

SAFE  PrEP



PrEP — инструкция к применению

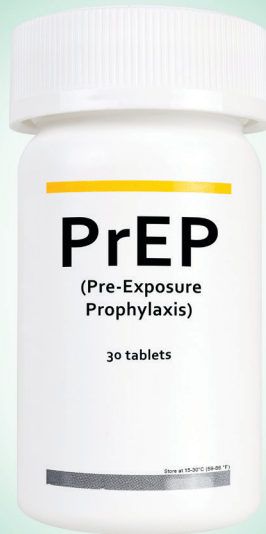


## Что такое PrEP?

PrEP — это сокращение от английского Pre Exposure Prophylaxis (до контактная профилактика). В России PrEP часто называют ДКП.

Это таблетка (или схема из нескольких таблеток), которая защищает от ВИЧ-инфекции, вне зависимости от того, как и с кем ты занимаешься сексом. Постоянный прием PrEP сводит риск инфицирования ВИЧ до 99%.

PrEP называют поворотным моментом в борьбе с ВИЧ. Это дополнительное средство профилактики наряду, например, с презервативами и регулярным тестированием на ВИЧ.



## Почему PrEP эффективен

Многочисленные научные исследования, которые проводились в Африке, Азии, Южной и Северной Америке, продемонстрировали эффективность PrEP: при правильном приеме препарата риск заражения ничтожен. До контактную профилактику продвигают ряд международных организаций, в том числе: Объединенная программа ООН по ВИЧ/СПИДУ (ЮНЭЙДС), Центры по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) и Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ).

Так, анализ данных исследования iPrEX подтвердил эффективность PrEP и показал следующие данные:

- » у людей, которые принимают 7 таблеток PrEP в неделю, уровень защиты оценивается в **99%**;
- » у людей, которые принимают 4 таблетки PrEP в неделю, уровень защиты оценивается в **96%**;
- » у людей, которые принимают 2 таблетки PrEP в неделю, уровень защиты оценивается в **76%**.

Мы видим, что правильный и постоянный прием PrEP обеспечивает более высокий уровень защиты от ВИЧ.

При этом исследования парижского университета Дитерот показали, что ситуативный приём PrEP столь же эффективен, как и ежедневный (подробнее о схемах приёма можно прочитать дальше).

Результат распространения PrEP очевиден. В тех странах, где есть программа PrEP, произошло заметное снижение распространения ВИЧ-инфекции. В США PrEP внедрили еще в 2012 году. В Сан-Франциско, например, с 2012 по 2016 год число новых случаев заражения ВИЧ снизилось на целых 49%. В Великобритании — на 18% с 2015 по 2016 год.

*Эффективность PrEP зависит от того, сколько раз в неделю ты его пьешь*



## Как работает PrEP

PrEP это комбинация двух препаратов против ВИЧ. Они используются уже много лет и достаточно безопасны.

При регулярном приеме PrEP в организме создается постоянная концентрация противовирусных препаратов, которые препятствуют заражению человека ВИЧ, если он попадет в организм любым из возможных путей.

Впрочем, необязательно принимать PrEP ежедневно. Существует и схема «по случаю», о которой мы расскажем ниже.

*PrEP может быть разным*

*Трувада, Дженерики, Эмтрицитабин +  
Тенофовир, Ламивудин + Тенофовир*

*эффективность одинакова*



## Кому стоит принимать PrEP?

*Ответ тут прост: всем тем, кто хотя бы иногда не использует презервативы. Вне зависимости от того, как часто бывает секс и есть ли постоянные половые партнеры.*

Бытует ошибочное мнение, что PrEP — пропаганда «беспорядочных половых связей». Это не так.

На самом деле PrEP может помочь чувствовать себя в безопасности дискордантным парам (когда один партнёр ВИЧ-положительный, а второй ВИЧ-отрицательный). В таких случаях снимается лишнее напряжение и секс может стать более раскрепощённым.

PrEP подходит тем мужчинам, которые только начинают отношения и не могут на 100% быть уверены в ВИЧ-статусе своего партнёра (который сам может не знать свой статус).

И, конечно, PrEP стоит принимать тем, кто знакомится для секса. Это позволит быть спокойным и уверенным в своей защите.



Опрос, который был проведён в России, показал, что почти половина российских геев и бисексуалов хотят принимать PrEP. Но многих из них смущает стоимость препарата (о том, как подобрать себе PrEP подешевле мы расскажем ниже). При этом причины, по которым люди хотят принимать PrEP, могут быть самыми разными. Вот лишь несколько из них:

**«Мне** не нравится секс в презервативе. Конечно, я стараюсь использовать резинку, но это не то. Тут дело даже не в физических ощущениях, а в том, что не чувствуешь своего партнёра. Такой секс, лично для меня, похож на онанизм».

**«Секс** у меня нечасто, я бы сказал крайне редко. Но требовать справки с парня, с которым был на свидании и которого привёл к себе домой, было бы очень странно».

