



**ИРКУТСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР СПИД**

Министерство здравоохранения Иркутской области
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Иркутский областной центр по профилактике и борьбе
со СПИД и инфекционными заболеваниями»

12 шагов к полноценной жизни с ВИЧ



#FeelB&tter

Насколько реально прожить долгую и счастливую жизнь, имея ВИЧ-положительный статус?

А если реально, то что для этого нужно делать и какие меры предпринимать?

Над этими и подобными вопросами задумываются многие, кто столкнулся с ВИЧ-инфекцией не понаслышке. Следует помнить, что здоровье человека, у которого диагностирована ВИЧ-инфекция, во многом зависит от состояния его иммунной системы, а, следовательно, первоочередной задачей является поддержание её в работоспособном состоянии. Для этого требуется уделять своему организму всестороннее, пристальное внимание.

Шаг первый: в точности соблюдать рекомендации лечащего врача

Если вы узнали о своем ВИЧ-положительном статусе, то вам необходимо встать на учет к врачу-инфекционисту в поликлинике по месту жительства или в Центре СПИД и следовать его рекомендациям.

Он также сможет дать ответы на многие волнующие Вас вопросы.

Шаг второй: следить за собственным иммунным статусом и вирусной нагрузкой

Для сохранения своего здоровья ВИЧ-положительный человек должен постоянно контролировать свой иммунный статус. При ВИЧ-инфекции большое значение имеют вирусная нагрузка, которая в норме не должна определяться, и количество клеток CD4, норма которых, в среднем, 800-1600 кл/мкл.

Вирус иммунодефицита, поражая клетки CD4, снижает их содержание в крови человека, что повышает риск развития оппортунистических заболеваний, а также туберкулеза.

Шаг третий: вовремя начать лечение ВИЧ-инфекции

Существуют рекомендации для начала проведения ВААРТ (Высокоактивной антиретровирусной терапии) у людей, живущих с ВИЧ.

Они основаны на клинических стадиях ВИЧ-инфекции. Кроме того, при уровне CD4 лимфоцитов менее 350 кл/мкл получать лечение должен каждый пациент. Своевременно начатая антиретровирусная терапия предотвращает развитие вторичных заболеваний, что существенно улучшает качество жизни и увеличивает её продолжительность у людей, живущих с ВИЧ.

Шаг четвёртый: соблюдать режим приема ВААРТ

Схема приема препаратов ВААРТ определяется лечащим врачом, исходя из результатов исследования и индивидуальных особенностей организма пациента. Чем тщательнее она будет соблюдаться, тем меньше вероятности развития резистентности к препаратам.

Шаг пятый: соблюдать режим приема препаратов для профилактики и лечения вторичных и сопутствующих заболеваний

К ним относятся такие заболевания, как: туберкулез, пневмоцистная пневмония, цитомегаловирусная инфекция, гепатиты В, С и др.

Шаг шестой: провести вакцинацию

Ввиду того, что при ВИЧ-инфекции организм не может полноценно реагировать на бактериальные и вирусные возбудители, необходимо проконсультироваться с врачом о

возможности вакцинации против папилломовирусной инфекции, гепатитов А, В и других серьезных инфекционных заболеваний.

Шаг седьмой: комплексное обследование организма

Важно регулярно обращаться к стоматологу, окулисту, фтизиатру, неврологу, гинекологу, чтобы своевременно выявить и предотвратить развитие того или иного заболевания.

Шаг восьмой: правильное питание, витамины и микроэлементы

Правильная организация режима питания влияет на состояние иммунной системы. Например, недостаточно термически обработанные пищевые продукты могут содержать болезнетворные микроорганизмы. Поэтому ВИЧ-инфицированным рекомендуется принимать свежие, качественные и натуральные продукты питания. В рационе должно быть много белка, а именно: мяса, птицы, рыбы, бобовых, орехов, молочных продуктов, а также как можно больше овощей и фруктов.

Людам с ВИЧ-положительным статусом очень важно принимать препараты, которые бы помогли восполнить дефицит полезных питательных веществ. Прием любой пищевой добавки или витаминного комплекса следует согласовывать со своим лечащим врачом.

Шаг девятый: поддерживайте физическую активность

С помощью регулярных физических упражнений можно улучшить мышечную массу, силу и выносливость, укрепить деятельность сердца и сосудов, увеличить прочность костной системы, устранить бессонницу и недостаточный аппетит.

Физические нагрузки должны быть умеренными и обязательно согласованными с лечащим врачом.

Шаг десятый: умственный труд

Если заниматься хобби, читать интересующую литературу и постоянно узнавать о каких-то новых достижениях науки и техники, тогда не останется времени на плохое настроение и мрачные мысли. Благодаря активной умственной деятельности психическое здоровье будет находиться в хорошей форме.

Шаг одиннадцатый: отказ от вредных привычек

Не секрет, что алкоголь, курение и, в особенности, наркотики способны убить даже здоровый организм. Курение не только способствует развитию рака, сердечных и легочных заболеваний, но и угнетает активность иммунных клеток организма и истощает запас витамина С. У любителей выпить иммунитет заметно снижен по сравнению с теми, кто выпивает редко или не пьет вообще.

Отказавшись от вредных привычек, вы значительно улучшите свое здоровье, а также сэкономите силы, так необходимые для борьбы с ВИЧ-инфекцией.

Шаг двенадцатый

Также всегда стоит помнить о том, что приносит абсолютную пользу, - это позитивное настроение, доброе отношение к окружающим и умение находить красоту даже там, где ее, казалось бы, в принципе не может быть. Так что больше смейтесь, искренне радуйтесь и тогда жизнь будет действительно полноценной и яркой!

**Более полную информацию по вопросам ВИЧ-инфекции
Вы можете получить по телефону горячей линии:
8-800-350-22-99**

с 08.00 до 18.00, кроме выходных.
Все звонки по Иркутской области бесплатны.

ГБУЗ «Иркутский областной центр по профилактике
и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»
г. Иркутск, ул. Спартаковская, 11
Сайт: www.aids38.ru