąpienia pewnych skutków ubocznych. Są to: zbilansowana dieta z dużą ilością świeżych warzyw i owoców i ograniczoną ilością tłuszczów, aktywność fizyczna, niepalenie oraz ograniczenie spożywania alkoholu.

Zwróć się do swojego lekarza lub kogoś innego z zespołu medycznego kliniki leczenia HIV, by Ci doradzili odnośnie diety czy rzucenia palenia, czy też gdy chcesz porozmawiać o stosowaniu alkoholu czy narkotyków.

Ważne, by powiedzieć lekarzowi o innych potencjalnych czynnikach ryzyka skutków ubocznych, np. chorobach serca w rodzinie lub wirusowym zapaleniu wątroby typu B lub C. Wtedy wspólnie z lekarzem wybierzeszcie najodpowiedniejsze dla Ciebie leki ARV.

## **Przeciwdziałanie skutkom ubocznym**

Skutki uboczne mogą być uciążliwe, powodować dolegliwości czy niedogodności, a czasem nawet wzbudzać niepokój pacjenta. Pomocna jest świadomość, że można ich uniknąć. Warto też przede wszystkim pamiętać, że da się zmniejszyć ryzyko wystąpienia skutków ubocznych. A jeśli już się pojawią, zwykle można coś na nie poradzić.

### **Twoje nastawienie do skutków ubocznych**

Na początku dobrze jest się nastawić realistycznie wobec skutków ubocznych. Mimo że trzeba mieć świadomość, że leczenie ARV może wywoływać skutki uboczne, równie ważne jest, by zdać sobie sprawę, że:

- Dzięki leczeniu ARV masz się lepiej poczuć. Nie musisz znosić skutków ubocznych. Jeśli nie możesz sobie poradzić z jakimś skutkiem ubocznym, istnieje szansa, że można coś na to poradzić.
- Leczenie antyretrowirusowe daje szansę na dożycie wieku zbliżonego do wieku naturalnej śmierci. Odkładanie na później decyzji o rozpoczęciu terapii z powodu lęku przed skutkami ubocznymi może zwiększyć ryzyko zachorowania. Wdrożenie terapii przy osłabionym systemie immunologicznym może nawet zwiększyć ryzyko skutków ubocznych.
- Większość skutków ubocznych ma łagodny charakter i często słabną lub w ogóle ustępują. W przeciwnym razie można je leczyć.
- Obecnie najczęściej stosowane leki ARV nie powodują tak poważnych skutków ubocznych, jak leki starszych generacji.
- Niektóre skutki uboczne można bezpiecznie opanować przy pomocy innych leków.

Obecnie istnieje wiele opcji terapeutycznych ARV i możesz zmienić leczenie na takie, które nie wywoła u Ciebie skutków ubocznych.

### **Wiedza na temat skutków ubocznych**

Gdy zamierzasz rozpocząć lub zmienić leczenie ARV, wiedza na temat skutków ubocznych poszczególnych leków może Ci pomóc w doborze najodpowiedniejszego dla Ciebie schematu lekowego.

W dalszej części broszury znajdują się szczegóły na temat najczęstszych schematów lekowych i skutków ubocznych, które mogą powodować poszczególne leki, a także jak można sobie z nimi poradzić.

### **Rozmowa o skutkach ubocznych**

Warto porozmawiać ze swoim lekarzem lub innym członkiem zespołu medycznego o ryzyku skutków ubocznych oraz ich wpływie na Twoje życie. Warto wtedy wspomnieć swoją historię choroby, choroby występujące w Twojej rodzinie i elementy trybu życia, które mogą wpłynąć na wystąpienie skutków ubocznych. Ponadto dobrze poinformować lekarza o innych lekach, które bierzesz, by zapobiec przepisaniu Ci leku, który może wchodzić w interakcje z lekami antyretrowirusowymi.

O czym należy poinformować lekarza:

- Stwierdzone alergie na inne leki.

- Inne ważne problemy zdrowotne takie, jak np. choroby serca, wątroby czy nerek lub zaburzenia psychiczne (m.in. depresja).
- Stosowanie innych leków, czy to na receptę, bez recepty, czy też środków psychoaktywnych.

Jeśli martwi Cię jakiś konkretny skutek uboczny, powiedz o tym komuś z personelu medycznego.

Z pewnością będą Ci mogli udzielić więcej informacji na jego temat oraz omówić z Tobą Twoje obawy. Mogą Ci też polecić alternatywne leczenie lub poradzić, w jaki sposób zmniejszyć negatywny wpływ danego skutku ubocznego.

Twój lekarz albo farmaceuta powinni Cię uprzedzić o potencjalnie niebezpiecznych skutkach ubocznych przepisanych Ci leków i ich objawach. Jeżeli cokolwiek jest dla Ciebie niejasne, dopytaj się o to. Powinno się także otrzymać namiary na osobę, z którą trzeba się skontaktować w przypadku gdy sądzisz, że wystąpiły u Ciebie potencjalnie niebezpieczne skutki uboczne.