**«Я** очень боюсь ВИЧ, мне проще иногда вообще не заниматься сексом, чем потом думать об этом. Пару раз было такое, что презервативы рвались и я думал, что на всю голову поседею».

**«Я** «за», чтобы появилась возможность защиты от ВИЧ. Иногда бываю в Европе — там почти все парни, что знакомятся для секса, на PrEP».

# Презервативы больше не нужны?

PrEP не защищает от других болезней, передающихся половым путем. Поэтому он не может быть абсолютной альтернативой использованию презерватива.



Для одних людей PrEP — дополнительная защита на тот случай, если презерватив порвётся или соскочит. Другие принимают PrEP, так как не всегда используют презерватив: его может не оказаться в кармане, в порыве страсти можно забыть его надеть. Некоторые люди сознательно отказываются от секса в презервативе по различным личным причинам: для них PrEP — единственная возможность избежать риска получить ВИЧ.

Причин использовать до контактную профилактику может быть множество, но во всех случаях PrEP одинаково защищает **ТОЛЬКО от ВИЧ**.

Использовать презерватив или нет — выбор каждого. PrEP лишь даёт гарантированную защиту от ВИЧ.

## Схемы приёма\цены

Существует две схемы приёма PrEP. Обе они одинаково эффективны — всё зависит от того, какая удобнее именно вам.

**Ежедневная схема** — самая простая. Необходимо просто выбрать время, максимально удобное для вас, и каждый день принимать по одной таблетке. Например; вам удобно пить таблетку в 12:00 и вы ежедневно придерживаетесь этого времени. Впрочем, если вы выпьете PrEP на час позже или вовсе пропустите приём, то ничего катастрофического не произойдет — просто не стоит злоупотреблять и важно стараться придерживаться графика.

Эта схема идеально подходит тем, кто ведёт активную половую жизнь и имеет несколько партнёров или же находится в «открытых отношениях». Также подобный приём PrEP необходим тому, кто находится в дискордантных отношениях с ВИЧ-положительным человеком, чья вирусная нагрузка ещё определяемая.

**«По случаю»** — эта схема подходит для тех, кто редко не использует презерватив. Например, только во время вечеринок. Она не подходит женщинам при вагинальном сексе.

# Ситуативный приём за 24 часа (минимум за 2 часа) до секса и 2 дня подряд после

для комбинированных таблеток



для некомбинированных таблеток,  
если Тенофовир и Ламивудин  
(или Эмтрицитабин) отдельно



Допустим; вы знаете, что у вас может быть секс в пятницу вечером. Перед сексом вы выпиваете таблетки. Минимальное время для приема препарата — за два часа, максимальное — за 24 часа. После секса вам нужно принимать таблетки каждые 24 часа еще 2 дня.

PrEP — это не название конкретного препарата. Есть несколько вариантов — разница лишь в цене и удобстве приёма:

**Truvada** — красивые синие таблетки, которые можно найти в аптеках. Стоимость — 15500 рублей на месячный курс.

**Тенофовир + Эмтриаб** — отечественные препараты, которые необходимо принимать комбинировано. Стоимость — 2600 рублей в месяц.

**Тенофовир + Ламивудин** — самая дешевая комбинация. Она обойдётся в 900 рублей.

Также вы можете найти в интернете индийские дженерики (аналоги) препарата Truvada, стоимость которых будет в пределах 40\$. Это, к примеру, Tenvir-EM или Ricovir. Их эффективность также доказана испытаниями, но лицензию в России они не имеют.

*Ежедневный приём  
по одной таблетке раз в день*



## Покупка PrEP в интернете

Покупка до контактной профилактики ВИЧ в интернете очень популярна. Этому есть несколько причин:

Во-первых: оригинальный препарат Truvada, имеющий лицензию в России и доступный в аптеках, стоит в 2-3 раза дороже. При этом клинические испытания показали, что аналоги Truvada, которые можно купить в интернете, такие же эффективные, как и оригинальный препарат.

Во-вторых: недорогие схемы Тенофовир + Эмитритаб или Тенофовир + Ламивудин не пользуются большой популярностью из-за того, что это приём сразу двух таблеток, что не всегда удобно. *Но на наш взгляд*, прием двух таблеток вместо одной,

в большинстве случаев, не является серьезной причиной для отказа от PrEP. Выбор в сторону заказа несертифицированных в России препаратов скорее продиктован недоверием к российской фармацевтической продукции.

Было бы некорректно умолчать в этой главе, о том, что продажа незарегистрированных в РФ препаратов является незаконной. Соответственно, никто не сможет вам выдать чек или дать гарантию. Но, при этом, мы осознаем, что принятие решения всегда за вами. Единственный вариант снизить риски покупки PrEP в интернете — приобретать у проверенных кем-то из вашего круга общения продавцов.



## Побочные эффекты и противопоказания

PrEP обычно безопасен и хорошо переносится. Большинство людей, принимающих PrEP, не испытывают никаких побочных эффектов, хотя некоторые участники клинических испытаний сообщали о побочных действиях препарата.

