

ABOUT HIV

ცხოვრების ჯანსაღი წესი

არსებობს ბევრ რამ, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ თქვენი ჯანმრთელობის გაუმჯობესებისათვის. და ეს არ არის მხოლოდ აბების მიღება.

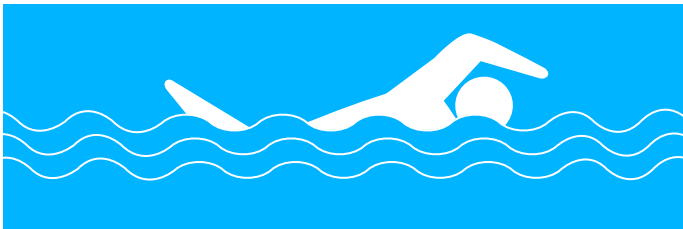
დაბალანსებული რაციონი

ჯანსაღი კვება ყველასათვის მნიშვნელოვანია. კვება ეხმარება თქვენს იმუნიტეტს შეებრძოლოს ინფექციებს. ჯანსაღი კვება ასევე ხელს გიწყობთ სწორი წონის შენარჩუნებაში და გეხმარებათ გულის დაავადებების, დიაბეტის, კიბოს და ოსტეოპოროზის განვითარების რისკის შემცირებაში.

აივ-ის მქონე პირებისათვის მისაღებია ჯანსაღი კვების საერთო რჩევები. კარგი რაციონი შეიცავს შემდეგი პროდუქტების ბალანსს:

- ხილი და ბოსტნეული.
- პური, ხორბლეული, კარტოფილი, მაკარონის ნაწარმი, ბრინჯი და სხვა კარბოჰიდრატები.
- რძე, ყველი, იოგურტი და რძის სხვა ნაწარმი.
- ხორცი, ფრინველი, კვერცხი, და ცილის შემცველი სხვა პროდუქტები.
- ცხიმის და შაქრის შემცველი საკვები ან სასმელი - ძალიან მცირე რაოდენობით.

ვიტამინები და მინერალური დანამატები, როგორც წესი, არ არის აუცილებელი. სჯობს მკვებავი ნივთიერებების მიღება საკვებიდან.



ვარჯიში

რეგულარული ვარჯიში არის ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელოვანი კომპონენტი. მან შეიძლება შეცვალოს

თქვენი ფიზიკური მდგომარეობა და გაზარდოს სიცოცხლის ხანგრძლივობა. იგი სასარგებლოა თქვენი გულის, ფილტვების, სისხლის მიმოქცევის, მობილურობისა და საერთო მდგომარეობისათვის.

ვარჯიში სასარგებლოა თქვენი გონებისთვის, რადგანაც ამ დროს ორგანიზმი გამოიმუშავებს ენდორფინს და სხვა ნატურალურ ქიმიურ ნივთიერებებს, რომელიც გვეხმარება იმაში, რომ თავი კარგად ვიგრძნოთ. იგი ამსუბუქებს სტრესს, შფოთვის, დეპრესიას. თქვენ განიცდით რელაქსაციას, ენერჯის მოზღვავებას, გიუმჯობესდებათ ძილი.

ვარჯიში არ უნდა იყოს ძალიან ენერჯიული და შეჯიბრის პრინციპზე დაფუძნებული. მცირე ან ზომიერი ხასიათის აქტივობებს შეუძლიათ საგრძნობლად შეცვალონ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა. თქვენ შეგიძლიათ დაიწყოთ იმით, რომ მაღაზიაში ფეხით წახვიდეთ და არა ტრანსპორტით, ან ლიფტის ნაცვლად კიბეზე ფეხით იაროთ.

თუ თქვენ უფრო ამბიციური მიზნები გამოძრავებთ, როგორცაა სხუელის ფორმის შეცვლა ან ფიზიკური ძალის მატება, შეგიძლიათ მიმართოთ უფრო ინტენსიურ და სტრუქტურულიზირებულ სავარჯიშო პროგრამას.

