Centri per Migliorare
l'Adesione alle Terapie

SEZIONE LOMBARDIA

viaggiare informati

in viaggio...

Cosa fare prima di partire

Un viaggio, specie se in paesi Tropicali, comporta una serie di rischi sia di tipo infettivo che climatico o ambientale.
È necessario che i viaggiatori, internazionali e non, siano coscienti di ciò e delle misure da attuare per evitarli. È utile quindi programmare un viaggio con largo anticipo, in modo da affrontare per tempo le problematiche connesse. Nel caso di pazienti HIV positivi occorre adottare poche ma importanti precauzioni supplementari. In ogni caso è importante ricordarsi di:

- controllare se il Paese da visitare richiede il test HIV
- recarsi presso il Servizio di Igiene dell'ASL per effettuare le vaccinazioni raccomandate/obbligatorie
- consultare l'ASL per l'assicurazione sanitaria valida per l'estero
- iniziare le profilassi consigliate
- preparare i farmaci da portare all'estero
- correggere gli orari della terapia antiretrovirale in base al fuso orario

Chiedi al tuo medico

Innanzitutto, occorre informarsi sempre sulla situazione epidemiologica, climatica ed ambientale del luogo di destinazione e consultare con ampio anticipo l'infettivologo che vi segue routinariamente in modo da:

- verificare l'esistenza di condizioni fisiologiche (ad es. gravidanza) o patologiche (malattie intercorrenti) che sconsigliano il viaggio
- farsi consigliare, in relazione alla situazione epidemiologica del luogo di destinazione, l'eventuale profilassi farmacologica o vaccinale
- controllare, qualora ci si debba recare in Paesi in cui sono endemiche o epidemiche malattie da tempo eliminate in Italia, il proprio stato vaccinale e verificare se le vaccinazioni effettuate non necessitino di dosi di richiamo, ovvero di un nuovo ciclo vaccinale
- valutare se nel Paese di destinazione esistano condizioni che consiglino vaccinazioni particolari (antitifica, antiepatite A e B, antimeningococcica, antipolio, antidifterica, etc.)
- farsi prescrivere la quantità necessaria di farmaci in modo da non dover essere costretti a interrompere la terapia
- farsi consigliare farmaci, modalità di assunzione e modalità di comportamento per le più frequenti patologie dei viaggiatori (malessere da viaggio, diarrea da viaggiatore, colpo di calore, etc.).
- eseguire la profilassi antimalarica e la vaccinazione antifebbre gialla quando necessarie
- fornirsi di un Kit di pronto soccorso da viaggio
- fornirsi di mezzi di protezione contro le punture di insetti (abiti coprenti e mai di colori sgargianti, repellenti cutanei, insetticidi)
- se il paese di destinazione ha un clima caldo fornirsi di abiti chiari leggeri e di fibre naturali, di cappelli a tesa larga, di occhiali da sole e di creme protettive

Da non dimenticare mai

- se il viaggio comporta cambiamento di fuso orario evitare per i primi giorni stress fisici
- adattarsi gradualmente ai nuovi cibi, mangiare la frutta solo dopo averla lavata e sbucciata
- bere esclusivamente bevande imbottigliate e sigillate senza aggiunta di ghiaccio
- non consumare gelati sfusi e non bere latte non bollito o pastorizzato in zone caldo-umide
- evitare la brusca esposizione ai raggi del sole
- evitare la disidratazione assumendo abbondanti liquidi ricchi di sali minerali (succhi di frutta e verdure)
- quando insorga diarrea contrastare la disidratazione bevendo abbondantemente acqua con sali e zucchero, se la diarrea è consistente consultare un medico appena possibile
- evitare bruschi cambiamenti di quota
- usare tutti i mezzi protettivi contro le punture di insetti e se possibile evitare di soggiornare all'aperto dopo il tramonto e prima dell'alba
- evitare di bagnarsi in acque dolci
- non camminare scalzi
- lavarsi le mani prima dei pasti
- evitare contatti con animali domestici
- evitare rapporti sessuali non protetti
- disinfettare accuratamente ogni ferita

Cosa mettere in valigia

La scelta degli indumenti dipende dal clima del posto che si va a visitare. Occorre ricordare che sia il troppo freddo che il troppo caldo possono essere causa di malattie. In particolare occorre non dimenticare di proteggersi dai raggi solari, con creme a filtri appositi. Le regole universali per l'uso dei filtri solari sono le seguenti:

- ripetere le applicazioni regolarmente ogni due ore;
- riapplicare dopo i bagni o le sudorazioni profuse;
- applicare trenta minuti prima dell'esposizione;
- scegliere il fattore di protezione più adatto.

Aereo, treno, nave e automobile

Il mal di viaggio (cinetosi) è molto raro in aereo. Di contro se non si ha l'abitudine ai viaggi in mare ed è prevista una traversata in battello, soprattutto in battelli piccoli, conviene portarsi un farmaco contro il mal di mare. In auto evitare di fare viaggi troppo lunghi e di guidare sotto l'effetto di farmaci che potrebbero ridurre la soglia di attenzione (Sustiva). Gli antistaminici utilizzati per le cinetosi sono controindicati in associazione ad alcuni Inibitori delle Proteasi.

Mare o montagna

Non vi sono mete sconsigliate, ma precauzioni da osservare: attenti al troppo sole (sia al mare, sia in montagna) e alle brusche variazioni di quota.

le vaccinazioni

Perché vaccinarsi

È un fatto evidente che la durata e la qualità della vita delle persone sieropositive è aumentata, grazie all'introduzione nella pratica clinica della HAART. Ne consegue che un numero sempre maggiore effettua viaggi internazionali per motivi di lavoro o per turismo.
Bisogna tenere in considerazione che le persone sieropositive devono essere considerate "viaggiatori a rischio". Da qui deriva la necessità di elaborare linee guida vaccinali specifiche per il viaggiatore internazionale sieropositivo. Per questo motivo, il Dipartimento di Malattie Infettive dell'Ospedale Luigi Sacco ha elaborato una linea guida vaccinale da consigliare alle persone sieropositive, insieme a raccomandazioni comportamentali da adottare prima della partenza, durante il soggiorno e al rientro.
Alla persona sieropositiva possono essere somministrate le vaccinazioni con vaccini uccisi o ricombinanti, polisaccaridici o con anatossine, come le vaccinazioni contro tetano, difterite, poliomielite, rabbia, meningite meningococcica, epatite A, epatite B ed encefalite giapponese.
È chiaro che il livello di efficacia è proporzionale al valore dei linfociti CD4 della persona: con CD4 > 500/µl la risposta al vaccino è paragonabile a quella della persona sieronegativa.
È da considerare attentamente il fatto che le vaccinazioni possono causare un aumento transitorio della carica virale e un abbassamento dei CD4, quindi i candidati alle vaccinazioni dovrebbero essere persone con un buon livello di immunità.

