



ВИЧ, депрессия и антиретровирусная терапия.

От 5 до 10% всего населения земли подвержены депрессиям. Однако степень подверженности депрессиям среди ВИЧ-позитивных людей достигает 60%¹.

Симптомы депрессии у разных людей различаются. Большинство врачей начинает подозревать депрессию, если пациент говорит о том, что чувствует грусть и мало заинтересован в обычных делах. Если подобные чувства длятся две недели и более, а у пациента наблюдаются какие-то из следующих симптомов, то, возможно, у него депрессия:

- сниженное настроение большую часть дня или в течение всех суток;
- утрата интересов и удовольствия;
- снижение энергичности и повышенная утомляемость;
- снижение способности к концентрации и вниманию;
- снижение самооценки и уверенности в себе;
- идеи виновности и самоуничужения;
- мрачное и пессимистическое видение будущего;
- нарушенный сон;
- нарушенный аппетит;
- снижение веса (порой даже при нормальном аппетите).

Несмотря на текущую приоритетность исследований в области психического здоровья людей, живущих с ВИЧ, больших исследований по проблемам психического здоровья было проведено не так уж и много.

В августе 2011 года журнал AIDS (Journal of Acquired Immune Deficiency Syndrome) опубликовал результаты мета-анализа взаимосвязи между приверженностью к антиретровирусной терапии и депрессивными расстройствами. Мета-анализ включал 95 исследований с участием суммарно более 36000 пациентов. Исследователи особо отметили то, что даже легкие депрессивные расстройства были связаны с заметно более низким уровнем приверженности к терапии².

В апреле 2012 года на конференции Британской ассоциации по ВИЧ (BHIVA) в Лондоне были представлены данные из многоцентрового исследования ASTRA*, начатого в 2011 году, с участием более 3000 амбулаторных пациентов в Великобритании.

Распространенность депрессивных расстройств составила 26,6% и не зависела от принадлежности к группе риска, от территории и приема антиретровирусных препаратов. Однако, среди пациентов, находящихся на антиретровирусной терапии, обнаружилась корреляция депрессивной симптоматики с вирусной нагрузкой. При вирусной нагрузке более 50 копий РНК ВИЧ/мл. плазмы крови частота депрессивных расстройств была значимо выше (18% против 7%, $p < 0,001$).

Также была показана связь приверженности к антиретровирусной терапии с депрессивной симптоматикой. Среди не пропустивших ни одного приема антиретровирусных препаратов депрессивная симптоматика обнаруживалась у 24%. Среди тех, кто рассказал о пропуске одной дозы за последние 2 недели депрессивная симптоматика обнаруживалась у 29%, при двух пропущенных дозах – в 34% случаев, трех и более доз – в 42%³.

Депрессию можно лечить с помощью смены стиля жизни, альтернативных методов лечения, а также лекарственных препаратов.

Изменение стиля жизни может помочь некоторым людям избавиться от депрессии:

- Регулярные физические упражнения;
- Чаще находиться на свежем воздухе;
- Использовать методики управления стрессом;
- Улучшить режим сна и др.

Иногда критически важным в лечении депрессии является сочетание фармакотерапии (лечение медикаментозными средствами – антидепрессантами) с собственно психотерапевтической работой (психотерапевтом или специально подготовленным психологом). Суть такой работы состоит в привлечении пациента к собственному исцелению.

Депрессия – это проблема всего организма, которая может влиять на ваше физическое здоровье, мышление, на чувства и поведение. Поэтому чем раньше Вы обсудите эту проблему со своим врачом, тем скорее запланируете необходимую стратегию для того, чтобы справиться с этой, действительно серьезной, проблемой для здоровья.

*ASTRA (Antiretrovirals, Sexual Transmission Risk and Attitudes) – исследование, которое проводится в 6 различных медицинских центрах Великобритании (the Royal Free, Mortimer Market, Homerton, North Manchester, Brighton and Eastbourne).

Литература:

1. <http://aidsinfonet.org> Fact Sheet 558 Depression and HIV Revised July 17, 2013.
2. Gonzalez JS, Batchelder AW, Psaros C, Safren SA. «Depression and HIV/AIDS Treatment Nonadherence: A Review and Meta-analysis» J Acquir Immune Defic Syndr. 2011 Aug 19.
3. <http://www.thebodypro.com> One Third of HIV-Positive People at Five UK Clinics Have Symptomatic Depression: Link to Adherence and Viral Suppression – 40% Cases Are Untreated.

Заведующий отделением
профилактики ВИЧ/СПИД

П.Н.Юровский