Rzadko terapię ARV trzeba wdrożyć lub zmienić natychmiast i raczej nie podejmuje się takiej decyzji w jednej chwili. Jeśli to możliwe, być może wygodniej będzie zacząć leczenie w miarę niestresującym momencie w życiu, by można było dać sobie czas na oswojenie się z wszelkimi występującymi na początku skutkami ubocznymi.

## **Twoje życie a skutki uboczne**

Styl życia może pomóc w zmniejszeniu ryzyka wystąpienia skutków ubocznych, albo przynajmniej je ograniczyć.

Rozpoczęcie lub zmiana leczenia ARV są zwykle dosyć dużym wydarzeniem w życiu, dlatego warto podchodzić realistycznie do możliwości poradzenia sobie z ewentualnymi skutkami ubocznymi. Lepiej nie planować innych poważnych zmian życiowych w tym czasie.

Warto też pamiętać pewne ogólne wskazówki.

- Dobrze się odżywiaj! I myśl o tym, co jesz. Dobra, zbilansowana dieta jest niezwykle ważna dla ogólnego stanu zdrowia. Lekarz może Cię skierować do dietetyka, który Ci doradzi i udzieli informacji na temat diety.

- Sen jest bardzo istotny dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego. Jeśli masz problemy z zasypianiem, dobrze, wiedzieć, że można temu zaradzić. Lekarz specjalista zajmujący się HIV lub lekarz pierwszego kontaktu mogą Ci pomóc.
- Poczucie, że poradzisz sobie w lepszych, ale i w gorszych momentach, jest równie ważne, co dobry stan zdrowia.
- Ważne jest regularne uprawianie sportu. Poprawia to samopoczucie i może zmniejszyć ryzyko rozwinięcia się niektórych poważnych chorób.
- Palenie powoduje wiele problemów zdrowotnych, jak chociażby nowotwory płuc, choroby serca i udary. Nie pal. A jeśli palisz, spróbuj rzucić palenie.
- Kontroluj ilość wypijanego alkoholu. Regularne picie w ilości przekraczającej dopuszczalną dawkę może wywołać problemy ze zdrowiem, np. choroby wątroby, serca albo udar.
- Bądź ostrożny(a), stosując środki psychoaktywne. Jeśli czujesz się źle z powodu spożywania alkoholu lub narkotyków, być może warto wspomnieć o tym komuś z zespołu medycznego lub lekarzowi rodzinnemu, w celu otrzymania pomocy.

## **Zmienność skutków ubocznych**

Wiele osób przyjmujących leki ARV doświadcza w którymś momencie jakichś skutków ubocznych. Większość z niepożądanych reakcji jednak ma łagodną formę, ustępują same lub można je leczyć.

Dlatego warto pamiętać, że nawet jeśli źle znosisz skutki uboczne lub masz z ich powodu kiepskie samopoczucie, raczej nie powinno tak być przez cały czas.

Równie ważne jest, by pamiętać, że nie musisz znosić skutków ubocznych, lub samodzielnie sobie z nimi radzić. Dzięki leczeniu ARV masz się poczuć lepiej. Jeśli nie radzisz sobie z jakimś skutkiem ubocznym, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem ds. HIV, pielęgniarką lub farmaceutą – na pewno Ci pomogą.

## **Najczęstsze skutki uboczne**

Ta część broszury poświęcona jest najpowszechniejszym skutkom ubocznym, wywołanym przez obecnie stosowane leki ARV.

Zawarte tu informacje mają na celu pomóc Ci w rozpoznaniu ewentualnych skutków ubocznych, w przypadku ich wystąpienia. Znajdziesz też informacje na temat sposobów radzenia sobie z niepożądanymi reakcjami na leki.



Warto pamiętać kilka rzeczy o skutkach ubocznych:

- Wiele objawów, na przykład ból głowy, biegunka, nudności lub wymioty czy wysypka, mogą mieć przyczynę niezwiązaną z lekami ARV. Gdy wystąpią, mogą nie być powodem leczenia antyretrowirusowego.
- Dobrze jest wspomnieć lekarzowi o potencjalnych skutkach ubocznych. Ważne jest, by wykryć przyczynę tych objawów.
- Nie musisz znosić skutków ubocznych – prawie zawsze można coś na nie poradzić.

## **Biegunka**

Biegunka może być skutkiem ubocznym większości leków antyretrowirusowych.

W przypadku pewnych leków biegunka ustępuje po upływie pierwszych kilku tygodni lub miesięcy leczenia, ale u niektórych osób jest stałą reakcją na dany lek.