Quali vaccinazioni

La vaccinazione anti-febbre gialla è obbligatoria in alcuni Paesi e in altri è raccomandata al fine della protezione individuale. Appartengono al primo gruppo: Benin, Burkina Faso, Camerun, Ciad, Congo Brazzaville, Costa D'Avorio, Gabon, Ghana, Liberia, Mali, Niger, Repubblica Centroafricana, Repubblica Democratica del Congo (precedentemente Congo Zaire), Ruanda, Sao Tomè e Principe, Togo. Appartengono invece al secondo gruppo, oltre ai Paesi già citati:

- in Africa: Angola, Burundi, Etiopia, Gambia, Guinea, Guinea Bissau, Guinea Equatoriale, Kenia, Nigeria, Senegal, Sierra Leone, Somalia, Sudan, Tanzania, Uganda, Zambia;
- in America: Bolivia, Brasile, Colombia, Ecuador, Guyana, Guyana Francese, Panama, Perù, Suriname, Venezuela.

La vaccinazione contro la febbre gialla è costituita da un vaccino vivo. Per il rischio di sviluppare un'infezione acuta, gli individui sieropositivi devono consultarsi con il proprio medico prima di recarsi nei Paesi che richiedono questa vaccinazione.

La vaccinazione contro la salmonella è altamente indicata, a causa delle gravi conseguenze dell'infezione da *Salmonella typhi* in una persona sieropositiva. Il vaccino orale (ad esempio Vivotif®, Neotif®) è un vaccino vivo ed è quindi controindicato nella persona sieropositiva. È invece indicato il vaccino polisaccaridico che si somministra intramuscolo.

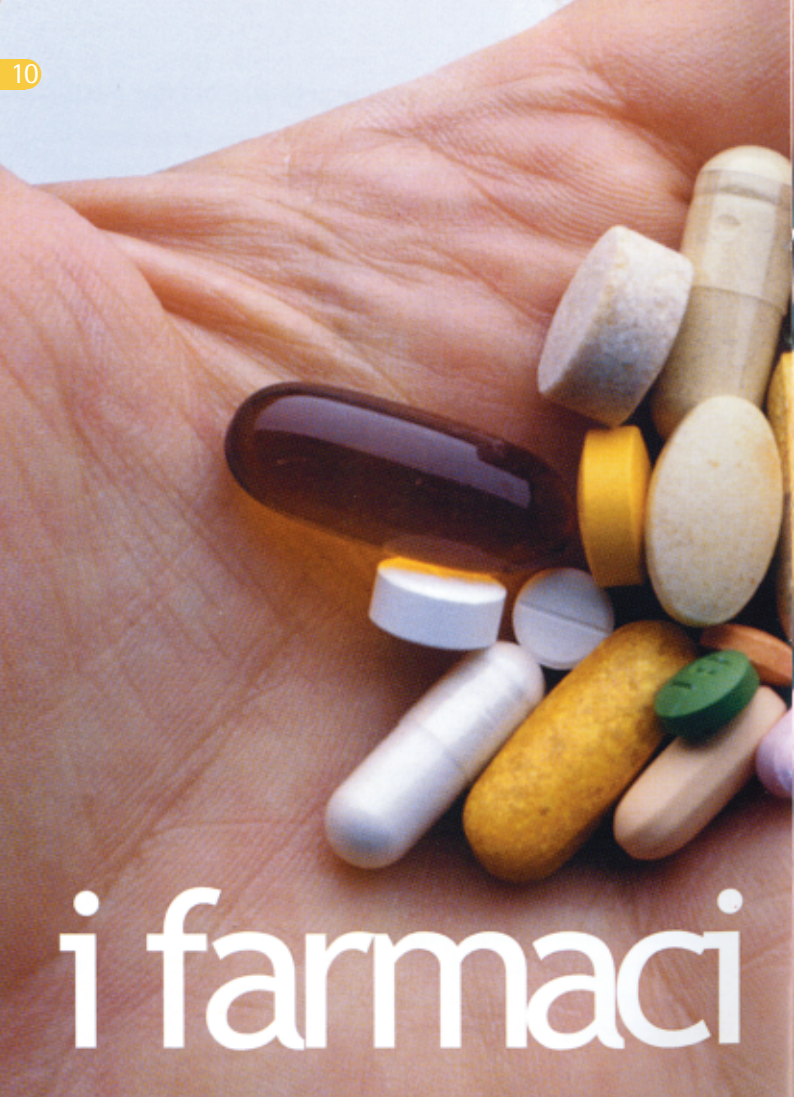
In generale si raccomanda, se non esistono gli anticorpi acquisiti tramite l'infezione clinica, di avere già effettuato un ciclo vaccinale completo per epatite A ed epatite B, e di verificare la propria copertura vaccinale per il tetano: se sono già trascorsi 3 anni dall'ultima somministrazione è necessario eseguire il ciclo vaccinale completo, altrimenti è sufficiente effettuare un richiamo.

Quanto tempo prima vaccinarsi

È consigliato effettuare le vaccinazioni del caso **6 mesi prima della partenza**, per garantire una copertura anticorpale ottimale. Se si parte all'ultimo momento è evidente che non è possibile effettuare nulla di tutto ciò. Bisogna però ricordare che questo tipo di partenze è molto rischioso e va attentamente valutato basandosi sul proprio stato immunitario e sul livello di carica virale.
Nel caso di comparsa di allergia al vaccino, si presume che questa comparirà in Italia, quindi è necessario rivolgersi prontamente al proprio medico ambulatoriale per eseguire gli accertamenti e le cure del caso.

Come ridurre il rischio di malattie infettive

I viaggi, soprattutto in zone tropicali, comportano teoricamente un aumento dell'esposizione a patogeni opportunistici, in particolar modo per le persone sieropositive gravemente immunocompromesse (CD4 <200/µl).
È quindi assolutamente fondamentale pianificare un incontro con l'infettivologo o con un esperto di medicina dei viaggi per discutere sui rischi sanitari connessi al viaggio, sui farmaci da portare con sè e sui comportamenti da tenere.
In particolare, i viaggiatori internazionali sieropositivi dovrebbero essere informati dal medico sui rischi area-specifici cui possono andare incontro: la leishmaniosi viscerale, le infezioni micotiche, le infezioni tubercolari e le infezioni a trasmissione sessuale (MST o, nei Paesi anglofoni, STD).
Bisogna assolutamente tenere a mente che è sempre presente il rischio di contrarre MST o di acquisire ceppi diversi di HIV o di trasmettere l'infezione da HIV.
I rapporti sessuali non protetti sono ad alto rischio di contrarre/trasmettere MST e HIV.



i farmaci

Le pasticche non vanno in vacanza

I farmaci che si utilizzano secondo diversi schemi terapeutici hanno l'obiettivo di colpire l'HIV su differenti bersagli, impedendo al virus il più possibile di moltiplicarsi. Tutto questo però ha un prezzo: assumere tutti i giorni le pillole (anche se numerose), anche quando non ci sono segni di malattia.

