

ABOUT HIV

Здоровий спосіб життя

Існує багато способів піклуватися про своє здоров'я, не обмежуючись лише прийомом таблеток.

Дотримуйтеся збалансованої дієти

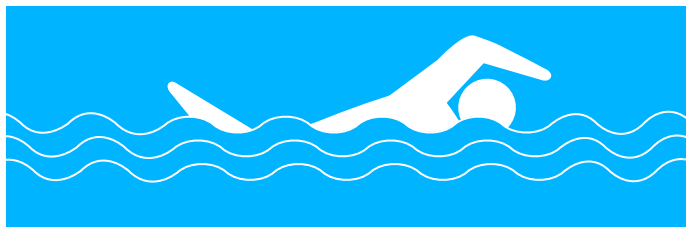
Велике значення для здоров'я кожної людини має повноцінне харчування. Воно допомагає вашій імунній системі, посилюючи її здатність боротися з інфекціями. Здорове харчування також допоможе вам не лише зберегти оптимальну вагу, але й зменшити ризик розвитку хвороб серця, діабету, раку і остеопорозу.

Люди, які живуть з ВІЛ, можуть дотримуватися звичних правил здорового харчування. Їжа має бути збалансованою і включати такі продукти:

- Фрукти та овочі.
- Хліб, крупи, картоплю, макарони, рис та інші вуглеводи.
- Молоко, сир, йогурт та інші молочні продукти.
- М'ясо, птицю, рибу, яйця, квасолю та інші продукти, що містять білок.
- Продукти харчування та напої з високим вмістом жиру або цукру - в набагато менших кількостях.

Як правило, в додатковому прийомі вітамінів і мікроелементів немає особливої потреби. Взагалі, краще отримувати більшість поживних речовин через їжу.

Якщо ви часто їсте грейпфрути або п'єте грейпфрутовий сік, не забудьте проконсультуватися з лікарем: речовини, що містяться в цих видах цитрусових, можуть взаємодіяти з певними групами препаратів та впливати на їхню ефективність. Здебільшого, це стосується двох противірусних препаратів для лікування ВІЛ та статинів.



Ведіть активний спосіб життя

Регулярні фізичні вправи є невід'ємною частиною здорового способу життя для всіх нас. Спорт не лише поліпшить ваш зовнішній вигляд, але й збільшить тривалість життя, покращить роботу серця, легенів, кровообіг, а також гнучкість і поставу.

Спортивні вправи корисні також і для вашого психологічного стану, оскільки організм виробляє ендорфіни та інші природні хімічні речовини, які покращують фізичний стан. Вони допомагають зняти стрес, позбавитися від депресії, тривожності та безсоння, надають сили, підбадьорюють і заряджають енергією.

Виконання вправ не повинне бути виснажливим або перетворюватися у випробування на витривалість, поліпшення здоров'я можна розпочати з чогось простого. Наприклад, замініть поїздку на авто легкою прогулянкою, а замість ліфта скористайтеся сходами.

Якщо ви хочете не тільки покращити здоров'я, але й поліпшити фігуру й стати витривалішим, підберіть більш інтенсивну та структуровану програму тренувань.

—Кидайте палити

Одним з важливих кроків для зміцнення здоров'я, без сумніву, є відмова від паління. Якщо ви палите, цю звичку краще залишити в минулому.

Паління не лише викликає залежність, але і збільшує ризик серцево-судинних захворювань, проблем з кров'яним тиском та виникнення інсульту (це основні причини проблем зі здоров'ям у ВІЛ-інфікованих людей), раку легенів, емфіземи (хвороби, яка викликає задишку) і пневмоцистної пневмонії, яка вражає легені.

Якщо у вас висока мотивація, цілком ймовірно, ви зможете кинути палити і не повертатися до цієї звички; індивідуальна або групова психотерапія допоможе вам, якщо мотивації недостатньо.

Нікотинові пластирі, жуйки, назальні спреї, інгалятори, пастилки і таблетки, по суті, є різновидами нікотинно-замісної терапії (НЗТ). Ваші шанси кинути палити назавжди можуть подвоїтися, якщо ви скористаєтеся однією з форм такої терапії.

