

דבקות במטרה ועמידות



מהדורה
ראשונה בעברית-
2010

תודות

נכתב ע"י מיכאל קרטר

מהדורה ראשונה בעברית - 2010

נלקח מתוך המהדורה הראשונה באנגלית - 2009

תודה ל JAT על תרגום מקור מידע זה
www.jat-uk.org



תוכן ועיצוב במימונם של תוכנית מניעת HIV בפאן-
לונדון של שרותי הבריאות הלאומיים של בריטניה
ומשרד הבריאות של בריטניה.

התרגום ממומן ע"י מרק, שארפ ודוהם.

ניתן לצפות בחוברת זו בכתב מוגדל בעזרת קובץ
PDF באתר האינטרנט שלנו
www.aidsmap.com

המידע בחוברת זו משקף דרך פעולה מומלצת לטיפול
ב- HIV והשגחה באירופה.

***המהדורה בעברית כתובה בלשון זכר אולם פונה
לשני המינים.

דבקות במטרה ועמידות

טיפול HIV יכול ליצור חיים בריאים יותר על פני תקופה ארוכה יותר. תוכל להפיק את המיטב מהטיפול במידה ותנטול אותו כנדרש. לעיתים מתארים זאת כ"דבקות במטרה". במידה ולא תנטול את טיפול ה-HIV, אז ה-HIV עשוי לפתח עמידות לתרופות שהנך נוטל ואולי אף לתרופות אחרות, דומות.

החלק הראשון של החוברת עוסק בדבקות במטרה וכולל טיפים לשיפור יכולתך לנטול את התרופות כנדרש. בחלקה השני של החוברת, נושא העמידות ייבדק בצורה מעמיקה יותר.

חוברת זו אינה תחליף להיוועצות עם הרופא המטפל. אולם מטרת החוברת היא לספק לך את הידע בנוגע לנטילת טיפול ה-HIV והתפתחות עמידות לתרופות. ידע זה יכול להוות נקודת פתיחה לדיון בנושאים אלו.

תוכן העניינים

1	מדוע נטילת טיפול ה-HIV שלך היא כה חשובה
3	מה נדרש ממך כדי לנטול את טיפול ה-HIV שלך "כנדרש"?
3	● כמה מנות מתוך התרופות שלך אתה צריך לקחת?
4	● מה משמעות הדבר למעשה?
4	● מה עליך לעשות במידה ופספסת מנה?
5	● מתן סיוע בנטילת טיפול ה-HIV כנדרש

5	אתה וטיפול ה-HIV
5	● להיות מעורב בקבלת החלטות בנוגע לטיפול שלך
6	● מה אתה חושב על טיפול ה-HIV שלך
7	● הבריאות הנפשית שלך והנסיבות האישיות

7	התרופות שלך
7	מספר המנות
8	מספר הכדורים
8	הגבלות אוכל
9	תופעות לוואי
9	אינטראקציות
10	חיפוש אחר העתיד

11	מספר דברים העשויים לסייע לך בנטילת את התרופות כנדרש.
11	תרגול
11	ניהול יומן
11	קופסאות כדורים
12	התראות
12	אחסון רזרבות
12	התגברות על הגבלות תזונה
12	להיעדר מהבית

15	עמידות
15	● כיצד מתפתח עמידות?
17	הפחתת סיכון העמידות
17	● תקח את טיפול ה-HIV שלך
17	● נטול את התרופות האנטי-HIV המתאימות
17	● תהיה כן
17	● עומס נגיפי בלתי ניתן לאבחנה
18	● החלפת טיפול
19	עמידות-צולבת
19	בדיקות עמידות
21	העברת נגיף עמיד-תרופה
22	סיכום
23	פירושים וביאורים

הוכח כי טיפול ה-HIV המוצע כיום, יפעל כנגד הנגיף לאורך זמן ויותר את העומס הנגיפי בלתי ניתן לאבחנה לעד.

אולם, כדי שזה אכן יקרה, חשוב כי תנטול את הטיפול שלך כנדרש. הגדרת פעולה זו תהיה "דבקות במטרה" וזהו המרכיב החשוב ביותר, הנמצא תחת שליטתך, להצלחת טיפול ה-HIV.

אי נטילת הטיפול כנדרש יוביל לכך, שרמת התרופות בדמך לא יהיה גבוה מספיק כדי להלחם ב-HIV. במידה וזה אכן מתרחש, ה-HIV שלך יוכל להתרבות. זני ה-HIV המתרבים במהלך טיפול יכולים לפתח עמידות בפני תרופות שאתה לוקח.

עמידות זו עשויה לגרום לכך שטיפול ה-HIV לא יפעל בצורה הנכונה.

מדוע נטילת טיפול ה-HIV שלך היא כה חשובה

העתיד, עבור אנשים עם HIV, מעולם לא נראה טוב יותר. הטיפול הנכון והדאגה הנכונה פרושם סיכוי טוב יותר לחיות חיים בריאים יותר על פני תקופה ארוכה יותר ובנוסף תוחלת חיים כמעט נורמלית.

תרופות האנטי-HIV הקיימות כיום (antiretrovirals) לא יכולות לרפא HIV. אולם, טיפול באמצעות שילוב של תרופות אלו (לרוב שלוש), יכול להפחית את כמות ה-HIV בדם (העומס הנגיפי) לרמה כה נמוכה, שלא ניתן לאבחן אותה בבדיקות מעבדה. רמה זו נקראת "בלתי ניתנת לאבחנה". מטרת טיפול ה-HIV היא להגיע לעומס נגיפי בלתי ניתן לאבחנה. להיות בעל עומס נגיפי בלתי ניתן לאבחנה פירושו שהמערכת החיסונית שלך יכולה להשאר חזקה ולהדוף זיהומים.