Adesione alla terapia

Aderire alla terapia vuol dire impegnarsi ed essere costanti nell'assumere i farmaci per ottenere il massimo risultato. È stato dimostrato, per esempio, che si può rischiare di far fallire la propria terapia dimenticando anche solo il 5% delle dosi prescritte.
Ogni farmaco ha proprie modalità di assunzione che variano anche a seconda dello schema di terapia adottato: alcuni vanno ingeriti a stomaco pieno, altri lontano dai pasti, altri ancora necessitano l'assunzione quotidiana di molta acqua.
Aderire alla terapia vuole dire, quindi, prendere una decisione che andrà poi mantenuta nel tempo: l'assunzione incostante può risultare peggiore della non assunzione.

Che fare se si rimane senza antiretrovirali

Prima di partire per le vacanze è opportuno pensare a quante pillole serviranno in questo periodo per non rimanere senza scorta. Alcuni farmaci vanno tenuti in frigo e, quindi, è bene procurarsi una borsa termica per il trasporto e accertarsi che nel luogo dove si alloggerà sia disponibile un frigorifero.
Se però si è in un Paese straniero e si rimane senza farmaci antiretrovirali il nostro consiglio è di rivolgervi immediatamente all'ospedale locale facendo presente la situazione o, nella peggiore delle ipotesi, all'ambasciata italiana.

Il piccolo pronto soccorso

Per ciò che concerne i farmaci da portare con sé è opportuno ricordare che alcune molecole possono indurre fotosensibilizzazione. I più frequenti farmaci fotosensibilizzanti sono: alcuni antibiotici (cicline, chinoloni e sulfonamidi), alcuni farmaci psicotropi (fenotiazine e antidepressivi triciclici) e alcuni farmaci antiinfiammatori non steroidi (oxicam, arylcarbossilici, etc.). Anche alcuni farmaci per uso topico possono dare origine a reazioni cutanee durante l'esposizione al sole.
Può essere conveniente portare in viaggio alcuni farmaci che potrebbero essere utili:

- **Un analgesico (contro il dolore)**
- **Un antipiretico (contro la febbre)**
- **Un antidiarroico**
- **Un disinfettante delle vie urinarie**
- **Un antibiotico a largo spettro**
- **Un disinfettante cutaneo**
- **Un repellente cutaneo contro le punture d'insetto**
- **Un collirio**
- **Un farmaco contro il mal di viaggio (auto, nave, aereo)**
- **Un diuretico in caso di viaggio in alta quota**
- **Una pomata contro ematomi e distorsioni**

Le precauzioni da osservare per i farmaci antiretrovirali riguardano quelli che non devono essere esposti a eccessive fonti di calore (formulazioni soft gel: Norvir, Kaletra e Fortovase). A questo proposito può essere conveniente tenere i farmaci in una borsa termica insieme ad un termometro, garze sterili, cerotti e compresse clorate per la disinfezione dell'acqua.

Le dosi

Se ti dimentichi di assumere una dose all'orario previsto lo puoi ancora fare al massimo entro due ore; in caso contrario salta la dose e non raddoppiare quella successiva.
Nel caso in cui vomiti i farmaci puoi riprenderli nuovamente se l'episodio è avvenuto entro un'ora dall'assunzione; in caso contrario salta la dose e non raddoppiare quella successiva.

Farmaci della terapia anti-Hiv

NOME COMMERCIALE	DOSAGGIO
Combivir® (AZT+3TC), CPR	Unica compressa, due volte al dì, che contiene: 300 mg di AZT + 150 mg di 3TC.
Epivir® (lamivudina, 3TC), CPR	150 mg, due volte al dì. 300 mg, una volta al dì.
Retrovir® (zidovudina, AZT, ZDV), CPR	300 mg, due volte al dì.
Trizivir® (AZT+3TC +ABC), CPR	Unica compressa, due volte al dì, che contiene: 300 mg di AZT + 150 mg di 3TC + 300 mg di ABC.
Kivexa® (3TC+ABC), CPR	Unica compressa, una volta al dì, che contiene: 300 mg di 3TC + 600 mg di ABC.
Videx® EC (didanosina, ddI), CPS	> 60 Kg.: 400 mg, una volta al dì. < 60 Kg.: 250 mg, una volta al dì.
Zerit® (stavudina, d4T), CPS	> 60 Kg.: 40 mg, due volte al dì. < 60 Kg.: 30 mg, due volte al dì.
Ziagen® (abacavir, ABC), CPR	300 mg, due volte al dì. 600 mg, una volta al dì.
Emtriva TM (emtricitabina, FTC), CPS	200 mg, una volta al dì.

NOME COMMERCIALE	DOSAGGIO
Truvada TM (TDF+ FTC), CPR	Unica compressa, una volta al dì, che contiene: 300 mg di TDF + 200 mg di FTC.
Viread® (tenofovir DF, TDF), CPR	300 mg, una volta al dì.
Sustiva® (efavirenz, EFV), CPR/CPS	600 mg, una volta al dì.
Viramune® (nevirapina, NVP), CPR	200 mg, due volte al dì; oppure 400 mg in unica dose.
Telzir® (fosamprenavir, fAPV), CPR	1400 mg (2 cpr), due volte al dì oppure 700 mg + 100 mg di Ritonavir due volte al dì.
Crixivan® (indinavir, IDV), CPS	800 mg, ogni 8 ore.
Reyataz® (atazanavir, ATV), CPS	400 mg, in somministrazione unica (dosaggio non raccomandato in EU).
Invirase® (saquinavir, SQV, capsule hard gel, INV), CPS	600 mg, tre volte al dì (NB: non più raccomandato. come unico IP)
Kaletra® (lopinavir/rtv, LPV/rtv), CPS	400/100 mg, (3 cp) due volte al dì.
Norvir® (ritonavir, RTV), CPS	600 mg, due volte al dì.
Viracept® (nelfinavir, NFV), CPR	1250 mg, due volte al dì.
Fuzeon® (enfuvirtide, ENF, T-20), iniezioni sottocutanee	90 mg, due volte al dì.
Aptivus® (Tipranavir/TPV/ztv), CPS	500/200 mg, due volte al dì.
Darunavir (TMC 114) CPS	600/100 mg, due volte al dì.