Niewiele pomagają zmiany w diecie przy biegunce spowodowanej przez inhibitory proteazy, ale istnieje szereg leków, które mogą temu zaradzić, szczególnie lek przeciwbiegunkowy, loperamid (nazwa handlowa: Imodium). Lekarz Ci go przepisze, gdy rozpoczynasz jakikolwiek schemat lekowy, który może wywołać biegunkę.

Ważne jest, aby dalej przyjmować płyny i posiłki, nawet gdy z powodu leków masz biegunkę. Jeśli biegunka stanowi dla Ciebie problem, porozmawiaj z lekarzem, co może Ci pomóc.

Pamiętaj, że biegunka może mieć też inne przyczyny, dlatego gdy długo się utrzymuje, dobrze jest rozmawiać z lekarzem, by sprawdzić, czym jest spowodowana.

## **Mdłości**

Nudności lub wymioty mogą być skutkiem ubocznym większości leków antyretrowirusowych. Lekarz powinien Ci zaproponować tabletki przeciwwymiotne, gdy rozpoczynasz jakikolwiek schemat lekowy, który może wywołać nudności i wymioty.

Tak, jak i inne skutki uboczne, nudności i wymioty są na ogół najsilniejsze w ciągu pierwszych tygodni leczenia, a potem przybierają łagodną postać lub w ogóle ustępują.

Nudności i wymioty mogą mieć inne przyczyny, niezwiązane z leczeniem ARV. Dobrze jest powiedzieć o nich lekarzowi, szczególnie jeśli wystąpiły u Ciebie jeszcze inne objawy (przede wszystkim gorączka).

Niezależnie od przyczyny nie trzeba tego znosić – nudności i wymioty mogą utrudnić właściwe, wartościowe odżywianie, a także odpowiednie przyjmowanie leków ARV. Poza poproszeniem lekarza o środki przeciwwymiotne, podane poniżej wskazówki mogą się okazać przydatne – być może zechcesz je omówić z lekarzem, farmaceutą bądź też dietetykiem:

- Jedz mało i często zamiast dwóch, trzech obfitych posiłków.
- Nie łącz płynnych i stałych potraw. Jedz je z co najmniej godzinnym odstępem.
- Unikaj jedzenia tłustych, smażonych lub pikantnych potraw. Lepiej wybieraj lekkostrawne jedzenie.
- Spróbuj suchego jedzenia takiego, jak: sucharki, krakersy, płatki owsiane oraz owoce i warzywa, które są miękkie lub łagodne.
- Słone jedzenie (np. krakersy, paluszki i popcorn) mogą pomóc w zmniejszeniu nudności. Zawsze, gdy wychodzisz z domu, miej przy sobie słoną przekąskę.
- Nie kładź się w płaskiej pozycji przez przynajmniej godzinę po posiłku.
- Spożywaj jedzenie zimne lub o temperaturze pokojowej – gorące jedzenie zwiększa nudności.
- Herbata ziołowa (np. mięta lub rumianek) albo korzeń imbiru mogą pomóc w wyciszeniu podrażnionego żołądka.

## **Ból głowy**

Bóle głowy mogą być skutkiem ubocznym większości leków antyretrowirusowych. W większości przypadków objawy te są łagodne i słabną lub w ogóle ustępują po kilku tygodniach leczenia. Ulgę mogą przynieść leki przeciwbólowe typu paracetamol.

Warto powiedzieć lekarzowi o bólu głowy, szczególnie gdy jest silny albo utrzymuje się przez kilka dni.

## **Zaburzenia nastroju lub snu**

Efawirenz (Sustiva lub Stocrin), FTC (emtrycytabina, Emtriva) oraz tenofowir (Viread) – leki w skojarzonej terapii, zawartej w przyjmowanej raz dziennie tabletkie Atripla – mogą powodować różne zaburzenia nastroju i snu.

Zwykle jeśli coś takiego ma miejsce, zaburzenia te są łagodne i słabną lub w ogóle ustępują po kilku tygodniach leczenia. Ale dla niektórych osób jest to trudne do zniesienia i muszą z tego powodu zmienić leki. Jeśli wystąpią u Ciebie takie niepożądane reakcje, poinformuj o tym lekarza.

Niektórym osobom pomaga przyjmowanie tego leku tuż przed snem. Początkowe przyjmowanie tabletek nasennych może również pomóc w przywróceniu nawyków związanych z porami snu.

## **Wysypka**

Wysypka może być skutkiem ubocznym różnych leków ARV.

Tego typu wysypki często łagodnieją lub w ogóle ustępują po kilku pierwszych tygodniach leczenia, ale mimo to warto powiedzieć lekarzowi o wysypce, gdyż czasem może wskazywać na istnienie poważnych skutków ubocznych (przede wszystkim, jeśli bierzesz abacawir, etrawiryne albo newirapinę) lub infekcji.