כאשר נוטלים אותה כנדרש, תרופת HIV יכולה להנמיך את העומס הנגיפי בנוזל המיני לרמות בלתי ניתנות לאבחנה. אחת ההשלכות של אי נטילת תרופת ה-HIV שלך כנדרש יכולה להיות בהגדלת כמות הנגיף בנוזל המיני שלך, ובכך הגדלת הסיכון של העברת ה-HIV לבן (בני) הזוג המיניים שלך וסוג הנגיף שתעביר עשוי להיות עמיד בפני תרופה אחת או יותר.

קיים מידע נוסף בנושא עמידות בחלקה השני של החוברת.

טיפול שלא פועל בצורה הנכונה יכולה להוביל לעומס נגיפי הולך וגדל וספירת תאי ה-CD4, המהווה מדד חשוב המצביעה על בריאותה של המערכת החיסונית שלך, תרד. סיטואציה זו מגבירה את הסיכויים שלך לחלות כתוצאה מה-HIV.

במידה והעומס הנגיפי שלך עולה ומגיע לרמות ניתנות לאבחנה, תאלץ להחליף את סוג טיפול ה-HIV. בעוד שכיום קיים מבחר גדול של טיפולים, יתכן ויהיה לך יותר קשה לשאת טיפול חדש, מאשר את הקוקטייל שנטלת לפני כן, והסיכון להופעת תופעות לוואי חדשות עשוי לגדול.

יתכן ותגלה עמידות בפני תרופות הדומות לאלו שאתה נוטל כעת. מצב זה מכונה עמידות- צולבת ורמת הסיכון משתנה בין רמות שונות של תרופות HIV.

● יש לבדוק אינטראקציה עם תרופות אחרות. כולל תרופות ממרשם רופא, ותרופות שניתן לקנות ללא מרשם רופא. חשוב לדעת כי מספר תרופות טבעיות ואלטרנטיביות יכולות להשפיע בצורה הודדית על תרופות אנטי-HIV, כמו גם מספר סמים קלים וסמים בלתי-חוקיים.

כמה מנות מתוך התרופות שלך אתה צריך לקחת?
התוצאות הטובות ביותר בטיפול HIV נצפות בקרב אנשים הנוטלים את כל מנות התרופה שלהם או כמעט הכל, בצורה הנכונה.

לטיפול HIV מודרני יש השפעה אנטי-HIV חזקה מאוד, אולם נצפה קשר חזק בין נטילת פחות מ-95% ממנות התרופה שלך בצורה הנכונה לבין עלייה ברמת העומס הנגיפי, ירידה בספירה של תאי CD4, ובסיכון גבוה יותר לעמידות.

מה נדרש ממך כדי לנטול את טיפול ה-HIV שלך "כנדרש"?

נטילת התרופות שלך כנדרש מכונה דבקות במטרה. דבקות בטיפול ה-HIV שלך פרושה:

- נטילת כל התרופות המרכיבות את הקוקטייל שלך במינוגים הנכונים.
- נטילת התרופות בזמן הנכון. נטילת התרופות מאוחר מדי יכולה להזיק בדומה לאי נטילת התרופות כלל.
- מילוי כל ההוראות הקשורות למזון. יש לנטול מספר תרופות עם אוכל, כדי שישפגו כמו שצריך, אולם אחרות יש לנטול על קיבה ריקה.

מה נדרש ממך כדי לנטול את טיפול ה-HIV שלך "כנדרש"?

לעיתים שוכחים לקחת מנה מהתרופה.

מה משמעות הדבר למעשה?

במידה והנך נוטל את התרופה שלך פעם ביום, אזי דבקות במטרה של 95% פרושה לפספס עד מנה אחת בחודש של תרופת ה-HIV.

הפעולה שעליך לבצע, במידה ושכחת לנטול את התרופה שלך, תלויה בנסיבות. אם נזכרת תוך שעות ספורות עדיין כדאי לנטול את המנה. אולם אל תקח את התרופה, אם פרוש הדבר לנטול אותה מאוחר מאוד. רצוי להיוועץ עם הרופא המטפל, כיוון שהשעה המאוחרת ביותר לנטול מנה יכולה להשתנות, תלוי בתרופות שהנך לוקח. לא כדאי לנטול מנה כפולה לפצות על מנה שפספסת.

במידה והנך נוטל את התרופה שלך פעמיים ביום, אזי דבקות במטרה של 95% פרושה לפספס עד שלוש מנות בחודש, של תרופת ה-HIV.

יש לזכור כי נטילת מנות באיחור יכולה להזיק כמו אי נטילתם.

אנשים רבים מרגישים שזה תובעני ולא תמיד מצליחים להגיע לרמות גבוהות של דבקות במטרה. על אף הקושי, יש לשאוף לקחת את כל המנות של התרופה שלך כנדרש, ואנשים רבים אכן מוצאים את הדרך לנטול את תרופת ה-HIV שלהם כנדרש ובזמן הנכון.

מה עליך לעשות במידה ופספסת מנה?

עליך להשתדל לקחת כל מנה של תרופות בזמן הנכון וכנדרש. אולם מרבית האנשים המקבלים טיפול HIV

במידה ואתה מפספס את המנות שלך באופן שוטף, או נוטל אותם באיחור, ראוי לעדכן את הרופא המטפל, אשר יוכל לייעץ לך ולהציע מקורות תמיכה.

אתה וטיפול ה-HIV

להיות מעורב בקבלת החלטות בנוגע לטיפול שלך במידה והנך מעורב בקבלת החלטות בנוגע להתחלת טיפול ה-HIV או החלפתו, ומרגיש נוח עם ההחלטה שקיבלת, יש סיכוי טוב יותר שתנטול את הטיפול שלך בצורה טובה יותר.

הרופא המטפל צריך להקדיש זמן ולהסביר לך מדוע הנך צריך להתחיל או להחליף את טיפול ה-HIV. כמו כן, יש לצייד אותך בחומר כתוב ולקרוא אודות כל טיפול שאתה שוקל.