Inibitori nucleosi(ti)dici della trascrittasi inversa

	CONSIGLI PER L'ASSUNZIONE E CONSERVAZIONE
Combivir® (AZT+3TC), CPR	Assumere con o senza il cibo (evitare i cibi grassi o irritanti, bevande acide); In caso di "pesantezza" di stomaco assumere dopo i pasti, conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)
Epivir® (lamivudina, 3TC), CPR	Assumere entro 2 ore da un pasto completo e molto calorico. In caso di nausea viene consigliato di assumere il farmaco con il cibo e, al mattino, di attendere almeno 15 minuti prima di bere o di lavarsi i denti. Evitare l'uso eccessivo di bevande alcoliche e limitare l'assunzione di cibi e bevande acide. Conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)
Retrovir® (zidovudina, AZT,ZDV), CPR	Assumere con o senza il cibo (evitare i cibi grassi o irritanti, bevande acide); In caso di irritazione gastrica assumere a stomaco pieno. Le capsule da 250 mg possono essere aperte e le compresse da 300 mg possono essere frantumate, conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)
Trizivir® (AZT+3TC+ABC), CPR	Assumere con o senza il cibo (evitare i cibi grassi o irritanti, bevande acide); In caso di "pesantezza" di stomaco assumere dopo i pasti, conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)
Kivexa® (3TC+ABC), CPR	Assumere con o senza il cibo. Conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)
Videx® EC (didanosina, ddI), CPS	Le compresse: il cibo ne riduce l'assorbimento; assumere a stomaco vuoto (un'ora prima o due ore dopo i pasti); masticare o scioglierle in acqua o succo di mela (non succhi acidi) dopo aver polverizzato le compresse: la soluzione può essere conservata per un'ora dopo la preparazione. Le capsule: assumere a stomaco vuoto, conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)

N(t)RTIs

CONSULTA IL TUO MEDICO SE...

...compaiono dolori muscolari, stanchezza, respiro corto, pallore cutaneo, allergie, nausea, vomito, dolori addominali.

....si devono assumere farmaci per prurito, depressione e insonnia,
...compaiono di disturbi digestivi, diarrea, nausea.

...compaiono dolori muscolari, stanchezza, respiro corto, pallore cutaneo.

...compaiono dolori muscolari, stanchezza, respiro corto, pallore cutaneo, allergie, nausea, vomito, dolori addominali.

....si devono assumere farmaci per prurito, depressione e insonnia,
...compaiono di disturbi digestivi, diarrea, nausea.

...compaiono dolori addominali, nausea, vomito, diarrea, formicolii e dolori alle mani, alle gambe e ai piedi.

	CONSIGLI PER L'ASSUNZIONE E CONSERVAZIONE
Zerit® (stavudina, d4T), CPS	Il cibo non né influenza l'assorbimento; tuttavia l'assorbimento ottimale si ottiene assumendo il farmaco almeno un'ora prima del pasto (anche leggero). E' anche possibile sciogliere il contenuto delle capsule mescolandolo nel cibo. Evitare alimenti irritanti e bevande acide. Conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)
Ziagen® (abacavir, ABC), CPR	Assumere con o senza il cibo (evitare i cibi grassi o irritanti, bevande acide); In caso di "pesantezza" di stomaco assumere dopo i pasti, conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)
Emtriva™ (emtricitabina, FTC), CPR	Assumere con o senza il cibo. Conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)
Truvada™ (TDF+FTC), CPR	Assumere con o senza il cibo. Conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)
Viread® (tenofovir DF, TDF), CPR	Assumere un compressa una volta al giorno con il cibo, conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità), non dovrebbe essere somministrato a pazienti con disfunsioni renali.

Inibitori della trascrittasi inversa non nucleosidici NNRTIs

Sustiva® (efavirenz, EFV), CPR/CPS	Assumere indifferentemente con e senza cibi. Si consiglia di assumere il farmaco in un'unica somministrazione serale prima di coricarsi. Conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)

CONSULTA IL TUO MEDICO SE...

...compaiono formicolii e dolori alle mani alle gambe e ai piedi;
dolori addominali, nausea e vomito.

...entro 2-6 settimane dall'inizio della terapia compaiono febbre, allergia, disturbi respiratori e/o gastrointestinali che tendono a peggiorare se si continua la terapia ma si risolvono entro pochi giorni se si sospende il farmaco.
ATTENZIONE: se si sospende il farmaco nel sospetto di una reazione allergica, questo non deve essere più assunto.

...compaiono dolori muscolari, stanchezza, respiro corto, pallore cutaneo,
...disturbi digestivi, nausea, vomito, dolori addominali.

...compaiono dolori muscolari, stanchezza, respiro corto, pallore cutaneo,
...disturbi digestivi, nausea, vomito, dolori addominali.

...compaiono difficoltà alla digestione, dolori muscolari, diarrea, nausea e vomito, dolori addominali e stanchezza.

...compaiono vertigini, cefalea, insonnia, difficoltà di concentrazione, ansia, agitazione, allucinazioni.
...compare allergia cutanea.

	CONSIGLI PER L'ASSUNZIONE E CONSERVAZIONE
Viramune® (nevirapina, NVP), CPR	Assumere indifferentemente con e senza cibi. Deglutire le compresse senza masticare. Evitare alimenti e bevande irritanti o bevande acide Conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)

Inibitori della proteasi PIs

	CONSIGLI PER L'ASSUNZIONE E CONSERVAZIONE
Telzir® (fosamprenavir, fAPV), CPR	Assumere con o senza cibo, conservare a temperatura ambiente, max 25°C.
Crixivan® (indinavir, IDV), CPS	Assumere a stomaco vuoto (un'ora prima o due ore dopo i pasti) o dopo un pasto leggero; assumere 1,5 - 2 litri di liquidi (acqua, succhi di frutta, latte, the,...) al giorno. Conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)
Reyataz® (atazanavir, ATV), CPS	Assumere con un pasto leggero: evitare l'assunzione con antiacidi. Conservare a temperatura ambiente, max 25°C.
Invirase® (saquinavir, SQV, capsule hard gel, INV), CPS	Assumere entro 2 ore da un pasto completo e molto calorico. In caso di nausea viene consigliato di assumere il farmaco con il cibo e, al mattino, di attendere almeno 15 minuti prima di bere o di lavarsi i denti. Evitare l'uso eccessivo di bevande alcoliche e limitare l'assunzione di cibi e bevande acide. Conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)
Kaletra® (lopinavir/rtv, LPV/rtv), CPS	Assumere le capsule dopo un pasto leggero; conservare a temperatura ambiente (20-25° C) per max 30 giorni (altrimenti in frigo a 2-8° C), al riparo dalla luce e umidità.

CONSULTA IL TUO MEDICO SE...

...si deve assumere la pillola anticoncezionale.
...compaiono febbre e allergie cutanea, malessere e stanchezza, mal di testa, nausea.

CONSULTA IL TUO MEDICO SE...

...se compaiono rash cutaneo, diarrea, nausea e vomito, dolori addominali.

...si assumono pillola anticoncezionale, farmaci per dolore, prurito, disturbi digestivi, depressione e insonnia.
...compaiono dolori "a crampo" lombari o sangue nelle urine.

...compaiono dolori muscolari, stanchezza, respiro corto, pallore cutaneo, allergie, nausea, vomito, dolori addominali.

