

## PRINCIPALI DATI

**Carica virale o Viremia:** misura la quantità del virus presente nel sangue.

I farmaci bloccano la replicazione del virus, facendo diminuire la carica virale. Bassa carica virale significa, quindi, migliore stato di salute. Quando è molto bassa (meno di 50 copie, "non quantificabile"), significa che i farmaci agiscono correttamente.

**CD4:** cellule del sangue principalmente responsabili della difesa del sistema immunitario. Sono il bersaglio del virus. Se i farmaci agiscono correttamente, il numero di CD4 aumenta.

Il numero totale di CD4, che permette di stare bene, può variare da persona a persona. Può anche variare per un semplice raffreddore, senza conseguenze sulla salute. Scendere sotto i 200 CD4 è pericoloso.

**Percentuale di CD4:** serve a capire se il tuo sistema immunitario è stabile o meno nel tempo, a prescindere dal numero totale di CD4.

## Quindi...

**Avere un numero alto di CD4 e carica virale "non quantificabile" indicano il buon funzionamento del sistema immunitario.**

**CD4 e/o Carica virale guidano l'inizio, l'andamento e, in parte, i successivi cambiamenti della terapia.**

## ALTRI ESAMI

**I lipidi:** HDL (colesterolo "buono"), LDL (colesterolo "cattivo"), trigliceridi. Indicano la quantità di grassi nel sangue. Vanno controllati perché possono essere alterati da alcuni farmaci per l'HIV, aumentando il rischio di danno al sistema cardiovascolare.

**I valori epatici:** le transaminasi (AST, ALT o GOT, GPT) e la bilirubina indicano il funzionamento del fegato. Se i valori sono oltre la norma, possono indicare un danno da alcol, farmaci, cibo o da epatite.

## Epatite C

Se oltre all'HIV hai il virus dell'epatite C (HCV), significa che sei coinfecto. In questo caso devi controllare anche la carica virale dell'HCV. Esistono farmaci efficaci che la curano con alte percentuali di successo, però possono provocare effetti collaterali. Parlarne con il medico in quanto esistono diversi criteri per trattare la coinfezione.

**nadir**

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

Fondazione Nadir Onlus  
Via Panama, 88 - 00198 Roma  
C.F. e P.IVA: 08338241006  
[fondazione@nadironlus.org](mailto:fondazione@nadironlus.org)

Progetto grafico e supervisione: David Osorio  
Disegno grafico e illustrazioni: Simona Reniè  
Stampa: Tipografia Messere Giordana, Roma

Grazie al sostegno non condizionato di MSD Italia

Anno 2012

INFC-1029396-0001-RTG-BT-02/2017

Strumento  
per facilitare la relazione  
**MEDICO-PAZIENTE**  
utile:

**A TE,**  
per tenere presenti i dati principali della tua salute, averne una prospettiva chiara e riuscire ad ottenere il meglio dalla terapia.



**AL MEDICO,**  
per ottimizzare il tempo previsto della visita e dialogare meglio con te.

## PREPARATI

Rifletti sulle cose che vuoi chiedere al medico durante la prossima visita:

- Il significato di alcuni esami?
- Spiegazioni su sintomi e/o effetti collaterali?
- Aspetti pratici sulla terapia che prendi?
- Chiarimenti o dubbi?

Non arrivare impreparato!

## Quindi...

- Leggi con attenzione le informazioni contenute in questo pieghevole per prepararti al dialogo con il medico.
- Usa i fogli del block notes che ti darà il medico per scrivere i valori delle tue analisi, gli eventuali effetti collaterali, i cambiamenti nel tuo stile di vita e qualsiasi altro aspetto sulla tua salute.
- Se necessario, tieni un diario per annotare tutto e portalo con te a ogni visita.
- Non trascurare aspetti come l'alimentazione, l'attività fisica, le situazioni di stress e ansia o ciò che può condizionare il tuo equilibrio fisico e mentale.
- Prendi nota degli altri farmaci che assumi per parlarne al medico: alcuni possono interferire con la terapia antiretrovirale.

## COMUNICA

Parla con il medico degli argomenti che hai individuato: dubbi, difficoltà, preoccupazioni riguardanti la terapia. Parla anche della tua vita sociale, del lavoro, della famiglia, del tuo stato d'animo o di qualsiasi novità che possa influire sull'assunzione della terapia. Chiedi il significato dei risultati delle analisi per comprendere lo stato della tua salute.

## Quindi...

- Esponi al medico gli argomenti che hai scritto sul foglio del block notes per non dimenticare nulla.
- Stabilisci un dialogo costruttivo e non conflittuale: è la chiave per una corretta collaborazione. Non è una sfida: deve essere chiaro a entrambi.
- Prima di finire la visita con il medico assicurati di aver esposto o chiarito i dubbi principali: ti aiuterà a gestire con tranquillità il periodo fino al prossimo incontro.
- Non tutte le domande hanno una risposta univoca, semplice o immediata: molti aspetti ti saranno più chiari se la collaborazione e il dialogo con il medico sono caratterizzati da un continuo scambio di informazioni.
- Se il medico interpreta il tuo contributo come un'intromissione, l'errore è suo. Non avere paura e prova a farglielo capire. Lo sforzo che fai è per la tua salute. Se la comunicazione diventa impossibile, cambia medico: lo fai per te stesso, per il tuo equilibrio e benessere.

## APPLICA

Prendi nota dei consigli del medico e mettili in pratica anche se sembrano difficili da conciliare con le tue abitudini o con il tuo stile di vita. Servono a migliorare la tua salute e a ottenere il meglio dalla terapia. Se però, ti risultano impossibili da attuare, parlane di nuovo con il medico. E' fondamentale che capisca la differenza tra il *tuo impegno* (richiesto) e la *tua sofferenza* (da evitare).

## E' importante ricordare che...

- La terapia per l'HIV esige un impegno a lungo termine.
- L'assunzione corretta della terapia blocca l'attività del virus e ti mantiene in salute.
- Non devi saltare mai la terapia: l'assunzione irregolare o parziale riattiva velocemente il virus e l'attacco alle difese immunitarie. Potresti sviluppare resistenze ai farmaci che assumi, renderli inefficaci e fallire la terapia.
- La terapia può comportare effetti collaterali: con la collaborazione del medico potrai gestirli meglio o scegliere i farmaci più adatti a te.
- Dovrai effettuare analisi o esami aggiuntivi quando necessario: servono per controllare e migliorare la tua salute.