ניתן לשוחח עם חברי צוות רפואי שונים ולקבל אינפורמציה נוספת ותמיכה בעת תחילת טיפול או החלפת טיפול.

מקורות מידע מהימנים אחרים הם ארגוני HIV. תוכל

מתן סיוע בנטילת טיפול ה-HIV כנדרש מגוון רחב של גורמים יכולים להשפיע על מידה הדבקות בטיפול ה-HIV. גורמים אלו עלולים להשתנות עם הזמן ואף שונים מאדם לאדם. משמעות הדבר, שאין פתרון אחיד היכול להתאים לכל מטופל באופן זהה ולצורך דבקות במטרה אידיאלי.

להיפך, יש לחשוב על גורמים שיכולים להשפיע עליך. תוכל להרוויח מפעולה זו במידה והנך עומד להתחיל טיפול או להחליפו או במידה והנך נתקל בקשיים בנטילת הטיפול שלך כנדרש.

מה אתה חושב על טיפול ה-HIV שלך

קיימות הוכחות כי אנשים המבינים את היתרונות של טיפול ה-HIV שלהם, ייטו לנטול את הטיפול כנדרש. חשוב לדעת כי מספר המחלות ומקרי המוות, שנגרמו כתוצאה מ-HIV ירדו בצורה משמעותית מאז שטיפול HIV אפקטיבי הפך לנגיש. חוקרים מצאו כי משמעות טיפול HIV היא שתוחלת החיים של אנשים רבים, הנושאים את הנגיף ונוטלים את התרופה שלהם כנדרש, תהיה כמעט-נורמלית.

התבצעו שיפורים חשובים בטיפול ה-HIV בשנים האחרונות. תופעות הלוואי של תרופות האנטי-HIV המומלצות, לרוב מזעריות ולאורך זמן הן פוחתות או נעלמות כליל.

לאתר ארגוני HIV מקומיים באתר aidsmap.com, המהווה גם הוא מקור מידע טוב.

חשוב לשאול שאלות במידה ומשהו לא ברור ולהמשיך ולשאול שאלות עד לקבלת תשובות מספקות וברורות.

סביר להניח, שתוכל לשקול התחלת טיפול חדש במשך כמה שבועות או אפילו חודשים. קיים סיכוי גבוה יותר לדבקות במטרה, במידה ותחיל טיפול רק כשאתה באמת מוכן. אולם, חשוב לדעת, כי במידה והנך חולה עקב ה-HIV, ימליצו לך להתחיל את הטיפול בהקדם. טיפול HIV מומלץ לאנשים שאינם מגלים סימפטומים, כאשר ספירת תאי ה-CD4 יורדת לאזור 350. במידה והנך צריך להחליף טיפול, עקב העובדה שהטיפול הנוכחי לא משתלט על העומס הנגיפי, רצוי שתעשה זאת בהקדם על מנת להקטין את הסיכוי לעמידות הנגיף בפני תרופות.

התרופות שלך

כיום יש למעלה מ-20 תרופות HIV נגישות. פרוש הדבר, שאתה והרופא המטפל תוכלו למצוא לרוב קוקטייל שיתאים לנסיבות האישיות שלך.

יש לקחת בחשבון ניסיון תרופתי קודם, כמו גם את הצרכים וההעדפות שלך לגבי מספר הפעמים שתצטרך לנטול את התרופה, את הסיכויים לפתח תופעות לוואי, ואת הסיכון באינטראקציה עם תרופות אחרות.

כאשר לוקחים בחשבון את הצרכים וההעדפות האישיות שלך, כך תהיה סבירות נמוכה יותר להתקלות בקשיים בנטילת הטיפול בהמשך.

מספר המנות

תרופות משלושת הקבוצות העיקריות של תרופות האנטי-HIV (נוקלאוזיד אנלוגי לעיכוב האנזים

הבריאות הנפשית שלך והנסיבות האישיות

מצב בריאותי, כגון דיכאון, נקשר לאי נטילת טיפול ה-HIV כנדרש.

דיכאון מאוד נפוץ בקרב אנשים עם HIV. אולם, ניתן לטפל בו בהצלחה לכן מומלץ לספר לרופא המטפל במידה והנך חש דיכאון, במיוחד אם זה כרוך בקשיים בנטילת הטיפול.

הרגשת בדידות או דאגות בנושאי כסף, דיוק, הגירה או תעסוקה, יכולים להערים קשיים בנטילת טיפול ה-HIV כנדרש. חששות אלו יכולות להחשב כמלחיצות או כחשובות יותר מנטילת הטיפול ובראש סדר העדיפויות. ארגוני HIV יכולים לשמש כמקום חיובי לקבלת תמיכה, במידה והנך מתמודד עם נושאים אלו, כמו גם להיות מקור תמיכה במידה והנך נתקל בקשיים רגשיים או נפשיים.

מספר הכדורים הקטן ביותר יגביר את הסיכוי לנטול את הטיפול שלך כנדרש.

הגבלות אוכל

מספר תרופות HIV יש לנטול עם אוכל על מנת שיעפלו כמו שצריך, לעומת תרופות אחרות שיש לנטול על קיבה ריקה. אולם, למספר תרופות אין זה משנה אם נוטלים אותם עם או בלי אוכל.

כמה אנשים מתקשים לנטול את טיפול ה-HIV שלהם על קיבה ריקה, כיוון שפירושו שהם לא אוכלים דבר לפרק זמן מסוים לפני או אחרי נטילת התרופות. אנשים אחרים מעדיפים לא לנטול את תרופות האנטי-HIV עם אוכל, מכיוון שהוא מפחית את מידת הגמישות סביב שעת נטילת התרופות.

