

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ



СЕРИЯ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

Материал подготовлен и опубликован организациями: «Врачи без границ» – Голландия в Украине и Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине.

Издание основано на буклете «Питание» из серии «Информация для ВИЧ-позитивных людей», выпущенного NAM в 2003 году. Дополнительную информацию, а также электронную версию буклета можно найти на сайте NAM по адресу: [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)

Электронную версию также можно найти по адресу: [www.msf.org.ua](http://www.msf.org.ua) и [www.aidsalliance.org.ua](http://www.aidsalliance.org.ua)

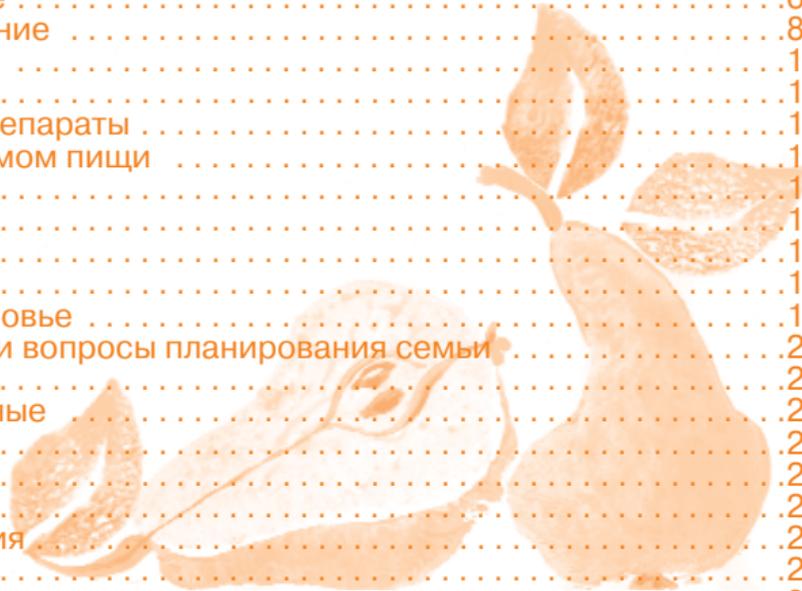


# БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

В этом буклете вы найдете информацию о том, как вести здоровый образ жизни при ВИЧ-инфекции. Люди по-разному понимают фразу «быть здоровым», но каждый может получить пользу от хороших и здоровых привычек. Здоровая пища, упражнения, полноценный отдых, снижение стресса - все это способствует укреплению иммунной системы. Хотя все эти «здоровые привычки» не способны предотвратить влияние ВИЧ, люди, живущие с ВИЧ, могут многое сделать для улучшения своего общего самочувствия.

Те, кому был поставлен диагноз «ВИЧ-инфекция», могут оставаться здоровыми долгие годы, когда симптомы не будут проявляться, но это не означает, что им не нужна специализированная помощь. Этот буклет не может заменить регулярные консультации с врачом.

<b>Контактная информация</b> .....	3
<b>Жизнь с ВИЧ</b> .....	5
<b>Питание</b> .....	6
Здоровое питание .....	6
Пищевое отравление .....	8
Пищевые добавки .....	10
Потеря веса .....	11
Питание и АРВ-препараты .....	12
Проблемы с приемом пищи .....	13
Диарея .....	14
Тошнота .....	15
<b>Другие аспекты</b> .....	17
Упражнения .....	17
Психическое здоровье .....	18
Безопасный секс и вопросы планирования семьи .....	20
Работа .....	23
Домашние животные .....	24
Алкоголь .....	25
Курение .....	26
Наркотики .....	26
Жизненная энергия .....	29
Уход за кожей .....	29
Регулярное посещение врача .....	31



## Контактная информация

Главным учреждением, которое имеет опыт лечения пациентов, живущих с ВИЧ, является Институт эпидемиологии и инфекционных болезней им. Л. В. Громышевского Академии медицинских наук Украины — отделение СПИД (Лавра, Киев).

