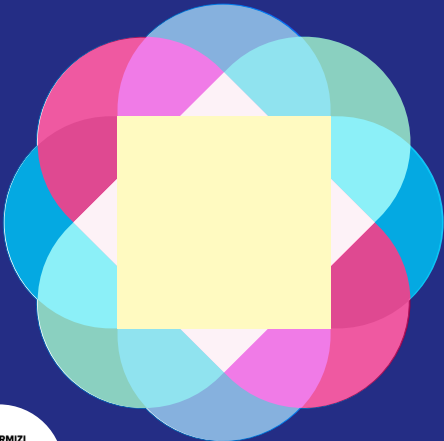


i-base

Cep kitapçığı

ART

HIV tedavisi  
Antiretroviral  
Tedavi



Mart 2018

Bu cep  
broşürü HIV  
tedavisi (ART)  
hakkında  
bilgi sahibi  
olmak  
isteyen  
herkes için  
hazırlanmıştır.

“HIV tanısı aldığımında pek çok insan gibi kendimi şansız hissediyordum. Çünkü çok riskli bir yaşam tarzım olmadığını düşünüyordum. Fakat doğrusu şu ki, riskin azı çoğu yoktur.

Tanı alır almaz hemen tedaviye başlamak istedim çünkü tedavinin çok etkili olduğunu öğrendim.

ART tedavisinin nasıl çalıştığını bilmek ve anlamak, sonrasında da ilaç kullanmaya başlamak beni daha çok hayata bağladı.”

- Sevda

ART gerçekten işe  
yarıyor mu?

**Evet!**

- ART genel sağlığınıza da olumlu etkiler.
- Ömür beklentiniz HIV tanısı almanızdan öncesi ile tamamen aynı olacaktır.
- ART HIV'i bulaştırma olasılığınızı da çok büyük oranda azaltır.



[www.kirmizikurdele.org/hivtedavisi](http://www.kirmizikurdele.org/hivtedavisi)

Günümüzde Dünya genelinde 17 milyondan fazla birey tedavi altındadır.

ART tedavisi yetişkinler ve çocuklarda, kadın, erkek ya da trans birey olmasına bakılmaksızın başarı ile ve HIV bulaşısının nasıl gerçekleştiğinden bağımsız olarak uygulanmaktadır.

Talimatlara uygun olarak ART kullanımı, vücudunuzdaki virüs seviyesini çok küçük miktarlara indirir (buna "belirlenemeyen" viral yük seviyesi denilmektedir).

Düzenli ART kullanımı sayesinde, tüm HIV pozitif bireylerin uzun ve sağlıklı bir ömür sürdürmeleri mümkündür.



Tüm HIV pozitif bireylerin  
ART'ye ihtiyacı var mıdır?

**Evet**

ART uluslararası kılavuzlara uygun bir şekilde, rutin olarak her HIV pozitif bireye uygulanmaktadır.

Gerçekten işe yarayan ve kullanılması kolay olan bir tedavidir.

Genel kullanımı günde bir ya da iki tablet şeklindedir.

ART kullanılmadığında, kendinizi iyi hissetmeye devam etseniz bile virüs vücudunuza zarar verebilir.

Tedaviye başlamak için  
en uygun zamana,

Size en uygun ilaç  
kombinasyonuna,

Gerekli durumlarda farklı  
bir ilaç kombinasyonuna  
geçmeye,

Doktorunuzla birlikte  
karar verebilirsiniz.



[kirmizikurdele.org/hivhakkindahersey](http://kirmizikurdele.org/hivhakkindahersey)

Peki hangi kombinasyon?

Hangi ilaçların size  
en uygun olduğunu  
doktorunuzla  
konuşabilirsiniz.

Birçok insan bunu HIV tanısı  
aldıktan hemen sonra  
yapmaktadır.

Eğer ciddi yan etkiler gelişirse,  
kullanılmakta olan ilaçları  
değiştirmek mümkündür.



[kirmizikurdele.org/hivbilgisiblog](http://kirmizikurdele.org/hivbilgisiblog)



“Kullanacağınız ilaç(lar) konusunda doktorunuzla mutlaka konuşun ve aklınıza takılan tüm soruları çekinmeden sorun.