במידה ויש לך העדפות או חששות בנוגע להגבלות אוכל, רצוי שתיוועץ עם הרופא המטפל על מנת שיוכל

RT או NRTI, א-נוקלואזיד לעיכוב אנזים RT או NNRTI ומעכבי פרוטאז') נגישות בתצורות שיש לנטול רק פעם אחת ביום. במידה והנך מתחיל טיפול HIV בפעם הראשונה, קיימת סבירות גבוהה כי תוכל לבחור מתוך מספר קוקטיילים של פעם- ביום. ישנו אף טיפול HIV המכיל רק כדור אחד פעם ביום.

גם במקרה בו נטלת בעבר תרופות HIV רבות, סבירות נמוכה שתדרש לנטול את הטיפול שלך יותר מפעמיים ביום.

במידה ויש לך העדפה לגבי טיפול אחד- ביום או פעמיים- ביום רצוי שתיוועץ עם הרופא המטפל.

מספר הכדורים

ישנם מספר אנשים המתקשים לנטול מספר גדול של כדורים. אולם, טיפול HIV למרבית האנשים מכיל מספר קטן של כדורים פעם או פעמיים ביום. במידה וניתנת לך האפשרות לבחור, בחירת הקוקטייל עם

לרשום לך את הטיפול המתאים ביותר.

תופעות לוואי

כמו כל סוגי התרופות, טיפול HIV יכול לגרום לתופעות לוואי, ואלו יכולות להיות סיבה לכך שאנשים לא נוטלים את התרופות שלהם כנדרש.

הסיכון לתופעות לוואי יכול להשתנות בין תרופות אינדיבידואליות. תופעות לוואי מטיפול HIV אינן בלתי נמנעות והתרופות היום גורמות, על פי רוב, תופעות לוואי מתונות אשר לאחר מכן, הן הופכות לנסבלות יותר או שהן פשוט נעלמות עם הזמן.

אולם, תופעות הלוואי קיימות. במידה והנך מודאג מהופעתה של תופעת לוואי מסוימת, רצוי שתדווח על כך לרופא המטפל. תוכל לדון בחששות שלך, וייתכן שתוכל לבחור טיפול שאינו גורם גורם לתופעת הלוואי ממנה הנך חושש.

רצוי להוועץ עם הרופא המטפל בנוגע לתופעות לוואי שהתפתחו לאחר תחילת הטיפול. לרוב, ניתן לעשות משהו בנוגע לתופעות לוואי. אל תדלג על מנות של הטיפול במטרה לנסות להמנע מתופעות לוואי. במידה והנך מפתח תופעת לוואי, אל תפסיק לנטול את הטיפול שלך ללא היוועצות עם הרופא המטפל. הרופא המטפל או אדם מהצוות הרפואי תמיד יוכל ליעץ לך כיצד למזער תופעות לוואי כגון בחילות ושלשולים.

אינטראקציות

על מנת להפחית את הסיכוי לראקציות פוטנציאליות מזיקות בין תרופות, מומלץ לעדכן את הרופא המטפל לגבי כל תרופה נוספת, תחליף מזון, או סמים שאתה נוטל. יש לכלול תרופות שניתנו לך במרכזי בריאות אחרים, כמו גם תרופות שנרכשו ללא מרשם רופא, תחליפים תזונתיים, סמים צמחיים ואלטרנטיביים וסמים בלתי חוקיים.

המחקר בנושא טיפול HIV ממשיך. ייתכן כי בעתיד הקרוב יפותחו תרופות שאין צריך לנטול בתדירות גבוהה כמו אלו הקיימת היום, ויידרשו רמות דבקות במטרה נמוכות יותר מהמטופל.

לעיתים אנשים מרגישים חוסר נוחות לספר לצוות הרפואי על השימוש בסמים. סביר להניח כי הרופא המטפל יהיה עסוק יותר בניסיון למצוא דרכים להימנע מאינטראקציה פוטנציאלית מסוכנת, מאשר לנזוף בך על שימוש בסמים בלתי חוקיים. במידה ויש לך חששות בנוגע לשימוש בסמים, הרופא המטפל, הצוות הרפואי או ארגון ה-HIV המקומי שלך יוכלו להציע לך מקורות תמיכה ואינפורמציה.

חיפוש אחר העתיד

היו התפתחויות מרחיקות לכת, בעשר השנים האחרונות, בכל הנוגע לטיפול HIV. בהשוואה לתרופות אנטי-HIV ישנות יותר, התרופות בהן משתמשים היום לרוב משפיעות יותר, גורמות לפחות תופעות לוואי ויותר קל לקחת אותן. טיפול ה-HIV המצוי היום הינו בעל השפעה גבוהה מאוד על מרבית האנשים.

זהות ובאותם שעות בהן יצטרכו לנטול את משטר התרופות האנטי-HIV, תוך התחשבות בהגבלות תזונתיות או הגבלות אחרות, מסייעות להם לדבוק במשטר האמיתי עם התחלתו.

ניהול יומן

בעת תחילת קוקטייל חדש, יש בלבול בכל הנוגע לאילו כדורים יש לנטול, באילו שעות, מה לאכול וממה להמנע. על מנת למנוע זאת, הרופא המטפל יכול לספק לך לו"ז יומי כתוב יחד עם המרשם, עליו אתה מסמן כל מנה שלקחת. לחילופין, אתה יכול להכין זאת לבד, ע"י שימוש ביומן או בלוח שנה.

קופסאות כדורים

ניתן להשיג קופסא של מחלק-מנות, שאתה ממלא פעם בשבוע או כל כמה ימים, במנות יומיות. בכמה מהדגמים ניתן להוציא מנה יומית או מספר מנות אם אתה יודע שתעדר לכמה ימים. ייתכן ותוכל לקבל

מספר דברים העשויים לסייע לך בנטילת את התרופות כנדרש.