**Тел.: (044) 280 6429, Светлана Николаевна Антоняк.**

- ☀ Бесплатный круглосуточный телефон доверия по вопросам ВИЧ/СПИД:  
**8 800 500 4510.**

Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине осуществляет несколько проектов по уходу и поддержке (приверженность лечению, общественные центры для ВИЧ-позитивных, группы самопомощи, реабилитация ВИЧ-позитивных потребителей наркотиков). Вы можете обратиться к партнерам Альянса:

- ☀ Всеукраинская сеть ЛЖВ. **Тел.: (044) 425 6989, 425 1087.**
- ☀ «Час життя плюс» (Киев). **Тел.: (044) 254 5840, Анатолий Бондаренко.**
- ☀ «Вертикаль» (Киев). **Тел.: (044) 279 7297, Александр Красовский.**
- ☀ «Жизнь+» (Одесса). **Тел.: (048) 711 1869, Сергей Федоров.**
- ☀ Реабилитационный центр «Ступени» (Одесса). **Тел.: (048) 714 5032, Александр Ахмеров.**
- ☀ Донецкое областное общество содействия ВИЧ-инфицированным (Донецк). **Тел.: (0622) 66 7147, Ольга Косинова.**
- ☀ «С Надеждой» (Кривой рог). **Тел. (0564) 51 0579, 51 0579, Андрей Горобец.**

- ☀ «Виртус» (Днепропетровск). **Тел.: (0562) 47 0511, Ольга Беляева.**
- ☀ «Світло Надії» (Полтава). **Тел.: (0532) 50 8599, Максим Демченко.**
- ☀ «Наdejда и Спасение» (Симферополь). **Тел. (0652) 55 1279/80, Александр Яцюк.**
- ☀ «Час життя» (Николаев). **Тел.: (0512) 57 1816, Ирина Парахонько.**
- ☀ «Возвращение к жизни» (Знаменка). **Тел.: (05233) 3 2954, Александр Остапов.**
- ☀ «Шаг в будущее» (Луганск). **Тел.: (0642) 52 5432, Лариса Анохина.**
- ☀ «Сподівання» (Запорожье). **Тел.: (061) 224 0764, Руслан Паршиков.**
- ☀ «Солидарность» (Ивано-Франковск). **Тел.: (0342) 77 7331, Роман Остяк.**
- ☀ «Позитив» (Винница). **Тел.: (0432) 21 4074, 39 3923, Игорь Матковский.**

В городах Одессе, Николаеве и Симферополе международная организация «Врачи без границ» осуществляет проект по уходу и лечению. Информацию об этом проекте вы можете получить в:

- ☀ Одесском областном центре СПИД. **Тел.: (048) 728 9394.**
- ☀ Одесском представительстве Сети ЛЖВ (Жизнь+). **Тел.: (048) 711 1852.**
- ☀ «Альтернатива» (Одесса). **Тел.: (067) 959 3136. Стелла Сусленко.**
- ☀ Сателитной клинике при Одесском областном роддоме. **Тел.: (048) 751 2078.**
- ☀ Николаевском областном центре СПИД. **Тел.: (0512) 24 1098.**
- ☀ Николаевском представительстве Сети ЛЖВ. **Тел.: (0512) 57 1816.**
- ☀ Крымском республиканском центре СПИД. **Тел.: (0652) 25 1264.**
- ☀ Крымском представительстве Сети ЛЖВ. **Тел.: (0652) 26 6046, 55 1224.**

## Жизнь с ВИЧ

Как и любое другое заболевание, ВИЧ влияет на людей по-разному, и стандартных путей его развития не существует. Вирус ослабляет иммунную систему, и ВИЧ-позитивные люди становятся более уязвимыми к инфекционным заболеваниям.

С момента выявления ВИЧ-инфекции до развития стадии СПИД может пройти 5—10 лет без какого-либо лечения. Очень многое зависит от окружающей среды, общего физического и психического здоровья.