## **Zaburzenia seksualne**

Problemy seksualne (czasami nazywane dysfunkcją seksualną) często występują u osób z HIV. Nierzadko jest to skutek uboczny leków antyretrowirusowych, ale mogą istnieć różne inne przyczyny, więc często trudno powiedzieć, czy wiąże się to na pewno z terapią ARV.

Do problemów seksualnych należy utrata zainteresowania seksem albo ograniczone czynności seksualne (na przykład, opóźniony orgazm lub niezdolność do osiągnięcia albo utrzymania erekcji).

Oprócz skutków ubocznych leczenia (dotyczy to nie tylko leków ARV, lecz także powszechnie stosowanych leków takich, jak np. antydepresanty), możliwymi przyczynami są też niepokój i stres, zaburzenia psychiczne związane z depresją, używaniem narkotyków i alkoholu, chorobami czy procesem starzenia.

Więcej wiadomo o problemach seksualnych seropozytywnych mężczyzn niż kobiet. Inhibitory proteazy są lekami ARV najczęściej kojarzonymi z problemami seksualnymi u mężczyzn – zwykle dotyczącymi osiągnięcia albo utrzymania erekcji.

Nie wiadomo, do jakiego stopnia jest uzasadnione powiązanie inhibitorów proteazy z zaburzeniami erekcji, a także nie jest przesądzone, że jeśli rozpoczniesz przyjmowanie inhibitora proteazy, takie problemy u Ciebie wystąpią.

Jeśli pojawiłyby się u Ciebie problemy seksualne, musisz wiedzieć, że można w związku z tym wiele zrobić, dlatego dobrze wspomnieć o tym komuś z zespołu medycznego.

Należy rozważyć, czy istnieją jakiegokolwiek kwestie natury psychologicznej, które mogłyby się przyczynić do Twoich problemów seksualnych.

Przyczyna problemów seksualnych może mieć podłoże medyczne, dlatego lekarz może zlecić badania, by sprawdzić poziom testosteronu albo stan serca i tętnic.

Dostępne są leki na dysfunkcję erekcji u mężczyzn. Ich nazwy to: Cialis, Levitra i Viagra. Ich działanie polega na zwiększeniu dopływu krwi do członka.

Wszystkie trzy leki mogą wchodzić w interakcje z lekami antyretrowirusowymi, szczególnie z inhibitorami proteazy i NNRTI. U osoby na terapii ARV, przepisana dawka leków na dysfunkcję erekcji będzie zmniejszona o połowę w stosunku do standardowej dawki.

Poinformuj lekarza lub farmaceutę o innych lekach, które przyjmujesz, ponieważ niektóre mogą wchodzić w interakcje z lekami na dysfunkcję erekcji.

Trzeba wiedzieć, że nie wolno używać poppersów podczas stosowania leków na dysfunkcję erekcji, gdyż takie połączenie może spowodować niebezpieczny wzrost ciśnienia krwi.

## **Zmęczenie**

Uczucie zmęczenia może być skutkiem ubocznym większości leków antyretrowirusowych.

Tak, jak w przypadku większości innych niepożądanych działań leków, ryzyko wystąpienia nadmiernego uczucia zmęczenia jest największe w pierwszych kilku tygodniach leczenia, potem objawy te słabną lub w ogóle ustępują.

Gdy zmęczenie przeszkadza Ci w codziennym funkcjonowaniu, warto powiedzieć o tym lekarzowi. Jeśli jest ono spowodowane lekami ARV, istnieje duża szansa, że można temu zaradzić. Zmęczenie może mieć też inne podłoże, dlatego jeśli wspomnisz o tym lekarzowi, będzie mógł poszukać jego ewentualnej przyczyny.

Wysypianie się, zbilansowana dieta i regularne ćwiczenia fizyczne mogą pomóc w zwalczeniu uczucia zmęczenia.

## Długofalowe skutki uboczne

### Zaburzenia pracy nerek

Tenofowir (Viread, również w tabletkach kombinowanych: Truvadzie i Atripli) jest przetwarzany przez organizm w nerkach i zostało potwierdzone, że u osób z innymi czynnikami ryzyka chorób nerek (np. nadciśnienie lub cukrzyca) w związku z przyjmowaniem tego leku może dodatkowo wzrosnąć ryzyko wystąpienia zaburzeń czynności nerek.

Rzadko stosowany obecnie inhibitor proteazy, indinawir (Crixivan), może sprzyjać tworzeniu się kamieni nerkowych. Leczy się je ambulatoryjnie lub w trakcie krótkiej hospitalizacji.

W ramach rutynowej opieki pacjent z HIV powinien wykonywać regularne badania w celu skontrolowania pracy nerek.

W przypadku wystąpienia zaburzeń czynności nerek może być niezbędna zmiana schematu lekowego lub dodatkowe leczenie nerek.