Çünkü ilaç seçiminin, uygun kullanım zamanları, günlük rutininiz ve diğer tüm olası etkiler göz önünde bulundurularak yapılması, tedavi uyumu açısından büyük önem taşıyor”

- Kırmızı Kurdele İstanbul ekibi

# Tedaviye uyum

Tedaviye uyum, tedavi başarısının en önemli koşullarından biridir.

Eğer tedaviye uyum ile ilgili endişeleriniz varsa bu konuda destek alabilirsiniz.

Özellikle tedavinin ilk günlerinde, günlük ilaç kullanımızı takip etmeniz çok faydalı bir alışkanlıktır.



Arařtırmalara göre ART  
kullanan bireylerin

98%

ortalama bir yıllık ilaç kullanımından  
sonra belirlenemeyen viral yük  
seviyesine eriřmekteler.

Araştırma sonuçları ART kullanımına  
hemen başlanmasının etkili ve  
güvenilir olduğunu gösteriyor.

Düzenli ART kullanımının farklı  
saėlık geçmiřine sahip olsalar  
bile tüm HIV pozitif bireylerde  
işe yaradığı bir gerçektir.

İlaçlarınızı yaşam Őeklinizin bir  
parçası haline getirmek kolaydır.

Tedavi uyumu önemlidir.  
Çünkü atlanılan ya da  
geç alınan dozlar ilaç  
direnci geliřtirmenize  
neden olabilirler.

Düzensiz ilaç kullanımı,  
vücudunuzdaki ilaç etki seviyesini  
azaltır ve ilaç direnci riski oluşur.

İlaç direnci geliřtirme riski,  
tedavi uyumsuzluğu oranında  
yükselmektedir.

Bir diğeri önemli detay, eğer  
günlük dozunuzu almayı  
unuttuysanız, asla çift doz  
almamanız gerektiğidir.

# Başka sorunuz mu var?



Devam eden ya da başlamak üzere olduğunuz HIV tedavinizle ilgili herhangi bir sorunuz varsa

[www.kirmizikurdele.org](http://www.kirmizikurdele.org)

sitesinin #hivbilgisi bölümündeki makalelere göz atabilir ya da aşağıdaki linkten, uzman danışanlarımıza ulaşarak Türkiye'nin en donanımlı #onlinehivdanismanligi servisinden bilgi talep edebilirsiniz.



[www.kirmizikurdele.org/onlinehivdanismanligi](http://www.kirmizikurdele.org/onlinehivdanismanligi)

## Sağlığınıza gözlemleyen testler

### CD4 sayısı

- CD4 sayısı bağışıklık sisteminizle ilgilidir.
- CD4 sayınızın 500 kopya mm<sup>3</sup> üzerinde olması normal olarak nitelendirilmektedir.
- CD4 sayınız çok düşük olsa bile, ART kullanımı ile bu durum kolaylıkla düzeltilebilir.

### Viral yük (VY)

- Bu test, bir ölçü (mililitre/ mL) kanınızda ne kadar virüs bulunduğunu göstermektedir.
- ART kullanımı ile viral yük, 50 kopya/ mL'nin altında düşmelidir.
- Bu seviyeye, virüsün bulaştırılmasını oldukça zorlaştıran "Belirlenemeyen" viral yük seviyesi denir.



Daha fazla bilgi için;

WWW.

kirmizikurdele.org

#hivhakkindahersey

**Kırmızı Kurdele**  
**İstanbul'u**

sosyal medyada takip  
edin;

[www.facebook.com/redribbon34](http://www.facebook.com/redribbon34)

[www.instagram.com/redribbon34](http://www.instagram.com/redribbon34)

[www.twitter.com/redribbon34](http://www.twitter.com/redribbon34)

**İngilizce bilgi kaynağı;**

[www.i-Base.info](http://www.i-Base.info)

“Düzenli ART kullanımıyla, hayatınızı normal rutinlerde sürdürebiliyorsunuz.

Yani hala işe gitmek için erken kalkıp, trafikle boğuşup, sevmediğiniz yöneticilerinizin suratını çekmeye devam edebilirsiniz.

Düzenli ART kullanımı, hayatınızı işte bu kadar normalleştirmektedir.”

– Emre