שיכחה היא סיבה מאוד נפוצה לפספוס מנות של תרופות אנטי-HIV. במידה ושכחת לנטול את התרופות שלך, אל תחמיר עם עצמך, אלא נסה ללמוד מהניסיון ולבדוק מה גרם לך לשכוח. במידה ואתה מפספס את המנות על בסיס קבוע, רצוי להיוועץ על כך עם הרופא המטפל. ייתכן ואפשר להגמיש את לוחות הזמנים שלך או להחליף לקוקטייל אחר. כאשר אופציה זו איננה קיימת, שיחה עם הצוות הרפואי על החששות שלך, יכולה לספק את התמיכה לה הנך זקוק בכדי להתמודד בצורה יעילה יותר עם הטיפול.

תרגול

מספר אנשים גילו כי נטילת מנות תרגול של סוכריות או מולטי-וויטמינים במשך כמה שבועות בכמויות

התגברות על הגבלות תזונה

במידה והנך אמור לנטול את טיפול ה-HIV על קיבה ריקה, נסה לנטול את הכדורים לפני השינה. לרוב מקובל לאפשר מרווח של כשעתיים בין אכילה לבין נטילת התרופות, על מנת לנטול אותם על קיבה ריקה. לאחר מכן יש להמתין כ-30 דקות לפני אכילה נוספת.

במידה והנך צריך לנטול את טיפול ה-HIV עם אוכל, חשוב לדעת כי אין צורך לאכול ארוחה מלאה - לרוב, פרוסת לחם מספקת.

להיעדר מהבית

חשוב כיצד יציאה לחופשה יכולה להשפיע על הדבקות שלך במטרה. שעת נטילת התרופות עשויה להיות מושפעת, במיוחד אם אתה נוסע לטיול מרוחק הכרוך בהחלפת אזור הזמן. חשוב לוודא כי הנך נוטל את התרופות בדיוק באותם פרקי זמן. וודא כי הנך אורז מספיק תרופות, כיוון שאספקה של כדורים נוספים

קופסא כזו מהצוות הרפואי. וודא שהקופסא שאתה מקבל גדולה מספיק וכי ניתן לאפסן את התרופות שקיבלת מחוץ לכלים המקוריים. יש כמה סוגי כדורים שמתחילים להתפורר אם לא מאחסנים אותם כראוי. לדוגמא, הכלי המקורי מכיל מכסה אוטום, המגן עליהם מפני רטיבות.

התראות

כיוון התראה בטלפון הנייד או בשעון יכולים לשמש כתזכורות שימושיות לנטילת הכדורים שלך.

אחסון רזרבות

אחסון כדורים רזרביים בתיק שלך, בכיס המעיל, בעבודה או באוניברסיטה, אצל חבר או בתא הכפפות באוטו, פרושו שיש לך מנה נגישה במידה ושכחת לנטול את הכדורים שלך או שאתה לא נמצא בבית באופן בלתי צפוי.

שלהם ותסורב כניסתם למדינה.

תיוועץ עם הרופא המטפל לפני שאתה לוקח הפסקה
בטיפול ה-HIV שלך.

שיבוש סדר היום יכול להשפיע על הדבקות למטרה
שלך כיוון שתתרחק מהעזרים המזכירים לך לנטול
את התרופות. חשוב על מה הם עשויים להיות וכיצד
להתגבר עליהם.

בעת נטילת התרופות במקום מרוחק מהבית קיים
סיכוי גבוה שתצטרך לנטול אותם לצד אנשים שאינם
יודעים דבר על מצבך הבריאותי, או שאינך רוצה
שידעו על כך. תכנן מראש כיצד תתמודד עם מצב זה.
מעשה פשוט, כדוגמת בקבוק מים ליד מיטתך, יכולים
לאפשר לך את מידת הפרטיות שאתה זקוק לה כדי
לנטול את התרופות.

היא כמעט בלתי אפשרית. כדאי לארוז את התרופות
בתיק היד שלך, כיוון שיש סיכוי קטן יותר לאבד אותן,
וכך התרופות שלך יימצאו במרחק נגיעה במידה
ותצטרך לנטול במהלך הנסיעה.

במידה ואתה טס או חוצה גבולות, כדאי להצטייד
במכתב מהרופא המטפל הכולל את שמות התרופות
שאתה נושא עמך והסבר על כך שאתה נדרש לשאת
את התרופות בכל עת. כך תוכל לשאת את התרופות
שלך בתיק היד (במקרה ולחברת התעופה יש הגבלות
בנושא תיקי היד). המכתב יכול לסייע לך באם תבדק
ע"י רשויות המכס. ה-HIV אינו חייב להיות מצויין
במכתב.

יש הגבלות כניסה במספר מדינות לאנשים עם HIV.
יש עדויות לכך כי מספר מצומצם של מטיילים עם
HIV מפסיקים לנטול את התרופות שלהם בכניסה
למדינות אלו מהפחד שימצאו את התרופות בכבודה

במידה ויש לך קשיים מתמשכים או שהנך מודאג, פנה לסייע מיידי. צוות מרפאת ה-HIV שלך או ארגון ה-HIV המקומי יוכלו להציע לך תמיכה וסיוע.

במידה ואתה יוצא בערב וחושש שיש סיכוי שלא תשוב לפני מנת או מנות התרופה הבאה שלך, קח עמך מספיק תרופות לכסות את משך הזמן. קח בחשבון כי צוות האבטחה במועדונים לא יוכלו לזהות תרופות מרשם וישנם אנשים שנשאלו לגבי תרופות האנטי-HIV שנשאו עמם ואף היו כדורים שהוחרמו. ובמידה ואתה מתכנן לצאת ולשתות אלכוהול או להשתמש בסמים אשר עשויים להשפיע על הזיכרון שלך, נסה לתכנן מראש איך תוכל להתגבר על כך. אולי כדאי לכוון התראה בשעון או לשתף חבר שיכול להזכיר לך לנטול את התרופות בזמן.