### Lipodystrofia

Lipodystrofia oznacza zmiany w budowie ciała. Początkowo sądzono, że wywoływały ją inhibitory proteazy, ale wydaje się, że główną przyczyną są niektóre leki z klasy NRTI. Obecnie unika się stosowania AZT i d4T – leków najbardziej związanych z lipodystrofią.

Zmiany w rozkładzie tkanki tłuszczowej u osób przyjmujących leki antyretrowirusowe mogą polegać na utracie lub przyroście tkanki tłuszczowej, bądź też obu sytuacjach naraz. Da się to zaobserwować poprzez: zwiększenie obwodu talii (bez wałków tłuszczu); zwiększony rozmiar biustu; nagromadzenie tkanki tłuszczowej w okolicy karku i górnej partii pleców; nagromadzenie tkanki tłuszczowej wokół szyi i podbródka; chudnięcie twarzy, szczególnie policzków; chudnięcie pośladków; uwydatnione żyły na rękach i nogach (z powodu utraty tkanki tłuszczowej). U niektórych osób tworzą się małe guzki złożone z tkanki tłuszczowej, zwane tłuszczakami, najczęściej na kończynach i tułowiu.

Nagromadzona tkanka tłuszczowa w okolicy brzucha z powodu lipodystrofii jest stwardniała i zbiera się wokół organów wewnętrznych, przez co brzuch jest napięty i wypchnięty do przodu. Różni się tym od miękkiego, otłuszczonego brzucha osób, które utyły z powodu nadmiernej ilości spożywanego jedzenia czy braku ruchu.

Jak już wspomniano, za wszelką cenę unika się stosowania leków najbardziej związanych z lipodystrofią. Osoby, które przyjmowały AZT lub d4T i zmieniły je na tenofowir (Viread), bardzo powoli odzyskują tkankę tłuszczową w kończynach.

Utrata tkanki tłuszczowej na twarzy może być naprawiona na kilka sposobów. Najczęściej stosowaną techniką jest wstrzykiwanie produktu o nazwie New Fill w zmienione miejsca. Spytaj lekarza lub inną osobę z zespołu medycznego, czy to leczenie jest u Ciebie możliwe.

Istnieje możliwość chirurgicznego usunięcia nagromadzonego tłuszczu z karku, w ten sposób można też w razie potrzeby usunąć tłuszczaki.

Inne dostępne metody wykorzystują ludzki hormon wzrostu oraz sterydy anaboliczne. Oczywiście możesz o tym porozmawiać z lekarzem.

Pozytywne efekty w przypadku gromadzenia się tkanki tłuszczowej dają regularne ćwiczenia cardio oraz treningi siłowe.

Osoby, u których pojawiły się zmiany w budowie ciała, czasem odbierają to jako coś stygmatyzującego – widoczny znak, że są na leczeniu ARV. Zmiany w budowie ciała mogą również wpływać na poczucie własnej wartości.

Jeśli masz lipodystrofię i źle się z tym czujesz, może Ci bardzo pomóc uświadomienie sobie problemu i porozmawianie z kimś o swoich uczuciach. Jeśli uznasz to za pomocne, zwróć się do kogoś z kliniki z prośbą o wskazanie dostępnych terapii czy leczenia depresji.

## **Zmiany metaboliczne**

Leki antyretrowirusowe mogą też zakłócać metabolizm – czyli to, w jaki sposób organizm przetwarza materię potrzebną mu do prawidłowego funkcjonowania.

Przed wszystkim leki antyretrowirusowe mogą wpływać na nieprawidłowy poziom lipidów we krwi – cholesterolu i trójglicerydów, a także cukru.

## **Cholesterol**

Rozróżniamy dwa rodzaje cholesterolu: cholesterol HDL, tzw. „dobry” cholesterol, i LDL, czyli „zły” cholesterol.

Poziom cholesterolu HDL jest często niski u osób z HIV i innymi przewlekłymi chorobami. Wysoki poziom cholesterolu LDL wskazuje na podwyższone ryzyko chorób serca i często występuje u osób biorących leki ARV.

Gdy masz podwyższony cholesterol LDL, poniżej wymienione czynniki dodatkowo zwiększają ryzyko chorób serca:

- Palenie.
- Nadciśnienie.
- Choroby serca w rodzinie.
- Słaba kondycja fizyczna.
- Wiek powyżej 45 lat u mężczyzn i powyżej 55 lat u kobiet.
- Insulinooporność albo cukrzyca.
- Wysoki poziom cukru we krwi.
- Nadwaga, szczególnie w środkowej części ciała.
- Stosowanie stymulujących środków psychoaktywnych takich, jak kokaina i amfetamina.

Szczególnie ważne jest, by monitorować poziom cholesterolu LDL, jeśli przyjmuje się inhibitory proteazy.

### **Trójglicerydy**

Trójglicerydy są lipidami, pochodzącymi z tłuszczu, cukru i skrobi występujących w jedzeniu. Są transportowane przez krwioobieg i magazynowane w tkankach lub w wątrobie. Poziom trójglicerydów może wzrosnąć pod wpływem niektórych leków ARV.