Согласно исследованию, в первый месяц приёма PrEP 9% людей сообщают о тошноте, 4,5% жалуются на головные боли, 2,2% участников исследования сообщили о потере веса.

Перед началом приёма PrEP необходимо сдать несколько анализов: на ВИЧ, на гепатиты и тест на креатинин.

**PrEP не подходит ВИЧ-положительным людям** — это только навредит человеку и усложнит его дальнейшее лечение ВИЧ.

С большой осторожностью нужно принимать PrEP тем, у кого есть проблемы с почками или есть гепатит В.

При гепатите В PrEP всё равно можно принимать, но по другой схеме, которую поможет подобрать врач.

## Самостоятельный приём PrEP

Несмотря на то, что в аптеках та же Truvada отпускается только по рецепту, многие приобретают PrEP самостоятельно через интернет и без консультации с врачом.

Самостоятельный приём PrEP нежелателен, так как перед началом приёма препаратов необходимо сдать несколько тестов: тест на ВИЧ, на гепатиты, а также на креатинин. Кроме того, необходимо быть уверенным, что

ваши почки и печень хорошо функционируют (подробнее об этом можно прочитать в предыдущей главе).

Кроме того, приём PrEP подразумевает периодическое тестирование на различные Инфекции Передающиеся Половым Путем (ИППП) и консультации со специалистом. Важно сдавать мазки на эти инфекции из «трёх точек»: ротовая полость, уретра, прямая кишка.

*Таким образом, приём PrEP только после консультации с врачом поможет профилактике ВИЧ быть максимально эффективной.*

## Где получить медицинскую консультацию и назначение? Почему это важно?

Несомненно, мы рекомендуем обратиться к врачу. Однако сделать это сейчас в России практически нереально. Далеко не все врачи знают специфику назначения до контактной профилактики. Кроме того, пока нет клинических рекомендаций, которые помогли бы врачам в этом вопросе. Больше всех повезло москвичам и петербуржцам. В этих городах есть специализированные клиники по лечению и профилактике инфекционных заболеваний.

В Москве вы можете получить бесплатную квалифицированную консультацию по PrEP в Федеральном центре СПИДа. Врач инфекционной больницы №2 (8-я ул. Соколиной Горы, 15, к. 2) Оксана Станиславовна Ефремова

Приём проводится с 10:00 по 12:00 с понедельника по пятницу. Перед визитом нужно позвонить по телефону +7 (916) 622-73-12, чтоб подтвердить его.

Есть и платные альтернативы. Проживающие в Москве и Санкт-Петербурге всегда могут обратиться в Университетскую клинику H-Clinic ([www.h-clinic.ru](http://www.h-clinic.ru) тел. +7 (495) 120-4212), где подобрана отличная команда специалистов, которые проконсультируют по PrEP и, при необходимости, по другим вопросам профилактики и лечения инфекционных заболеваний. Стоимость консультаций можно уточнить по телефону или на сайте.

Если вы проживаете в других городах, то вам всё равно стоит найти

специалиста, который сможет проконсультировать вас перед началом приёма PrEP, проверить ваши анализы на уровень креатинина и помочь вам подобрать наиболее щадящую схему, если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем.

После начала приёма PrEP, вам, скорее всего, нужно будет приходить в больницу раз в три месяца или шесть месяцев, чтобы сдать разные анализы, в том числе на ВИЧ, чтобы убедиться, что все в порядке. В конечном итоге, решение о частоте посещений принимаете вы и ваш лечащий врач.

Больше информации о PrEP вы можете узнать на сайте PrEP.Love или PrEP.com.ua.

Автор: ..... Виталий Беспалов  
Редактор: ..... Евгений Писемский  
Медицинские консультанты: ..... врач-инфекционист,  
к. м. н. Екатерина Юрьевна Степанова  
Дизайн и вёрстка: ..... Никита Дубенский  
Корректор: ..... Кирилл Хаттоев



**ПАРНИ**   
parniplus.com

SAFE  PrEP

---

Брошюра распространяется бесплатно.

Только для лиц старше 18 лет (18+)

Социально-ориентированная автономная некоммерческая организация содействия профилактике и охране здоровья граждан «Феникс ПЛЮС»

Тираж 5000 шт. 1-е издание. Год выпуска 2020



На Youtube-канале «Парни ПЛЮС» есть специальный плейлист — SAFE PrEP.

В нем представлены семь видеороликов, которые помогут за считанные минуты узнать всю необходимую информацию о PrEP. Так, небольшое видео под названием «Что такое PrEP? / До-контактная профилактика ВИЧ / ДКП» ответит на самые основные вопросы: Что такое PrEP? Как это работает? Есть ли побочные эффекты? Заменяет ли PrEP презервативы?.

Для более продвинутых пользователей есть ролик «Я хочу принимать PrEP. С чего начать? / До-контактная профилактика ВИЧ». Он поможет узнать всё то, что нужно сделать ДО начала приёма PrEP. В понятной и доступной форме будет объяснено то, что вам необходимо знать до того, как вы выпьете первую таблетку доконтактной профилактики ВИЧ.



SAFE  PrEP