....si devono assumere farmaci per prurito, depressione e insonnia,
...compaiono di disturbi digestivi, diarrea, nausea.

...si devono assumere pillola anticoncezionale, farmaci per dolore, prurito, disturbi digestivi, depressione e insonnia.
...compaiono nausea, vomito, diarrea, formicolio a mani, piedi e intorno alla bocca.

	CONSIGLI PER L'ASSUNZIONE E CONSERVAZIONE
Norvir® (ritonavir, RTV), CPS	Assumere dopo pasti grassi. Lo sciroppo a un retrogusto prolungato che viene contrastato dall'assunzione di cibi salati o molto dolci. Assumere a distanza di almeno 2 ore dal Videx. Conservare le capsule a temperatura ambiente (20-25° C) per max 30 giorni (altrimenti in frigo a 2-8° C), al riparo da luce e umidità
Viracept® (nelfinavir, NFV), CPR	Assumere dopo pasti grassi (ma è sufficiente anche uno spuntino rappresentato da un toast o un panino imbottito). Conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)

Inibitori della fusione FIs

	CONSIGLI PER L'ASSUNZIONE E CONSERVAZIONE
Fuzeon® (enfuvirtide, ENF, T-20), iniezioni sottocutanee	Nessuna restrizione dietetica. Iniezioni sottocutanee

Farmaci in accesso precoce/allargato sul territorio italiano (early/expanded access program), non ancora in commercio

Aptivus® (Tipranavir), CPS	Assumere 2 volte al giorno, conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)
Darunavir (TMC 114) CPS	Assumere 2 volte al giorno, conservare a temperatura ambiente (15-30° C, al riparo da luce e umidità)

CONSULTA IL TUO MEDICO SE...

...si devono assumere pillola anticoncezionale, farmaci per dolore, prurito, disturbi digestivi, depressione e insonnia.
...compaiono nausea, vomito, diarrea, formicolio a mani, piedi e intorno alla bocca.

...si devono assumere pillola anticoncezionale, farmaci per dolore, prurito, disturbi digestivi, depressione e insonnia.
...compaiono nausea, vomito, diarrea.

CONSULTA IL TUO MEDICO SE...

Possibili reazioni di ipersensibilità locale nei siti di iniezione

a tavola...

Cosa posso mangiare

Diversi farmaci richiedono il rispetto di regole "dietetiche": alcuni debbono essere assunti lontano e altri vicino o con i pasti; alcuni richiedono la precedente assunzione di un pasto abbondante e ricco di alimenti "grassi", altri necessitano dell'assunzione di un pasto "leggero".

Queste esigenze sono legate alla diversa capacità dei farmaci di essere assorbiti dall'organismo: quando si ingerisce una pillola, questa deve essere sciolta nello stomaco e il farmaco viene assorbito durante il suo tragitto intestinale. Tramite il sangue il farmaco viene poi trasportato nelle varie parti del corpo.

È importante che la quantità di farmaco nel sangue sia più o meno costante nell'arco di tutta la giornata e ciò spiega perché sia necessario assumere i farmaci a certi orari precisi e spesso più volte nella giornata.

Il cibo può influenzare molto l'assorbimento dei diversi farmaci: in alcuni casi lo ritarda e lo impedisce (è necessario, quindi, assumerli a stomaco vuoto), in altri, invece, lo facilita (bisogna, perciò, assumerli assieme ad un pasto talora ricco di grassi).

Esempio di pasto grasso:

- prima colazione: latte o yogurt intero, biscotti, pane e burro oppure "all'inglese" con uova e pancetta
- pranzo e cena: carne, uova, prosciutto.

Esempio di pasto leggero:

- prima colazione: mezza tazza di latte scremato con o senza cereali o una fetta di pane tostato con marmellata e succo di mela o caffè con latte scremato (the con miele o latte scremato zuccherato o succo di frutta)
- pranzo e cena: minestrone vegetale con una fetta di pane oppure mezza porzione di riso bollito o pastina non liofilizzata e senza burro o mezzo piatto di spaghetti al pomodoro senza parmigiano.

Quali cibi in caso di:

diarrea:

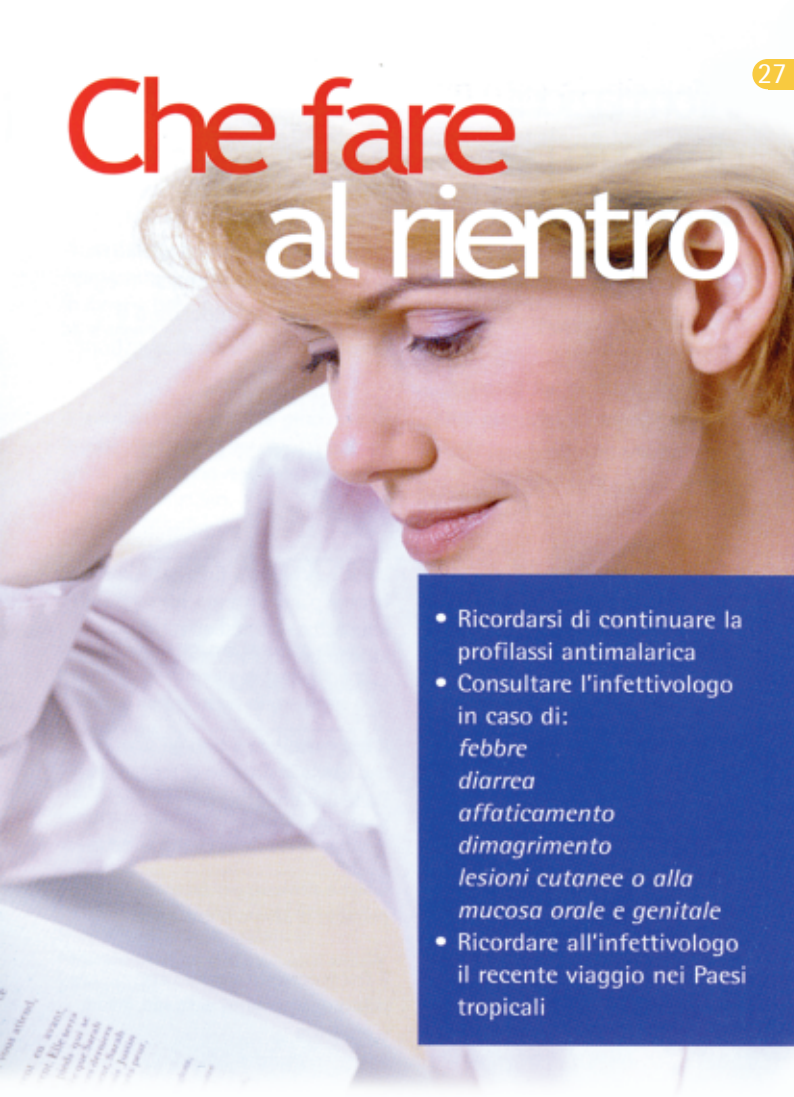
- fare piccoli pasti frequentemente con cibi a temperatura ambiente
- rimpiazzare liquidi e sali con acqua, succhi di frutta, cibi ricchi di potassio come banane, carne, patate, albicocche, pesche
- in caso di intolleranza al latte evitare i cibi che contengono lattosio
- se i grassi sembrano essere i responsabili della diarrea, utilizzare cibi magri (evitare quindi l'eccesso di condimento, le carni, i pesci e i formaggi grassi, il latte intero)
- se c'è dolore di tipo crampiforme eliminare bevande gassate, fagioli, broccoli, cavolfiori, spezie, dolci
- eliminare cibi e bevande che contengono caffeina
- fagioli secchi, mele, pere, patate contengono tipi di fibra che possono aiutare in caso di diarrea.