### **Glukoza**

Glukoza to rodzaj cukru występującego we krwi. Wysoki poziom glukozy może zwiększać ryzyko chorób serca. Poziom glukozy może wzrosnąć pod wpływem niektórych leków ARV.

### **Insulina**

Insulina jest substancją produkowaną przez organizm w celu kontrolowania poziomu cukru we krwi. Niektóre osoby na lekach ARV muszą produkować więcej insuliny, aby utrzymać normalny poziom cukru we krwi. Jest to tzw. insulinooporność. Może być konieczne sprawdzenie poziomu insuliny.

## Objawy zaburzeń metabolizmu

Nieprawidłowy poziom tłuszczu i cukru we krwi wywołuje czasem następujące objawy:

- Zmęczenie.
- Zawroty głowy (spowodowane nadciśnieniem).
- Brak koncentracji.
- Częstsze oddawanie moczu.
- Pragnienie.

U niektórych osób jednak nie występują żadne objawy, nawet jeśli nieprawidłowy poziom tłuszczu i cukru utrzymuje się u nich od dłuższego czasu. Ryzyko chorób serca jest u nich wyższe.

## Choroby serca a leki antyretrowirusowe

Poziom tłuszczu we krwi może zacząć rosnąć po wdrożeniu leczenia ARV, szczególnie gdy opiera się ono na pewnych inhibitorach proteazy. Czasem może wzrosnąć do tego stopnia, że konieczna jest zmiana diety, regularne uprawianie sportu lub przyjmowanie leków, które go obniżą.

Obszerne badania z udziałem osób przyjmujących inhibitory proteazy pokazały, że mogą one w niewielki, choć znaczący, sposób zwiększać ryzyko chorób serca. Niektóre (choć nie wszystkie) badania wskazują również, że abacawir (Ziagen, także w kombinowanych tabletkach: Kivexie i Trizivirze) może podwyższać ryzyko chorób serca, szczególnie u osób, u których już występują inne czynniki ryzyka.

W przypadku gdy występują inne czynniki ryzyka chorób serca, należy ostrożnie dobrać schemat leków ARV tak, by tego ryzyka nie zwiększać. „Ryzyko” chorób serca nie oznacza automatycznie, że one wystąpią. Można wiele zrobić, by temu zapobiec.

Przede wszystkim należy regularnie sprawdzać poziom cholesterolu, trójglicerydów i glukozy. Dzięki temu lekarz będzie mógł wcześniej zauważyć jakiegokolwiek niepokojące sygnały.

## Dbanie o serce

Można też wiele zrobić, by utrzymać poziom lipidów w normie. Chodzi tu, między innymi, o zdrowe odżywianie z dużą ilością świeżych owoców i warzyw, ograniczając spożywanie tłuszczów, regularne ćwiczenia i niepalenie.



## **Leki na obniżenie poziomu lipidów**

W niektórych sytuacjach lekarz może przepisać leki na obniżenie poziomu lipidów. Stosuje się je przy leczeniu chorób serca i stwardnieniu tętnic. Są to statyny (obniżające poziom cholesterolu) oraz fibraty (na obniżenie poziomu trójglicerydów, ale także cholesterolu). Niektóre statyny mogą wchodzić w interakcje z inhibitorami proteazy, a poza tym zarówno statyny, jak i fibraty mogą powodować swoje własne skutki uboczne, dlatego lekarz będzie Cię monitorował pod tym kątem.

Niektóre leki są obecnie badane pod względem skuteczności w obniżaniu poziomu glukozy i insuliny u osób żyjących z HIV.

## **Zaburzenia pracy wątroby**

Większość leków antyretrowirusowych jest przetwarzanych przez organizm w wątrobie, dlatego u pewnej grupy osób na terapii ARV występują zaburzenia czynności tego organu. W wielu przypadkach u tych pacjentów występowały inne czynniki ryzyka takie, jak wirusowe zapalenie wątroby typu B lub C, przyjmowanie innych leków mogących uszkodzić wątrobę lub styl życia (np. używanie narkotyków albo alkoholu).

W ramach rutynowej opieki nad pacjentem z HIV wykonuje się badania krwi, w celu kontrolowania stanu wątroby. W przypadku problemów z wątrobą, można rozważyć zmianę leków ARV albo dodatkowe leczenie wątroby.

Mogą być pomocne zmiany diety, dlatego warto jeść dużo świeżych owoców i warzyw oraz unikać tłustego jedzenia. Nadmierne picie alkoholu i używanie niektórych środków psychoaktywnych może uszkodzić wątrobę lub pogłębić istniejące schorzenia tego narządu. Jeśli niepokoisz się o stan wątroby w związku ze spożywaniem alkoholu czy narkotyków, poproś o radę kogoś z zespołu medycznego.