במידה והנך מודאג מאינטראקציות אפשריות בין התרופות שלך לבין סמים, יש להיוועץ עם הרופא המטפל או אדם אחר מתוך הצוות הרפואי. הם יוכלו לייעץ לך בנוגע למזעור ריאקציות בצורה בטוחה. אל תדלג על מנות.

עמידות

באמצעות תרופות. זנים אלו מכונים עמיד- תרופות.

זני HIV עמיד-תרופות מגוונים- חלקם בעלי עמידות גבוהה מאוד לתרופות אנטי-HIV בעוד שאחרים פחות. כאשר מתחילים טיפול עם תרופה אנטי-HIV, ה-HIV הרגיש ביותר לתרופה ייעלם במהירות בעוד שנגיפים עמיד-תרופות ישארו. במידה ותהליך השעתוק של ה-HIV לא מדוכא לחלוטין, הנגיפים העמידים לתרופות יכולים להמשיך ולהתרבות על אף נוכחות התרופה.

עמידות היא מרכיב מרכזי לכשלון טיפול HIV. עומס גיפוי, שיצנח בעת התחלת קוקטייל תרופתי חדש, יעלה שוב אם HIV עמיד-תרופות יוכל להתרבות שוב.

כפי שהוזכר למעלה, אחת ההשלכות של אי נטילת טיפול ה-HIV כנדרש היא שה-HIV יפתח עמידות לתרופות האנטי HIV. חלק זה של החוברת מספק מידע כיצד מתפתחת עמידות, כיצד למזער את הסיכון לעמידות, עמידות- צולבת, בדיקות עמידות, והעברת נגיף עמיד.

כיצד מתפתח עמידות?

ה-HIV מתרבה במהירות, מייצר בליוני נגיפים חדשים בכל יום. מכיוון שהנגיף שוגה לעיתים קרובות בעת השעתוק, כל דור חדש שונה במקצת מקודמו. השינויים הקטנים הללו נקראים מוטציות.

מספר מוטציות מתרחשות בחלקי HIV המהווים יעד של תרופות אנטי-HIV. כתוצאה מכך יכולים להתפתח זני HIV שפחות קל לשלוט עליהם

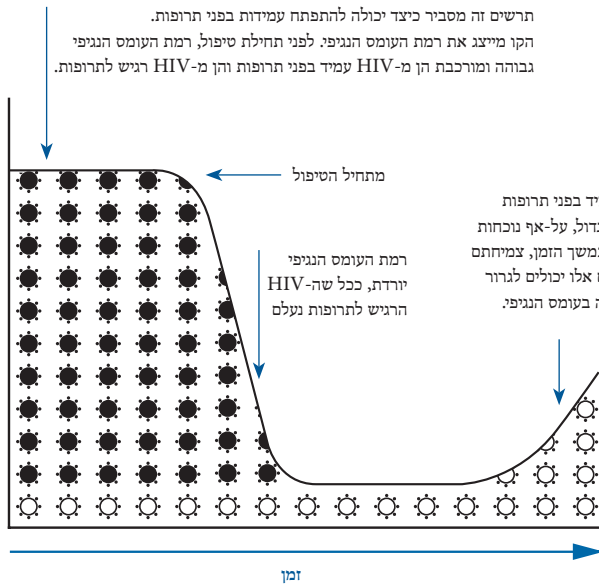
עמידות

מפתח לסימנים

⊙ HIV עמיד בפני תרופות

● HIV רגיש בפני תרופות

התגברות העומס הנגיפי



הפחתת סיכון העמידות

תקח את טיפול ה-HIV שלך

נטילת טיפול ה-HIV שלך במנות הנדרשות, בזמן הנכון, הקפדה על הגבלות התזונה והימנעות מאינטראקציות יפחיתו את הסיכוי להתפתחות עמידות.

נטול את התרופות האנטי-HIV המתאימות

לפני שאתה מתחיל טיפול HIV לראשונה, או שאתה מחליף טיפול עקב זיהוי עומס נגיפי, עליך לעבור בדיקת עמידות. תוכל למצוא מידע נוסף אודות בדיקות אלו בהמשך.

תוצאות בדיקות העמידות יוכלו לסייע לך ולרופא המטפל לבחור את קוקטייל התרופות האפקטיבי ביותר עבור ה-HIV שלך.

תהיה כן

חשוב שתהיה כן עם עצמך ועם הרופא במטפל בכל הנוגע לאורח החיים שלך. אם יש סבירות גבוהה שלא תנטול את טיפול ה-HIV שלך כנדרש, חשוב שהרופא המטפל יהיה מודע לכך. מידע זה יאפשר לרופא המטפל לתת לך מרשם תרופות אנטי-HIV בעל הסיכוי הנמוך ביותר לעמידות. לדוגמא, טיפול HIV המבוסס על מעכב פרוטאז' מואץ, בעל סיכון נמוך יותר לעמידות מאשר טיפול המבוסס על NNRTI.

עומס נגיפי בלתי ניתן לאבחנה

מטרת טיפול HIV היא עומס נגיפי בלתי ניתן לאבחנה. במידה ויש לך עומס נגיפי בלתי ניתן לאבחנה, ה-HIV שלך לא יכול לפתח עמידות לתרופות אנטי-HIV שאתה נוטל. אולם, עמידות יכולה להתפתח אם העומס הנגיפי שלך מאובחן ואתה ממשיך לנטול תרופות אנטי-HIV.

בצורה חיובית בקרב אנשים עם עמידות ל-NNRTI אחרים. תרופה חדשה נוספת היא מעכב פרוטאז' דראנוויר מוגבר (*Prezista*).