nausea

- mangiare di più quando ci si sente bene
- mangiare cibi salati ed evitare quelli molto dolci
- iniziare il pasto con cibi freddi (carne, uova, tonno, formaggio)

- fare piccoli pasti frequentemente
- utilizzare alimenti 'secchi' come crackers e fette biscottate
- mangiare cibi leggeri, facilmente digeribili come riso, uova alla coque, succo di mela
- in caso di vomito rimpiazzare liquidi e sali
- non sdraiarsi subito dopo mangiato.

Che fare al rientro



- Ricordarsi di continuare la profilassi antimalarica
- Consultare l'infettivologo in caso di:
  febbre
  diarrea
  affaticamento
  dimagrimento
  lesioni cutanee o alla mucosa orale e genitale
- Ricordare all'infettivologo il recente viaggio nei Paesi tropicali

Informazioni di viaggio per persone con Hiv

Molte delle seguenti informazioni provengono dal Dipartimento di Stato Americano (ministero degli Affari Esteri) e sono aggiornate a febbraio 2000. La maggior parte dei Paesi che richiedono un test HIV ne vogliono uno recente, almeno di un mese precedente l'inizio del viaggio, altri richiedono di effettuare personalmente il test. Se intendete viaggiare in un Paese che richiede un test HIV vi conviene contattare la loro ambasciata o il consolato per ulteriori dettagli. Vi consigliamo comunque di portare sempre con voi un certificato medico in lingua inglese in cui si dichiara l'uso legittimo dei medicinali che si portano e le ricette per le terapie.
Per quanto riguarda la compatibilità delle terapie che assumete con le vaccinazioni richieste per l'ingresso in un determinato Paese è consigliabile consultare l'infettivologo.
Attenzione: molti Paesi sono in continua evoluzione legislativa, è quindi meglio informarsi in ogni caso presso l'ambasciata o il consolato del Paese in questione.

Quali Paesi richiedono il test HIV?

Cina

Il test è richiesto a tutti quelli che restano più di un anno, ma sono stati segnalati casi di test effettuati all'ingresso nel Paese ed espulsioni di persone sieropositive.*

Cipro

Il test è richiesto a tutti gli stranieri che hanno intenzione di fermarsi nel Paese per lunghi periodi per motivi di lavoro o di studio.*

Costarica

Il test è richiesto per ottenere permessi di lavoro o residenza.

Cuba

Il test è richiesto a coloro che richiedono permessi di studio, lavoro o residenza.

Egitto

Il test è richiesto agli stranieri che richiedono un permesso di lavoro, ma sono esenti i partner legalmente riconosciuti.

Germania

Il test è richiesto a coloro che intendono rimanere 180 giorni o più in Bavaria (solo in Bavaria!) e a tutti gli studenti che ricevano un sussidio dal governo.*

Grecia

Il test è richiesto solo alle prostitute, in base alla definizione della legge greca. Non ci sono restrizioni per i cittadini comunitari.

Maldive

Il test è richiesto ai visitatori a lungo termine.*

Mauritius

Il test è richiesto agli stranieri che hanno in programma di lavorare o di chiedere un permesso di residenza permanente.

Messico

Il test è richiesto a tutti coloro che richiedono permessi di lavoro, di residenza o certificati di matrimonio.

Regno Unito

Chiunque sembri non in buono stato di salute può essere testato (il risultato positivo può causare il rifiuto all'ingresso).*

Repubblica Ceca

Il test è richiesto all'arrivo per permessi di studio o di lavoro (legge in aggiornamento).*

Russia

Il test è richiesto a tutti i visitatori che rimangono più di un mese e la condizione di sieropositività prevede l'espulsione.

Seychelles

Gli stranieri che vogliano lavorare devono produrre un certificato medico che includa i risultati di un test HIV.

Sud Africa

Il test è richiesto a tutti coloro che lavorano nelle miniere (non importa con quale incarico).

Spagna

Chiunque richieda un permesso di residenza, lavoro o studio (tranne i cittadini comunitari) deve sostenere un esame medico che include il test HIV.

USA

Secondo la legge ci possono essere restrizioni a carico di tutti i non cittadini sieropositivi (inclusi i turisti), ma in pratica il test è richiesto solo a coloro che richiedono un permesso di residenza permanente.*

*non sono accettati test effettuati in altri Paesi.

Elenco ambasciate

Argentina

Buenos Aires - Ambasciata d'Italia
Amb. Giovanni Jannuzzi
Calle Billinghurst, 2577 - 1425 Buenos Aires

Tel. 005411 48020071/2/3 48013232
Fax 48044914 - 48072593 - 480664025
Telex 0033 28527 EMBIT AR
E-mail: stampa@ambitalia-bsas.org.ar
Home page: www.ambitalia-bsas.org.ar

Austria

Vienna - Ambasciata d'Italia
Amb. Pier Luigi Rachele
Metternichgasse, 13 - 1030 Wien

Tel. 00431 7125121/2/3
Fax 7139719
Telex 047 132620 ITADP A
E-mail: ambitalviepress@via.at

Brasile

Brasilia - Ambasciata d'Italia
Amb. Michelangelo Jacobucci
S.E.S. - Avenida das Naçoes, Lote 30 - 70420.900 Brasilia, D.F.