## **Neuropatia obwodowa**

Uszkodzenia nerwowe mogą być wyjątkowo bolesnym skutkiem ubocznym niektórych leków ARV, lecz także może je spowodować bezpośrednio HIV.

Neuropatia to uszkodzenia unerwienia kończyn (i bardzo rzadko męskich genitaliów), spowodowane przez leki antyretrowirusowe. Z tego powodu to niepożądane działanie nosi nazwę neuropatii obwodowej.

Neuropatia obwodowa dotyczy zwykle uszkodzeń unerwienia niższych partii nóg i stóp, a rzadziej – rąk. Objawy są różne: od łagodnego mrowienia i drętwienia po przeszywający ból, uniemożliwiający nawet noszenie skarpetek. Na ogół dotyka w takim samym stopniu obu stron ciała.

Inne objawy neuropatii obwodowej to: zawroty głowy, biegunka i dysfunkcje seksualne u mężczyzn (niemożność osiągnięcia lub utrzymania erekcji).

Lekami, które najczęściej wywołują neuropatię obwodową, są d4T i ddl. Leki te stosuje się teraz wyłącznie, gdy nie są dostępne inne opcje terapeutyczne. Istnieją też przesłanki, że 3TC może się wiązać z ryzykiem wystąpienia neuropatii obwodowej.

Może być też spowodowana innymi lekami, które przyjmują osoby z HIV, np. niektóre antybiotyki, leki przeciwgruźlicze i przeciwko mięsakowi Kaposiego.

Gdy wystąpi neuropatia spowodowana lekami, należy natychmiast zmienić schemat leków ARV (ale przed jakąkolwiek modyfikacją trzeba się skonsultować z lekarzem). Po odstawieniu leku neuropatia może się nasilić przez kilka tygodni, ale później z czasem prawie zawsze ustępuje.

W międzyczasie lekarz może przepisać leczenie na zmniejszenie bólu. Badania kliniczne wykazały, że lek o nazwie L-Acetyl-Carnitine może pomóc w ograniczeniu objawów neuropatii.

Istnieje kilka różnych przyczyn uszkodzenia unerwienia u osób seropozytywnych – chociażby sam HIV, lecz także inne infekcje czy problemy z dietą. Ważne jest, by poinformować lekarza, jeśli wystąpiłoby mrowienie, drętwienie czy ból stóp, by można się temu bliżej przyjrzeć.

## **Rzadkie skutki uboczne**

### **Zmiany kostne**

U bardzo małego odsetka osób biorących tenofowir (Viread, zawarty również w kombinowanych tabletkach Truvada i Atripla) i ewentualnie inhibitory proteazy występują zmiany kostne.

Prawie zawsze istnieją u tych pacjentów inne czynniki ryzyka. Lekarz zleci Ci badania krwi, aby sprawdzić stan Twoich kości. Badania te są szczególnie ważne, gdy występują inne czynniki ryzyka, jak: zmiany kostne w rodzinie, dieta, wiek, płeć, palenie i brak ruchu.

### **Kwasica mleczanowa**

Kwasica mleczanowa jest poważnym skutkiem ubocznym niektórych leków z rodziny NRTI. Obecnie za wszelką cenę unika się stosowania leków przyczyniających się głównie do wystąpienia kwasicy – d4T i ddl. Bardzo rzadko może być jednak również skutkiem ubocznym 3TC, abacawiru i FTC.

Kwasica mleczanowa wiąże się z wysokim poziomem we krwi substancji noszącej nazwę kwasu mlekowego. Jest to produkt uboczny procesu przetwarzania cukrów w organizmie.

Pierwsze objawy kwasicy mleczanowej to m.in. ogólne objawy gastryczne: nudności, wymioty, wzdęcia, bóle brzucha i brak apetytu oraz ogólne złe samopoczucie i problemy z oddychaniem. Oczywiście objawy te mogą mieć wiele innych przyczyn, ale warto jak najszybciej porozmawiać o nich z lekarzem. U osób z kwasicą mleczanową wątroba może być powiększona i wrażliwa, a enzymy wątrobowe podwyższone (mierzy się je za pomocą badań czynności wątroby). Inne objawy, które można wykryć testami laboratoryjnymi, to niski dwuwęglan, podwyższony poziom kwasu mlekowego i upośledzona funkcja nerek.

W ramach rutynowej opieki nad pacjentem z HIV wykonuje się badania krwi, w celu sprawdzenia, czy istnieje u Ciebie ryzyko wystąpienia tego rzadkiego skutku ubocznego.

Najczęściej najlepszym rozwiązaniem w przypadku kwasicy mleczanowej jest zmiana leczenia ARV.

### **Zapalenie trzustki**

Zapalenie trzustki jest bardzo rzadkim skutkiem ubocznym leków z rodziny NRTI. Spośród NRTI najbardziej związanym z zapaleniem trzustki lekiem jest ddl i obecnie unika się stosowania go.