Використовуючи їх, ви отримуете невеликі короткострокові порції нікотину, одночасно, крок за кроком, позбуваючись звички палити

Розробка веб-сайтів www.pro-vich.info і www.about-HIV.info стала можливою завдяки підтримці компанії Янссен. Спонсор ніяким чином не впливав на зміст і наповнення вказаних веб-сайтів. Інформація, яку містять вказані веб-сайти, направлена на підтримку пацієнтів, і ні в якому разі не відміняє консультації з лікарем. Зверніться до лікаря або консультанта вашого лікувального закладу для отримання інформації стосовно вашої ситуації.

Розроблено в співробітництві організацій NAM aidsmap, Європейської

групи по лікуванню СНІДу, Aids Action Europe, Східноєвропейського та Центральноазійського об'єднання людей, які живуть з ВІЛ, та Міжнародної коаліції по готовності до лікування (ITPCru).

Детальну інформацію можна отримати на веб-сайтах www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com.

Реєстраційний номер благодійної організації у Великобританії: 1011220

ABOUT HIV

Здоровий спосіб життя

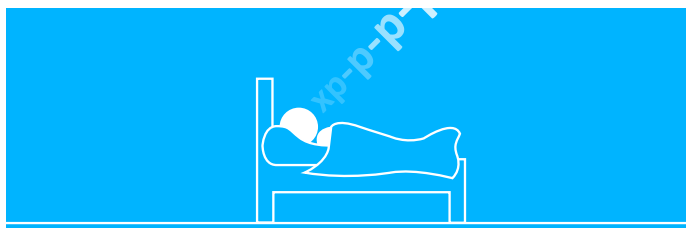
і залежності від нікотину. Тютюновий дим містить оксид вуглецю і смоли - хімічні речовини, які сприяють розвитку серцево-судинних захворювань і раку. Нікотин не такий шкідливий, але він викликає залежність.

Будьте обережні з алкоголем і наркотиками

В особливо важкі періоди ви можете помітити, що вживаєте більше алкоголю або наркотиків, оскільки вони можуть допомогти вам забути про неприємності і проблеми. Деякий час це може спрацювати, але причини тривоги не зникнуть самі собою від того, що їх ігнорують. Крім того, надмірне вживання алкоголю і наркотиків не лише не вирішить ваших проблем, але і може створити нові.

Зловживання алкоголем може мати серйозні наслідки для людей, які приймають антиретровірусні препарати. І алкоголь, і ліки метаболізуються у печінці. Якщо ваша печінка пошкоджена надмірним вживанням алкоголю, у вас можуть з'явитися побічні ефекти від препаратів для лікування ВІЛ-інфекції.

Це також може порушити здатність пам'ятати про своєчасний прийом антиретровірусних препаратів.



Відпочивайте і висипайтесь

Відпочинок та сон є дуже важливими для психічного і фізичного здоров'я. Якщо ви мало спите і недостатньо відпочиваєте, це збільшує навантаження на імунну систему, виникають проблеми з концентрацією та здатністю приймати рішення.

Всім нам час від часу необхідно відпочивати від проблем та повсякденної метушні. В умовах постійного стресу, зайнятості та втоми короткі періоди відпочинку дають нам можливість не лише заспокоїтися, але й відновити сили.

Особливо важливим є сон. На думку лікарів, семи- або восьмигодинний нічний сон набагато корисніший для дорослої

людини, аніж короткий відпочинок вдень. При цьому літнім людям для сну часу потрібно менше. Якщо ви спите менше, але не відчуваєте втоми протягом дня, то, швидше за все, висипаєтесь та відпочиваєте достатньо.

Розробка веб-сайтів www.pro-vich.info і www.about-HIV.info стала можливою завдяки підтримці компанії Янссен. Спонсор ніяким чином не впливав на зміст і наповнення вказаних веб-сайтів. Інформація, яку містять вказані веб-сайти, направлена на підтримку пацієнтів, і ні в якому разі не відміняє консультації з лікарем. Зверніться до лікаря або консультанта вашого лікувального закладу для отримання інформації стосовно вашої ситуації.
Розроблено в співробітництві організацій NAM aidsmap, Європейської

групи по лікуванню СНІДу, Aids Action Europe, Східноєвропейського та Центральноазійського об'єднання людей, які живуть з ВІЛ, та Міжнародної коаліції по готовності до лікування (ITPCru).

Детальну інформацію можна отримати на веб-сайтах www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com.
Реєстраційний номер благодійної організації у Великобританії: 1011220