ХМАО-Югра
БУ «Центр СПИД»

ДНЕВНИК ПАЦИЕНТА

18+

г. Ханты-Мансийск, 2023 г.

ДАННЫЕ ПАЦИЕНТА

Имя _____

_____

Дата рождения _____

Дата постановки диагноза _____

ДАННЫЕ МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ФИО лечащего врача-инфекциониста _____

№ кабинета _____ Телефон _____

Режим работы врача _____

_____

ВАЖНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

№ телефона	Специальность и ФИО врача

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

Отмечайте планируемые и фактические даты посещений специалистов. Это позволит Вам соблюдать сроки диспансерного наблюдения. Помните основная цель диспансерного наблюдения – увеличение продолжительности и улучшение качества вашей жизни, сохранение трудоспособности.

Планируемая дата	Фактическая дата	Врач

Планируемая дата	Фактическая дата	Врач

Планируемая дата	Фактическая дата	Врач

Планируемая дата	Фактическая дата	Врач

Планируемая дата	Фактическая дата	Врач

ТРИ ВАЖНЫХ ЦИФРЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ:

Анализ	Что означает	Норма
Вирусная нагрузка (ВН)	Количество ВИЧ в миллилитре крови	Чем меньше, тем лучше. Если этот показатель достигает уровня менее 50 копий/мл (неопределяемая ВН), то это говорит об эффективности терапии.
Иммунный статус (ИС)	Число клеток CD4 в микролитре крови. Говорит о поражении иммунной системы	От 500 клеток на микролитр и выше Менее 200 клеток /мкл говорит о тяжелом иммунодефиците (СПИД)
Процент **CD4 клеток**	Относительное количество CD4 лимфоцитов: какую часть занимают CD4 клетки среди всех лимфоцитов	От 35% и выше. Менее 14% говорит о тяжелом иммунодефиците (СПИД)

- **Иммунный статус** – абсолютное число количество CD4 в крови.
- **CD4** – наиболее важные клетки иммунной системы человеческого организма. Чем ниже иммунный статус, тем выше риск развития опасных для жизни инфекций и сопутствующих заболеваний, которые могут привести к необратимым последствиям. На фоне приема АРВТ количество CD4 увеличивается.

Вы можете чувствовать себя вполне здоровым при CD4 ниже 200, ниже 100 и даже ниже 50, но чем ниже число CD4, тем выше вероятность появления серьезных оппортунистических (сопутствующих) заболеваний.

Вносите результаты анализов крови в таблицу. Такую таблицу при желании вы можете создать и заполнять в своем смартфоне. Также существуют специальные приложения для отслеживания результатов анализов и визитов к врачу.

Если Вы не знаете ваши предыдущие результаты анализов, спросите их у лечащего врача, они подшиты в вашей амбулаторной карте. Осведомленность о результатах анализов важна для формирования осознанного отношения к лечению. Если вы не разбираетесь в результатах обследования, попросите лечащего врача объяснить значения ключевых показателей, таких как CD4 клетки и вирусная нагрузка.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗОВ КРОВИ

Дата анализа	CD4	Вирусная нагрузка

Дата анализа	CD4	Вирусная нагрузка

Лечение ВИЧ-инфекции называют антиретровирусной терапией (АРВТ). Оно направлено на блокировку размножения вируса. Благодаря АРВТ человек с ВИЧ может прожить полноценную жизнь.

Раннее начало лечения вне зависимости от количества CD4 рекомендуется всем пациентам с ВИЧ. При позднем начале АРВТ процесс восстановления иммунной системы занимает больше времени и не происходит значительного увеличения количества CD4, а при очень низком количестве CD4 побочные эффекты могут протекать более тяжело, чем обычно.

Бесплатное лечение АРВТ гарантировано всем гражданам Российской Федерации

Важно принимать препараты точно вовремя, следовать рекомендациям по приему, в том числе с учетом приема пищи, и учитывать взаимодействия с другими лекарствами. Максимально допустимым отклонением считается полчаса от предписанного времени приема лекарств в ту или иную сторону.

Одни и те же препараты могут быть эффективными в течение многих лет. Однако при неправильном приеме или при пропусках приема АРВТ может развиться устойчивость вируса, и они перестанут работать. Устойчивость – способность ВИЧ благодаря мутациям изменяться таким образом, что препараты перестают блокировать его размножение.

При обнаружении случайного пропуска приема лекарства нужно принять его только в том случае, если до времени следующего приема осталось более 6 часов (для лекарств, которые принимаются 2 раза в день) или более 12 часов (для лекарств, которые принимаются 1 раз в день).

ПРИНИМАЕМЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Название препарата	Дата начала приема	Дата окончания	Причина отказа/ Побочный эффект

Название препарата	Дата начала приема	Дата окончания	Причина отказа/ Побочный эффект

Название препарата	Дата начала приема	Дата окончания	Причина отказа/ Побочный эффект

Большинство людей хорошо переносят первоначальную схему лечения, некоторым требуется сменить один или все препараты в связи с возникновением побочных эффектов, в случае, если они не проходят в течение нескольких недель после начала терапии.