U osób z innymi czynnikami ryzyka zapalenia trzustki, szczególnie nadużywających alkoholu i z bardzo niską liczbą komórek CD4, ryzyko zapalenia trzustki jest wyższe, jeśli przyjmują ddl. Ponadto ryzyko to jest wyższe, gdy pacjenci przyjmują jednocześnie leczenie ARV zawierające ddl oraz leczenie na wirusowe zapalenie wątroby typu C.

Objawy zapalenia to m.in. nudności, wymioty i ból, który może być bardzo silny w miejscu, gdzie żebra łączą się w środkowej części klatki piersiowej. Żołądek też może być wrażliwy i bolesny na dotyk. Jeśli trzustka przestaje prawidłowo działać, wtedy jedzenie nie jest właściwie trawione i może prowadzić do utraty masy ciała i jasnej, śmierdzącej biegunki z powodu nieprzetrawionych tłuszczów.

Lekarz zleci ci regularne badania krwi, by wykluczyć ryzyko wystąpienia zapalenia trzustki.

## Podsumowanie

- Leczenie antyretrowirusowe jest bardzo skuteczne i umożliwia długie, zdrowe życie, może się jednak wiązać z niepożądanymi skutkami ubocznymi.
- Leczenie ARV powinno wpływać na poprawę samopoczucia, dlatego nie trzeba znosić skutków ubocznych.
- Niekoniecznie muszą się pojawić niepożądane działania leków, a nawet jeśli wystąpią, najczęściej można im zaradzić.
- Niektóre leki ARV mogą powodować reakcję alergiczną. Lekarz poinformuje Cię o objawach i jak się zachować, gdyby się pojawiły.
- Zwykle skutki uboczne są zauważalne na początku przyjmowania nowego leku, a potem z czasem na ogół słabną lub ustępują.
- Warto mówić lekarzowi o wszystkich niepożądanych reakcjach, które się pojawią.
- Na ogół skutki uboczne wywołane przez najpowszechniejsze leki antyretrowirusowe są łagodne.
- Najczęstszymi skutkami ubocznymi są: biegunka, nudności lub wymioty, bóle głowy, wysypka i uczucie zmęczenia. Zwykle można wziąć jakieś leki, które zmniejszą te objawy.
- Niektóre skutki uboczne pojawiają się po kilku miesiącach czy nawet latach od rozpoczęcia przyjmowania danego leku. Wtedy zostaniesz przebadany(a) pod tym kątem i warto informować lekarza o wszelkich nietypowych objawach.

## Słowniczek

**Badanie kliniczne:** Badanie z udziałem pacjentów, zwykle mające na celu sprawdzenie skuteczności i bezpieczeństwa nowego leku.

**CD4:** Cząstka na powierzchni pewnych komórek, do których potrafi się przyłączyć HIV. Liczba komórek CD4 odzwierciedla stan system immunologicznego.

**Inhibitor fuzji:** Rodzina leków ARV, do której należy T-20.

**Inhibitor integrazy:** Rodzina leków ARV, do której należy m.in. raltegravir

**Inhibitor proteazy:** Rodzina leków antyretrowirusowych, do której należą: atazanawir, darunawir, fosamprenawir, indinawir, lopinawir/ritonawir, nelfinawir, ritonawir, saquinawir oraz tipranawir.

**Inhibitor wejścia:** Rodzina leków ARV, do której należy marawirok.

**Nadwrażliwość:** Inne określenie alergii.

**NNRTI:** Nienukleozydowy inhibitor odwrotnej transkryptazy, rodzina leków antyretrowirusowych, do której należą: efawirenz, etrawiryna i newirapina.

**NRTI:** Nukleozydowy inhibitor odwrotnej transkryptazy, rodzina leków antyretrowirusowych, do której należą: 3TC, abacawir, AZT, d4T, ddl i FTC.

**Oporność:** Szczep HIV lekooporny jest mniej wrażliwy na działanie jednego lub więcej leków ARV z powodu zmian w swojej strukturze.

**Reakcja alergiczna:** Reakcja system immunologicznego na substancję (np. lek), która u większości osób nie powoduje takich objawów.

**Skutek uboczny:** Niepożądany efekt leczenia.

Autor: Michael Carter.

Pierwsze polskie wydanie – 2010. Adaptowane z pierwszego brytyjskiego wydania – 2009.

Podziękowania dla Sieci Plus za przetłumaczenie tej publikacji.

Treść i projekt graficzny sfinansowany przez brytyjski NHS Pan-London HIV Prevention Programme oraz Brytyjski Departament Zdrowia.

Tłumaczenie sfinansowane przez Merck, Sharp and Dohme.

Informacje zawarte w tej ulotce dotyczą rekomendowanych procedur leczenia i opieki osób żyjących z HIV w Europie.