פותחו מינים חדשים של תרופות אנטי-HIV. אלו כוללים את מעכבי האינטגרזיס רלטגראוויר (*Isentress*), מעכב מאראווירוק ה-CCR5 (*Celsentri*) ומעכבי חדירה ואיחוי T-20 (*enfuvirtide, Fuzeon*).

החלפת טיפול

במידה והעומס הנגיפי שלך מאובחן במשך שישה חודשים לאחר תחילת טיפול HIV, או יורד לרמות בלתי ניתנות לאבחנה ולאחר מכן מאובחן שוב בשתי בדיקות רציפות, עליך להחליף את טיפול ה-HIV.

החלפת טיפול ה-HIV מייד יכולה לפחית את הסיכון לעמידות לתרופות.

אולם, לפני שאתה מחליף את הטיפול שלך, עליך לעבור בדיקת עמידות על מנת לסייע בבחירת קוקטייל התרופות האנטי-HIV המתאים ביותר. במידה והנך מחליף את הטיפול בעקבות עמידות, סביר להניח שתצטרך להתחיל קוקטייל חדש של תרופות.

מספר תרופות אנטי-HIV חדשות הפכו לנגישות עבור אנשים אשר פיתחו עמידות לתרופות אנטי-HIV. ה-NNRTI אטריוין (*Intence*) יכול לפעול

עמידות-צולבת

ברגע שעמידות לתרופת אנטי-HIV מתפתחת, קיים סיכוי שה-HIV שלך עמיד גם בפני תרופות אנטי-HIV דומות שעדיין לא לקחת. זה מכונה עמידות-צולבת.

עמידות-צולבת יכולה להשפיע במידה מסוימת על כל תרופות האנטי-HIV הנגישות כיום. אולם, עמידות-צולבת איננה בלתי נמנעת אם התפתחה עמידות לתרופה אחת. השימוש בבדיקות עמידות יוכל לסייע לך ולרופא המטפל לבחור את תרופות האנטי-HIV בעלות הסיכוי הגבוהה ביותר והיעילות ביותר כנגד הנגיף שלך במידה והתפתחה עמידות.

בדיקות עמידות

ניתן לבצע בדיקות דם אשר יכולות לזהות אם ה-HIV בגופך עמיד בפני תרופות אנטי-HIV.

בדיקת עמידות יעילה בעת שאדם מאובחן לראשונה עם HIV, במקרים בהם נדבק בנגיף שכבר פיתח עמידות לתרופה אחת או יותר. כמו כן, בדיקת עמידות מומלצת לכל אדם המתחיל טיפול HIV בפעם הראשונה. יש לעבור בבדיקת עמידות בכל פעם שאתה מחליף טיפול עקב אבחנה בעומס הנגיפי.

בדיקות עמידות מומלצות בעת הכוונת נשים בהיריון לבחירת טיפול ובקרב ילדים.

ניתוח התוצאות צריך להתבצע ע"י אדם בעל ניסיון בתחום. יש להתחשב בתוצאות הבדיקות לצד היסטוריית הטיפול המלא, ואין לבודד אותם. זאת

קיימות שתי דרכים לבדוק עמידות בפני תרופת HIV.

- בדיקות גנוטיפיות אשר מאתרות מוטציות בגנים של ה-HIV הידועים כקשורים לעמידות לתרופות אנטי-HIV.

- בדיקות פנוטיפיות אשר מודדות מידת ריכוז של תרופה הנדרשת להפחית שכפול נגיפי באמצעות מידה קבועה. כאשר מתפתחת עמידות לתרופה, יידרשו רמות גבוהות יותר של תרופה על מנת להפסיק את התרבות ה-HIV.

כרגע, אין אינדיקציה חד משמעית כי סוג בדיקה אחד שימושי יותר מהשני- לכל אחד יש יתרונות וחסרונות.

מכיוון שעמידות לתרופות איננה הסיבה היחידה היכולה להביא לכישלון הטיפול- מנות מפוספסות, ספיגה נמוכה ואינטראקציות עם תרופות הם כולם סיבות נוספות שיש לקחת בחשבון.

כיום ניתן לבצע בדיקות עמידות כאשר רמת העומס הנגיפי שלך הוא מעל 200. בעבר היה צורך להמתין עד שרמת העומס הנגיפי יהיה מעל ל-1000 או יותר לפני הפקת תוצאות משמעותיות.

בדיקות עמידות יהיו מדויקות יותר במידה ויבוצעו בעת שהנך נוטל את הקוקטייל הכושל ולא לאחר שהפסקת לקחת אותו. ברגע שאתה מפסיק לנטול תרופה, הנגיפים הרגישים מתחילים להתרבות במהירות כיוון שהם לרוב "כשירים" יותר מהנגיפים העמידים. הבדיקה יכולה לספק ממצא שגוי כיוון שאין אפשרות לאבחן מספר קטן יותר של נגיפים עמידים.

העברת נגיף עמיד-תרופה

חלק משמעותי בקרב המטופלים נדבקים ב-HIV שכבר עמיד לאחת מתרופות האנטי-HIV. הדבקה יכולה להתרחש בעת פעילות מינית, בעת מגע עם דם נגוע (קרי בעת הזרקה סמים) או מאם עם HIV חיובי ומועבר לתינוק שלה.

הידבקות בזן עמיד-תרופה יכולה להגביל את אפשרויות הטיפול שלך בדיוק באותה מידה כפיתוח עמידות בעת נטילת מנות טיפול, ובכך לצמצם את מגוון התרופות שאתה עשוי להרוויח מהם.

במידה ויש לך עומס נגיפי מאובחן ונגיף עמיד-בפני-תרופה, קיים סיכון כי תעביר זן HIV עמיד-בפני-תרופות למישהו אחר. דרך טובה מאוד למנוע הדבקה ב-HIV באמצעות קיום יחסי מין, היא שימוש נכון בקונדומים.

