

ABOUT HIV

Здоровый образ жизни

Есть много способов позаботиться о своем здоровье, не ограничиваясь приемом таблеток.

Придерживайтесь сбалансированной диеты

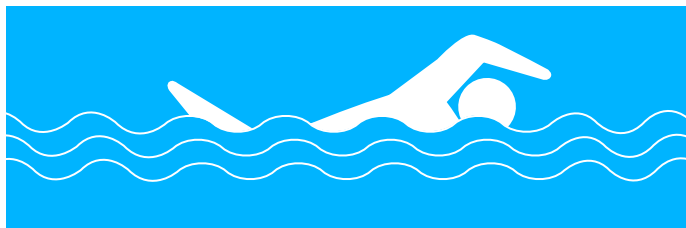
Большое значение для здоровья каждого человека имеет хорошее питание. Питание помогает вашей иммунной системе, усиливая ее способность бороться с инфекциями. Здоровое питание также поможет вам не только сохранить оптимальный вес, но и снизить риск приобретения болезней сердца, диабета, рака и остеопороза.

Люди, живущие с ВИЧ, могут придерживаться тех же правил здорового питания, как и все остальные. Хорошая диета должна быть сбалансированной и включать следующие продукты:

- Фрукты и овощи.
- Хлеб, злаки, картофель, макаронные изделия, рис и другие углеводы.
- Молоко, сыр, йогурт и другие молочные продукты.
- Мясо, птица, рыба, яйца, бобовые и другие продукты, содержащие белок.
- Продукты питания и напитки с высоким содержанием жира или сахара - в значительно меньших количествах.

Как правило, в дополнительном приеме витаминов и микроэлементов нет особой необходимости. В целом, лучше получать большинство питательных веществ через еду.

Если вы часто едите грейпфруты, или пьете грейпфрутовый сок, обязательно проконсультируйтесь с врачом, поскольку вещества, содержащиеся в этих цитрусах, могут взаимодействовать с некоторыми группами препаратов, влияя на их эффективность. Особенно подвержены этому влиянию два противовирусных ВИЧ-препарата и статины.



Создание сайтов www.pro-vich.info и www.about-HIV.info стало возможным благодаря поддержке Янссен. Наш спонсор не имел редакционного контроля над содержанием текстов и сайта. Информация на данном сайте предназначена для поддержки, нежели замены консультации специалиста здравоохранения. Обратитесь к вашему врачу или другому члену вашей команды здравоохранения за советом для вашего конкретного случая.

Ведите активный образ жизни

Регулярные физические упражнения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни для каждого из нас. Занятия спортом не только улучшат ваш внешний вид, но и увеличат продолжительность жизни, благотворно влияя на состояние сердца, легких, кровообращения, а также гибкость и осанку.

Занятия спортом также полезны для вашего психологического состояния, так как организм вырабатывает эндорфины и другие естественные химические вещества, улучшающие физическое состояние. Они помогают снять стресс, избавиться от депрессии, тревожности и бессонницы, придадут сил, бодрости и энергичности.

Выполнение упражнений не должно быть изматывающим или превращаться в испытание выдержки – ведь улучшение здоровья может начаться и с чего-то простого. Например, замените поездку на машине легкой прогулкой, а лифту предпочтите лестницы.

Если же вы хотите не только укрепить здоровье, но и улучшить фигуру и стать выносливее, выберите более высокоинтенсивную и структурированную программу тренировок.

Если вы курите - бросьте

Одним из важных шагов к укреплению здоровья бесспорно станет прекращение курения. Если вы курите, то эту привычку лучше оставить в прошлом.

Курение не только вызывает зависимость, но и повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с давлением и инсультов (а это основные причины проблем со здоровьем у ВИЧ-положительных людей), рака легких, эмфиземы (болезни, вызывающей одышку) и пневмоцистной пневмонии (ПП), поражающей легкие.

Если у вас есть мотивация, то, скорее всего, вы сможете бросить курить и не вернуться к этой привычке в дальнейшем, а индивидуальная или групповая терапия поможет вам в том случае, если вы недостаточно мотивированы.