Tel 005561 4430044
Fax 4431231/(4438772 Comm.)
Telex 0038 611488 EITA BR
E-mail: embitalia@zaz.com.br
embitalia@embitalia.org.br
Home page: www.embitalia.org.br

Cina

Pechino - Ambasciata d'Italia
Amb. Paolo Bruni
2, 2nd Street East - San Li Tun

Tel. 008610 65322131/2/3/4/5
Fax 65324676
Telex 0085 22414 ITACI CN
E-mail:
ambpech@italianembassy.org.cn
Home page:
www.italianembassy.org.cn

Cipro

Nicosia - Ambasciata d'Italia
Amb. Francesco Bascone
25th March Street, 11 - 2408 Engomi

Tel. 00357 2 357635/6 - 358258
Fax 357616
(Uff. Commerciale 358112)
E-mail:
italian.embassy@cytanet.com.cy

Croazia

Zagabria - Ambasciata d'Italia
Amb. Fabio Pigliapoco
Meduliceva Ulica, 22 - 41000 Zagabria

Tel. 003851 4846386/7/8
Fax 4846384
Telex 0599 21299+
E-mail: veleposlanstvo-italije@zg.tel.hr

Cuba

L'Avana - Ambasciata d'Italia
Amb. Giuseppe Moscato
Paseo n. 606, entre 25 y 27 Vedado

Tel. 00537 333334/56/78/90
Fax 333416
Telex 0028 511352 ITALD CU
E-mail: ambitcub@ip.etecsa.cu
Home page:
www.ceniai.inf.cu/italia/index.htm

Danimarca

Copenhagen - Ambasciata d'Italia
Amb. Antonio Catalano di Melilli
Gammel Vartov Vej, 7 - DK - 2900 Hellerup

Tel. 004539 626877
Fax 622599
Telex 055 27078 ITALDI DK
E-mail: italambcph@get2net.dk

Egitto

Il Cairo - Ambasciata d'Italia
Amb. Francesco Aloisi de Larderel
Shara Abdel Rahman Fahmi, 15 - Garden City

Tel. 00202 3543194/5
Fax 3540657
Telex 0091 94229 ITADI UN
E-mail: ambcairo@brainy1.ie-eg.com
Home page: www.italembassy.org.eg

Finlandia

Helsinki - Ambasciata d'Italia
Amb. Massimo Macchia
Itanien Puistotie, 4 - 00140 Helsinki

Tel. 003589 6811280
Fax 175976
Telex 057 121753 ITAFI SF
E-mail: ambhel@clinet.fi
Home page: www.clinet.fi/~ambhel/

Francia

Parigi - Ambasciata d'Italia
Amb. Federico Di Roberto
47, Rue de Varenne - Paris 7 - 75343 Paris

Tel. 00331 49540300
Fax 45493581
E-mail: stampa@dial.oleane.com

Germania

Berlino - Ambasciata d'Italia
Amb. Enzo Antonio Perlot
Hiroshimastrasse, 1 - 7 10785 Berlino

Tel. 004930 254400
Fax 25440100
Telex 041 186248 ITCON D
E-mail: ambitalia.segr@t.online.de
Home page: www.ambasciata-italia.de
www.botschaft-italien.de
www.italian-embassy.de

Gran Bretagna

Londra - Ambasciata d'Italia
Amb. Luigi Amaduzzi
14, Three Kings Yard, London W.1

Tel. 0044171 3122200
Fax 3122230
Telex 051 23520 ITADP G
E-mail: emblondon@embitaly.org.uk
Home page: www.embitaly.org.uk

Grecia

Atene - Ambasciata d'Italia
Amb. Agostino Mathis
Odos Sekeri, 2 - 10674 Atene

Tel. 00301 3617260/3 e 3617273/4
Fax 3617330
E-mail: ambaten@hol.gr

Irlanda

Dublino - Ambasciata d'Italia
Amb. Ferdinando Zezza
63/65, Northumberland Road - Dublin 4

Tel. 003531 6601744
Fax 6682759
Telex 0500 93950 ITAL EI
E-mail: italianembassy@eircom.net
Home page:
homepage.eircom.net/~italianembassy/

Jugoslavia

Belgrado - Ambasciata d'Italia
Amb. Giovanni Caracciolo Di Vietri
Bircaninova Ulica, 11

Tel. 0038111 659722 e 659743
Fax 3249413
E-mail: italbelg@EUnet.yu

Kenya

Nairobi - Ambasciata d'Italia
Amb. Alberto Balboni
International House, Mama Ngina Street - P.O. Box 30107

Tel. 002542 337356/7 e 337777
Fax 337056
Telex 00987 22251 ITALDIPL
E-mail: ambnair@swiftkenya.com
Home page:
www.ceemail.com/italembassy.html

Malta

La Valletta - Ambasciata d'Italia
Amb. Giancarlo Riccio
5, Vilhena Street, Floriana

Tel. 00356 233157/8/9
Fax 235339
Telex 0406 1388 ITALIA MW
E-mail: ambitalia@vol.net.mt
ambitaliacontab@vol.net.mt *Ufficio Contabilità*
ambitaliacomm@vol.net.mt *Ufficio Commerciale*

Marocco

Rabat - Ambasciata d'Italia
Amb. Guido Martini
2, Zankat Idriss Al Ahzar

Tel. 00212 7 720852
Fax 706882
Telex 00407 32731 RABITAL M
E-Mail: Ambraba@onpt.net.ma

Messico

Città del Messico - Ambasciata d'Italia
Amb. Bruno Cabras
Paseo de las Palmas, 1994 - 11000 Mexico, D.F

Tel. 0052 55963655
Fax 5 5967710 /5 5962472
Telex 0022 1772717 DIPLME
E-Mail: embitaly@data.net.mx
Home page: www.pentanet.com.mx/Embitaly

Norvegia

Oslo - Ambasciata d'Italia
Amb. Andrea Giuseppe Mochi Onory di Saluzzo di Monterosso e Valgrana
Inkognitogaten, 7 - 0244 Oslo

Tel 004722 22552233/4 - 22557250 -22441056 - 22446431
Fax 443436
Telex 056 78870 ITADI N
E-mail: ambitalia.oslo@online.no

Paesi Bassi

L'Aja - Ambasciata d'Italia
Amb. Giorgio Testori
Alexanderstraat, 12 - 2514 JL - L'Aja

Tel. 003170 3021030
Fax 3614932
Telex 044 31530 ITALY NL
E-mail: italemb@worldonline.nl
Home page: www.italy.nl

Portogallo

Lisbona - Ambasciata d'Italia
Amb. Michele Cosentino
Largo Conde de Pombeiro, 6 - 1150-100 Lisbona

Tel. 0035121 3546144/5 - 3546271
Fax 3549465, 3521516 e 3154926
Telex 0404 12336 ITALIA P
E-Mail: embital@individual.EUnet.pt
Home page: www.embital.pt/

Repubblica Ceca

Praga - Ambasciata d'Italia
Amb. Paolo Faiola
Nerudova, 20 118 00 Praha I

Tel. 004202 33080111
Fax 57531522
E-mail: Italemba@mbox.vol.cz
Home Page: www.italianembassy.cz

Russia

Mosca - Ambasciata d'Italia
Amb. Giancarlo Aragona
Denezhny per. 5 - 121002 Mosca G-2

Tel. 007095 7969691
Fax 2539289
Telex 064 413453 ITADI SU
E-mail: Itembmsk@astelit.ru
Home page: www.astelit.ru/embitaly

Spagna

Madrid - Ambasciata d'Italia
Amb. Paolo Pucci di Benisichi
Calle Lagasca, 98 - 28006 Madrid