מתברר כי אדם שהוא HIV חיובי יכול להדבק בזן אחר של HIV העשוי להיות עמיד-בפני-תרופה. זה מכונה סופראינפקציה. לא ברור כמה זה נפוץ, אבל עד כה זה כנראה נדיר, ונרשמו רק כ-40 מקרים מכל העולם. אולם מספר זה עולה עם הדיווח על מקרים חדשים. במידה ויש לך חששות בנוגע לכך, כמו למשל איך זה עשוי להשפיע על יחסי המין שאתה מקיים, כדאי שתוועץ עם מישהו במרפאת ה-HIV שלך או בארגון ה-HIV המקומי.

סיכום

- דבקות במטרה פרושה לנטול את הכדורים שלך במנות בהתאם למרשם הרופא, בזמן הנכון, במינון הנכון ועל פי הנדרש.
- פספוס מנות או אי נטילת מנות על פי הנדרש יכולים להוביל לכך שה-HIV יפתח עמידות לתרופות. זה יגרום לטיפול שלך להכשל ויגביל את סוגי התרופות שתוכל לנטול בעתיד.
- נדרשת רמת גבוהה של דבקות במטרה בכדי שהטיפול יהיה יעיל ועליך לקבוע יעד לקחת כל מנה.
- ניתן להתמודד טוב יותר עם דבקות במטרה אם אתה מרגיש מוכן להתחיל את הטיפול, ואם הטיפול שלך תואם את אורח החיים שלך.
- ניהול יומן, שימוש בקופסאת כדורים או שימוש בשעון מעורר יכולים לסייע לך לדבוק במטרה.
- עמידות היא סיבה מרכזית לכשלון טיפול ה-HIV.
- ישנם אנשים הנדבקים בזן של HIV שכבר עמיד בפני תרופות.
- בדיקות עמידות יסייעו בבחירת קוקטייל התרופות הטוב ביותר עבורך.

פירושים וביאורים

פנוטופ. מאפיין או התנהגות הנגרמת כתוצאה מגנוטופ מסויים.

עמידות. זן HIV עמיד-בפני-תרופה פחות נתון להשפעותיו של תרופות אנטי-HIV אחד או יותר.

בדיקות עמידות. בדיקות דם אשר מאתרות עמידות בפני תרופות אנטי-HIV.

תופעות לוואי. תופעה משנית לא רצויה של הטיפול.

סופראינפקציה. במידה ולמישהו יש כבר HIV, ולאחר מכן הם נדבק שוב ב-HIV מזן אחר, או תת-סוג.

עומס נגיפי. מדידה של כמות הנגיף בדגימה. עומס נגיפי של HIV מעיד על המידה בה ה-HIV מתרבה הגוף.

דבקות במטרה. נטילת טיפול בדיוק על פי הוראות מרשם הרופא.

אנטירטרווירל. תחליף הפועל כנגד רטרווירוסים, כגון HIV.

CD4. מולקולה הממוקמת על מספר תאים, אליו HIV יכול להתחבר. ספירת תאי ה-CD4 משקף פחות או יותר את מצב המערכת החיסונית.

עמידות-צולבת. כאשר HIV העמיד בפני תרופה אחת, גם עמיד בפני תרופות אחרות דומות.

גנוטופ. האיפור הגנטי של אורגניזם.

מוטציה. שינוי יחיד ברצף גנטי.

NAM הוא ארגון HIV קהילתי, בבריטניה. אנו עובדים בשיתוף פעולה הדוק עם מומחים בתחומי הרפואה, המחקר והעבודה הסוציאלית, ועם אנשים שנפגעו באופן אישי מ-HIV. אנו מפקים מידע מודפס ובאתר האינטרנט בנושא HIV, בשפה האנגלית, הכולל מקורות מידע עבור אנשים החיים עם HIV ועבור מומחים העוסקים ב-HIV.

חומר זה מבוסס על פרסום זכויות יוצרים מקורי של NAM. NAM איננה נושאת באחריות על דיוק התרגום או על הרלוונטיות המקומית.

כארגון דובר אנגלית, אנו מתנצלים על כך שאיננו יכולים להתכתב בעברית. אולם, אתר האינטרנט שלנו aidsmap.com כולל מאגרי מידע על נותני



אנא תרים תרומה ע"י ביקור באתר האינטרנט
www.aidsmap.com/donate

מספר עמותה בבריטניה 1011220.

שירות בכל העולם. ניתן להתשמש בו למצוא ארגון או
שירותי בריאות מקומי.

ניתן לבקר באתר **aidsmap.com** על מנת לקרוא
ולהוריד קבצים מתורגמים אחרים.

בכל שנה NAM מספקת מקורות מידע, כדוגמת
חוברת זו, לאלפי אנשים החיים עם HIV, בחינם. על
מנת לעשות זאת אנו מסתמכי על נדיבותם של אנשים
כמוך לסייע לנו להמשיך את עבודתנו החשובה. אתה
יכול לעשות את ההבדל היום.

זכויות יוצרים NAM 2010
כל הזכויות שמורות.

טלפון: +44 (0) 20 7840 0050
פקס: +44 (0) 20 7735 5351
אתר אינטרנט: www.aidsmap.com
דוא"ל: info@nam.org.uk

NAM
בית לינקולן
רחוב בריקסטון 1
לונדון SW9 6DE

NAM הוא ארגון HIV קהילתי, בבריטניה. אנו עובדים בשיתוף פעולה הדוק עם מומחים בתחומי הרפואה, המחקר והעבודה הסוציאלית, ועם אנשים שנפגעו באופן אישי מ-HIV. אנו מפיקים מידע מודפס ובאתר האינטרנט בנושא HIV, בשפה האנגלית, הכולל מקורות מידע עבור אנשים החיים עם HIV ועבור מומחים העוסקים ב-HIV.