მწველებისათვის მოწვევის შეწყვეტა

თუ თქვენ ეწვეით სიგარეტს ან თამბაქოს სხვა ნაწარმს, საუკეთესო რამ, რაც თქვენ შეგიძლიათ თქვენი ჯანმრთელობისათვის გააკეთოთ, ეს არის მოწვევაზე უარის თქმა.

გარდა იმისა, რომ მოწვევა იწვევს დამოკიდებულებას, იგი ზრდის გულის დაავადებების, მაღალი არტერიული წნევის, ისნსულტის (არასათანადო ჯანმრთელობის ძირითადი მიზეზი აივ-ინფიცირებულებში), ფილტვის კიბოს, ემფიზემის (დაავადება, რომელიც სუნთქვის უკმარისობას იწვევს) და ფილტვის პნევმონიის რისკს.

ყველაზე მეტი ალბათობით მოწვევაზე თავის დაწებება ხდება მოტივის არსებობის შემთხვევაში. ინდივიდუალური ან ჯგუფური თერაპია დაგეხმარებათ მოტივაციის შექმნაში.

ნიკოტინის სალბუნები, საღეჭი რეზინი, ნაზალური სპრეები, ინჰალატორები და ენის ქვეშა ტაბლეტები წარმოადგენენ ნიკოტინის ჩანაცვლებითი თერაპიის

www.pro-vich.info და www.about-hiv.info შემუშავებულ შესაძლებელი გახდა იანსენისგან (Janssen) მიღებული გულუხვი დახმარების წყალობით. დამფინანსებელს აღარ განუხორციელებია კონტროლი საიტების შინაარსზე. ამ საიტზე მოცემული ინფორმაცია გამიზნულია სამედიცინო მუშაკისგან მიღებული კონსულტაციის მხარდაჭერისათვის და არა მისი ჩანაცვლებისათვის. გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს ან სამედიცინო გუნდის რომელიმე წევრს მოცემული ინფორმაციის თქვენს კონკრეტულ შემთხვევასთან მისადაგების

მიზნით. თანამშრომლობა: NAM aidsmap, European AIDS Treatment Group, Aids Action Europe, East Europe & Central Asia Union of PLWH and ITPCRU-ს (The Treatment Preparedness Coalition) შორის.

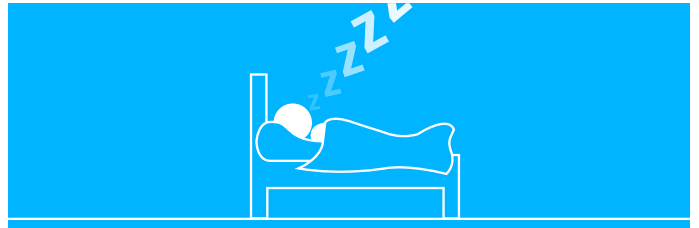
მეტი ინფორმაციისათვის ეწვიეთ: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com UK Charity რეგისტრაციის ნომერი: 1011220

ABOUT HIV

ცხოვრების ჯანსაღი წესი

კომპონენტებს. თუ თქვენ მიმართავთ ნიკოტინის ჩანაცვლებით თერაპიას თქვენ შეგიძლიათ თითქმის გააორმაგოთ მოწვევის თავის დანებების შანსები.

თქვენ მიიღებთ მცირე, მოკლევადიანი პერიოდისათვის გათვლილ, ნიკოტინის მარაგს, იმისათვის, რომ ეტაპობრივად გათავისუფლდეთ მოწვევის ჩვევისგან და ნიკოტინზე დამოკიდებულებისაგან. თამბაქო შეიცავს კარბონის მონოქსიდს და კუპრს - ეს ის ქიმიური ნივთიერებებია არის, რომელთაც წვლილი შეაქვთ გულის დაავადებებისა და კიბოს განვითარებაში. ნიკოტინი - ნაკლებად საზიანოა, მაგრამ იწვევს დამოკიდებულებას.