Tel. 0034 914233300

Fax 915757776
E-mail: ambitalsp@cempresarial.com
ambcommsp@cempresarial.com
Ufficio Commerciale
ambammnsep@cempresarial.com
Ufficio Amministrativo
ambsciep@cempresarial.com *Ufficio Scientifico*

Stati Uniti d'America

Washington D.C. - Ambasciata d'Italia
Amb. Ferdinando Salleo
1601, Fuller St. N.W. - Washington, DC 20009

Tel. 001202 3285500/1/2/3/4/5/6/7/8
Fax 4623605 - 5880679 - 3285593
Telex 0023 64122 ITALDIPL WSH
E-mail: stampa@itwash.org
Home page: www.italyemb.org

Sud Africa

Pretoria - Ambasciata d'Italia
Amb. Renato Volpini
796 George Avenue, 0083 Arcadia

Tel. 002712 435541/2/3/4
Fax 435547
E-mail: ambital@iafrica.com
Home page: www.ambital.org.za

Svezia

Stoccolma - Ambasciata d'Italia
Amb. Alessandro Quaroni
Oakhill - Djugården - 11521 Stoccolma

Tel. 00468 245805
Fax 6600505
Telex 054 10453 ITALDIP S
E-mail: itemb@itemb.se
trade@itemb.se *Ufficio Commerciale*
press@itemb.se *Addetto Stampa*
Home page: itembassy-sweden.bo.cnr.it/

Tunisia

Tunisi - Ambasciata d'Italia
Amb. Armando Sanguini
3, Rue de Russie - 1002 Tunisi

Tel. 002161 321811
Fax 324155
Telex 0409 13501 ITALDI TN
E-mail: AMBITALIA.TUN@Email.ati.tn

Turchia

Ankara - Ambasciata d'Italia
Amb. Vittorio Claudio Surdo
Ataturk Bulvari, 118

Tel. 0090312 4265460/1/2/3
Fax 4265800
Telex 0607 42624 ITAL TR
E-mail: itaamb@superonline.com
Home page: itaamb.org.tr

Consolati stranieri a Roma

Argentina
Pl. Delle Belle Arti 8, 00196 Roma
Tel. 063215337 - 063215401 - 063221088 - 063226909

Brasile (Consolato Generale)
V. Di S. Maria Dell'Anima 32, 00186 Roma
Tel. 066889661

Repubblica Ceca
V. Dei Gracchi 322, 00192 Roma
Tel. 063244197

Cina
V. Bruxelles 56, 00198 Roma
Tel. 068413467 - 0685350118

Cipro (Sezione Consolare Presso Ambasciata)
V. Denza Francesco 15, 00197 Roma
Tel. 068088365 (linee: 03)

Costa Rica
(Ambasciata Costa Rica)
V. Eustachio Bartolomeo 22, 00161 Roma
Tel. 0644251042

Croazia
V. Cassia 132, 00191 Roma
Tel. 0636307300

Danimarca (Cancelleria)
V. Dei Monti Parioli 50, 00197 Roma
Tel. 063200441 (linee: 03)

Spagna
V. Di Campo Marzio 34, 00186 Roma
Tel. 066873822

Repubblica Dominicana
V. Chelini Domenico 9, 00197 Roma
Tel. 068074665

Egitto (Repubblica Araba)
V. Salaria 267, 00199 Roma
Tel. 068416387

Federazione Russa
V. Nomentana 116, 00161 Roma
Tel. 0644235625

Finlandia
V. Lisbona 3, 00198 Roma
Tel. 06852231

Francia
P. Farnese 67, 00186 Roma
Tel. 066896421 - 066896490 -
Tel. 0668802152

Grecia
V. Stoppani Antonio 10, 00197 Roma
Tel. 068081114 - 068082030 (linee: 03)

Irlanda
P. Di Campitelli 3, 00186 Roma
Tel. 066979121

Kenya
V. Archimede 164, 00197 Roma
Tel. 068082717 (linee: 03)

Malta
Lg. Tevere Marzio 12, 00186 Roma
Tel. 066879990

Marocco
V. Monte Autore 4, 00141 Roma
Tel. 068171318 - 0687180279 (linee: 02)

Mauritius
V. Morgagni Giovanni Battista 6, 00161 Roma
Tel. 0644245652 - 0644245659

Messico
V. Spallanzani Lazzaro 16, 00161 Roma
Tel. 06441151

Monaco (Principato)
Vl. Angelico 32, 00195 Roma
Tel. 0637517257

Norvegia
V. Delle Tee Deciane 7, 00153 Roma
Tel. 065717031

Portogallo
Vl. Liegi 21/23, 00198 Roma
Tel. 06844801

V. Di S. Valentino 9, 00197 Roma
Tel. 068073489

Seychelles (Consolato Generale)
V. Del Tritone 46, 00187 Roma
Tel. 066780530 - 066794500

Spagna
V. Di Campo Marzio 34, 00186 Roma
Tel. 066871198 - 066871401 (linee: 03)

Stati Uniti D'America
V. Vittorio Veneto 121, 00187 Roma
Tel. 0646741

Sud Africa
V. Tanaro 14, 00198 Roma
Tel. 06852541

Svezia
P. Rio De Janeiro 3, 00161 Roma
Tel. 06441941

Tunisia
V. Delle Egadi 13, 00141 Roma
Tel. 068170852 - 068172282 - 068174448 - 0687183159 - 0687188002 (linee: 02) - 0687188006

V. Dei Volsci 116
00185 Roma
Tel. 0644700250

Turchia
V. Palestro 28, 00185 Roma
Tel. 064941526

CE.M.A.T. è un'iniziativa realizzata da

ANLAIDS Sezione Lombarda – NPS Italia Onlus

CE.M.A.T. è reso possibile grazie al sostegno

della ABBOTT

www.npsitalia.net

Se vuoi maggiori informazioni
sulle altre iniziative
promosse da NPS Italia Onlus

Chiama il numero 06/58320052:
è a tua disposizione
dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 18:00

A cura di:
Stefano Rusconi
Dirigente Medico di I livello
Istituto di Malattie Infettive e Tropicali
Università di Milano – Ospedale Luigi Sacco

Francesca Ceccherini – Silberstein
Cattedra di Virologia
Dipartimento di Medicina Sperimentale
Università di Tor Vergata – Roma

Coordinamento redazionale:
Antonio Luigi Pugliese
Coordinatore della Segreteria Nazionale
NPS Italia Onlus

Responsabile Scientifico:
Mauro Moroni
Ordinario di Malattie Infettive e Tropicali
Università di Milano – Ospedale Luigi Sacco

Responsabile Sociale:
Rosaria Iardino
Presidente del Network Persone
Sieropositive

Editore:
Con.Or. Srl
Via G. Donizetti, 20
00198 – Roma
Tel. 06 85305059 – Fax 06 85304862
e-mail: conor@conor.it