Помните! Не прекращайте прием препаратов самостоятельно, не проконсультировавшись с лечащим врачом

ДРУГИЕ АНАЛИЗЫ

Дата сдачи	Название анализа	Полученный результат

Дата сдачи	Название анализа	Полученный результат

Дата сдачи	Название анализа	Полученный результат

Если первая схема хорошо переносится и эффективно снижает вирусную нагрузку, то лучше стараться принимать ее максимально долго.

Не рекомендуется прерывать АРВТ, так как такие «каникулы» увеличивают риск возникновения серьезных инфекционных заболеваний.

Замена схемы требуется при подтвержденной устойчивости вируса к препаратам, что можно определить с помощью специального анализа.

ИЗМЕРЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА

Ежемесячно, в один и тот же день (например, 15 числа каждого месяца) измеряйте свой вес и заносите в таблицу. Если вес меняется, а в особенности падает, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

20 ___год		20 ___год		20 ___год	
Январь		Январь		Январь	
Февраль		Февраль		Февраль	
Март		Март		Март	
Апрель		Апрель		Апрель	
Май		Май		Май	
Июнь		Июнь		Июнь	
Июль		Июль		Июль	
Август		Август		Август	
Сентябрь		Сентябрь		Сентябрь	
Октябрь		Октябрь		Октябрь	
Ноябрь		Ноябрь		Ноябрь	
Декабрь		Декабрь		Декабрь	

20 ___год		20 ___год		20 ___год	
Январь		Январь		Январь	
Февраль		Февраль		Февраль	
Март		Март		Март	
Апрель		Апрель		Апрель	
Май		Май		Май	
Июнь		Июнь		Июнь	
Июль		Июль		Июль	
Август		Август		Август	
Сентябрь		Сентябрь		Сентябрь	
Октябрь		Октябрь		Октябрь	
Ноябрь		Ноябрь		Ноябрь	
Декабрь		Декабрь		Декабрь	

Считается, что раннее начало лечения вне зависимости от количества CD4 рекомендуется всем пациентам с ВИЧ. При позднем начале АРВТ процесс восстановления иммунной системы занимает больше времени и не происходит значительного увеличения количества CD4, а при очень низком количестве CD4 побочные эффекты могут протекать более тяжело, чем обычно.

ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Название заболевания	Лечение	Дата начала и окончания лечения

Название заболевания	Лечение	Дата начала и окончания лечения

ВАКЦИНАЦИЯ

Название вакцины	Дата вакцинации

Название вакцины	Дата вакцинации

Чтоб лечение было эффективным, и заболевание не прогрессировало необходимо формировать у себя приверженность лечению.

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ – ежедневный прием препаратов в нужное время, в определенной дозировке, с учетом кратности.

После начала терапии многие люди говорят о том, что прием АРВТ оказался намного проще, чем то, что они себе представляли.

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫСОКОЙ ПРИВЕРЖЕННОСТИ

- При возникновении трудностей или непроходящих более 2 недель побочных эффектов обратитесь к лечащему врачу.
- Регулярно проходите обследования.
- Заранее раскладывайте суточную дозу препаратов в таблетницу. Некоторым удобно делать это раз в неделю. По содержимому таблетницы можно легко проверить, были ли пропуски в приеме препаратов.
- Используйте будильник, таймер или мобильный телефон для напоминания о необходимости приема лекарств в нужное время. Используйте сигнал будильника, отличающийся от других напоминаний.
- Уезжая из дома на несколько дней, захватите с собой достаточное количество (лучше с запасом) лекарств.
- Держите небольшой запас таблеток в нескольких местах: машине, на работе, дома, у родственников. Регулярно обновляйте запасы.
- Учитывайте условия хранения препаратов: температура, влажность, срок хранения.
- Попросите близких напоминать о приеме препаратов,

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

Адреса и телефоны КУ «Центр СПИД» в ХМАО – Югре:

ХАНТЫ-МАНСИЙСК

КУ «Центр СПИД»,
ул. Гагарина 106, корпус 2,
телефон по ВИЧ/СПИДу: 8(3467) 33-09-09

СУРГУТ

КУ «Центр СПИД». Филиал в городе Сургуте,
ул. Геологическая, д. 18/2,
телефон по ВИЧ/СПИДу: 8(3462) 25-07-89

НИЖНЕВАРТОВСК

КУ «Центр СПИД». Филиал в городе Нижневартовске,
ул. Спортивная, д. 19,
телефон по ВИЧ/СПИДу: 8(3466) 43-30-30

ПЫТЬ-ЯХ

КУ «Центр СПИД». Филиал в городе Пыть-Яхе,
8 мкр., ул. Православная, д. 10,
телефон по ВИЧ/СПИДу: 8(3463) 42-83-62

ТЕЛЕФОН РАВНОГО КОНСУЛЬТАНТА 8 800 201 06 81

Дополнительная информация на сайте:
WWW.AIDS-86.INFO

#ТЫСИЛЬНЕЕ
минздрав утверждает!
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Издано: КУ «Центр СПИД», ул. Гагарина 106, корпус 2, тел: 8 (3467) 33-13-21,
в 2023 году по материалам www.hiv-spb.ru.
Составитель: Нигамедьянова Е.А. – медицинский психолог. Тираж 1000 штук