Никотиновые пластыри, жвачки, назальные спреи, ингаляторы, пастилки и таблетки, по сути, являются разновидностями никотиновой заместительной терапии (НЗТ). Ваши шансы окончательно расстаться с курением могут вырасти вдвое, если вы прибегнете к одной из форм терапии.

Сотрудничество между: NAM aidsmap, Европейской группой лечения СПИДа, Сетью Европейского содействия по СПИДу, Восточно Европейским и Центральноеазиатским Объединением ЛЖВ и ИТРСги (Коалицией подготовки к лечению). За дополнительной информацией обращайтесь: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com Зарегистрированная благотворительность в Великобритании: 1011220

ABOUT HIV

Здоровый образ жизни

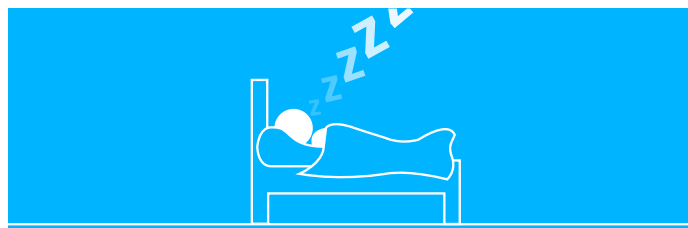
Используя их, вы получаете небольшой, краткосрочный запас никотина, в то же время постепенно избавляясь от привычки курить и зависимости от никотина. Табачный дым содержит окись углерода и смолы – химические вещества, способствующие развитию болезней сердца и рака. Никотин не так вреден, но зато вызывает зависимость.

Будьте осторожны с алкоголем и наркотиками

В особенно сложные периоды вы заметите, что употребляете больше алкоголя или наркотиков, поскольку они могут помочь вам забыть о неприятностях и проблемах. На короткое время это сработает, хотя причины беспокойства не исчезнут сами собой от того, что их игнорируют. К тому же, чрезмерное потребление алкоголя и наркотиков не только не решит ваши проблемы, но и создаст новые.

Злоупотребление алкоголем может иметь серьезные последствия для людей, принимающих антиретровирусные препараты. И алкоголь, и лекарства перерабатываются печенью. Если ваша печень была повреждена из-за чрезмерного употребления алкоголя, у вас, скорее всего, появятся побочные эффекты от препаратов для лечения ВИЧ.

Это также может ухудшить вашу способность помнить о своевременном и правильном приеме антиретровирусных препаратов.



Отдыхайте и высыпайтесь

Отдых и сон очень важны как для психического, так и физического здоровья. Нехватка отдыха и сна увеличивает нагрузку на иммунную систему, повышая вероятность возникновения проблем с концентрацией и принятием решений.

Всем нам время от времени нужно отдыхать от проблем и суеты повседневной жизни. В условиях постоянного стресса, занятости и усталости короткие периоды отдыха дают нам возможность не только немного успокоиться, но и восстановиться.

Сон особенно важен. По мнению врачей, семи или восьмичасовой сон намного полезнее для взрослого человека, чем короткий дневной, при этом пожилым людям его может потребоваться меньше. Если ваш сон короче, но при этом вы не ощущаете усталости в течение дня, то, скорее всего, вы получаете достаточно времени для отдыха и сна.

Создание сайтов www.pro-vich.info и www.about-HIV.info стало возможным благодаря поддержке Янссен. Наш спонсор не имел редакционного контроля над содержанием текстов и сайта. Информация на данном сайте предназначена для поддержки, нежели замены консультации специалиста здравоохранения. Обратитесь к вашему врачу или другому члену вашей команды здравоохранения за советом для вашего конкретного случая.

Сотрудничество между: NAM aidsmap, Европейской группой лечения СПИДа, Сетью Европейского содействия по СПИДу, Восточно Европейским и Центральноеазиатским Объединением ЛЖВ и ИТРСги (Коалицией подготовки к лечению). За дополнительной информацией обращайтесь: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com Зарегистрированная благотворительность в Великобритании: 1011220