სათანადო დასვენება და ძილი

დასვენებას და ძილს სასიცოცხლო მნიშვნელობა აქვს თქვენი ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობისათვის. როდესაც ჩვენ გვაკლდება დასვენება და ძილი, ეს აისახება ჩვენს იმუნურ სისტემაზე. იზრდება კონცენტრირებასთან და გადაწყვეტილებების მიღებასთან დაკავშირებული პრობლემების წარმოჩინების ალბათობა.

უფრო ხელდასაყრდენი ალკოჰოლს და ნარკოტიკებს

ამ რთული პერიოდის განმავლობაში ზოგმა შეიძლება გაზარდოს ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების მოხმარება. ისინი შეიძლება დაგეხმარონ დავიწყებაში ან არასასიამოვნო აზრების განდევნაში, მაგრამ ეს მოკლევადიანი დახმარებაა.

ჩვენ ყველას გვესაჭიროება გარკვეული დროის განმავლობაში ყოველდღიური ცხოვრების დაძაბულობისგან გამოთიშვა და ძალების აღდგენა. თუ ჩვენ სტრესის ქვეშ ვართ ან გადატვირთული გრავიტი გვაქვს, მოკლე შესვენება გვაძლევს შესაძლებლობას დავისვენოთ და აღვიდგინოთ ძალები.

პრობლემები და შეგრძნებები არ ქრება დაფარვითა და იგნორირებით. გარდა ამისა, ალკოჰოლის და ნარკოტიკების ჭარბი რაოდენობით მიღება დამატებითი პრობლემები მოყვება.

ძილი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია. ექიმები მიიჩნევენ, რომ ზრდასრული ადამიანისათვის უფრო სასარგებლოა ღამის შვიდ-რვა საათიანი ძილი, ვიდრე წათვლემად ღლის განმავლობაში. ასაკოვან ადამიანებს შესაძლოა ნაკლები ძილი ესაჭიროებოდეთ. ის რომ თქვენ შვიდ ან რვა საათზე ნაკლები გძინავთ არ წარმოადგენს პრობლემას, თუ ძილის შემდეგ, ღლის განმავლობაში, თავს დაღლილად არ გრძნობთ, თქვენ სავარაუდოდ იმდენი გძინავთ, რამდენიც გეცაჭიროებათ.

ალკოჰოლის დიდი რაოდენობით მიღებამ შეიძლება სერიოზული პრობლემები წარმოშვას აივ-მკურნალობაზე მყოფ პაციენტებისათვის. როგორც ალკოჰოლი, ასევე მედიკამენტები გადამუშავდება ღვიძლის მიერ; თუ თქვენ იღებთ მედიკამენტებს და ალკოჰოლს გადამუშავებული მიღების გამო, იზრდება გვერდითი მოვლენების განვითარების ალბათობა.

ალკოჰოლის ჭარბი რაოდენობით მიღებისას უფრო რთულია დაიმანძვროთ აივ-მედიკამენტების მიღების სწორი რეჟიმი.

www.pro-vich.info და www.about-hiv.info შემუშავებულ შესაძლებელი გახდა იანსენისგან (Janssen) მიღებული გულუხვი დახმარების წყალობით. დამფინანსებელს აღარ განუხორციელებია კონტროლი საიტების შინაარსზე. ამ საიტზე მოცემული ინფორმაცია გამიზნულია სამედიცინო მუშაკისგან მიღებული კონსულტაციის მხარდაჭერისათვის და არა მისი ჩანაცვლებისათვის. გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს ან სამედიცინო გუნდის რომელიმე წევრს მოცემული ინფორმაციის თქვენს კონკრეტულ შემთხვევასთან მისადაგების

მიზნით. თანამშრომლობა: NAM aidsmap, European AIDS Treatment Group, Aids Action Europe, East Europe & Central Asia Union of PLWH and ITPCRu- (The Treatment Preparedness Coalition) შორის.

მეტი ინფორმაციისათვის ეწვიეთ: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com UK Charity რეგისტრაციის ნომერი: 1011220