Проведение антиретровирусной (АРВ) терапии не излечивает человека от ВИЧ. Принцип действия АРВ-препаратов основывается на подавлении вируса, не позволяя ему развиваться до стадии СПИД. Людям, принимающим АРВ-терапию, все равно необходимо заботиться о своем здоровье. Антиретровирусная терапия добавляет новые испытания для организма. Они связаны с определенным режимом лечения, при котором могут потребоваться изменения в режиме питания, а также с побочными эффектами.

Вы сможете найти более полную информацию по АРВ-терапии в наших буклетах: «АРВ- терапия» и «АРВ-препараты».

## Питание

### Здоровое питание

Здоровое питание приносит огромную пользу всем, а не только людям, живущим с ВИЧ. Многие ВИЧ-позитивные люди считают, что здоровое питание и регулярные тренировки помогают им лучше выглядеть, чувствовать себя и быть более уверенными в себе. **Полноценное питание приносит пользу нашей иммунной системе.** Человек, который плохо питается, подвержен инфекциям вне зависимости от его ВИЧ-статуса. Более того, пища содержит энергию, выраженную в калориях, которая необходима для нормального функционирования организма: роста, дыхания, сердечной деятельности, выделения тепла, восстановления тканей, мозговой деятельности. Из-за инфекций, проявлением которых чаще всего является повышенная температура тела и/или диарея, организм ВИЧ-позитивных людей потребляет большее количество энергии.

Здоровое питание необходимо для:

- ☀ поддержания нормального веса и увеличения массы тела (мышечной массы) при истощении;

- ☀ оптимизации приема питательных веществ для сохранения энергетических резервов организма;
- ☀ повышения иммунитета.

Здоровое питание должно состоять из:

**Крахмалосодержащей пищи**, такой как хлеб, каши, рис, макароны и крупы, для обеспечения организма углеводами, витаминами, минералами и клетчаткой. Эти продукты необходимо употреблять как минимум 4—6 порций ежедневно. Одна порция — 1 кусочек хлеба или 1 чашка готового риса/макарон, 1 тарелка каши, 1 картофеля среднего размера.

**Фруктов и овощей**, которые обеспечивают организм витаминами, минералами и клетчаткой. Как минимум 5 порций фруктов или овощей должно быть съедено за день. 1 порция — 1 фрукт, 1 овощ или 1 столовая ложка измельченных овощей, горсть сухофруктов или 1 маленький стакан свежего сока.

**Мяса, домашней птицы, рыбы, яиц, бобов или орехов**, которые необходимы для обеспечения организма белками, витаминами и минералами. Эти продукты должны присутствовать в рационе ежедневно, 2—3 раза в

день. 1 порция — 2 яйца, 100 г мяса, 150 г рыбы или приблизительно 200 г бобов.

**Молока и молочных продуктов** для обеспечения организма белками, витаминами и минералами. Эти продукты необходимо употреблять ежедневно, 2—3 раза в день. 1 порция — 1 маленький стаканчик йогурта/кефира, 250 мл молока или 25 г сыра.

**Небольшого количества жира.** Жиры являются очень важной частью здорового питания, так как они обеспечивают нас энергией. Все же большинство людей злоупотребляет ими. Чем больше жиров вы употребляете, тем выше вероятность увеличения массы тела. Хотя ВИЧ-позитивным людям бывает необходимо набрать вес, чтобы бороться с истощением, повышенное употребление жиров может увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт миокарда и инсульт.

## Пищевое отравление

Вы не должны употреблять пищу, приготовленную без соблюдения гигиенических норм, так как пищевое отравление при ВИЧ-инфекции может

иметь серьезные последствия. Для того чтобы избежать пищевых отравлений:

- ☀ Не употребляйте сырое (полусырое) мясо, птицу, рыбу, яйца.
- ☀ Убедитесь в том, что пища полностью готова к употреблению.
- ☀ Не покупайте пищу на «стихийных» рынках, на перронах и в переходах.
- ☀ В холодильнике отдельно храните сырую и приготовленную пищу.
- ☀ Используйте разные доски для разделывания мяса/рыбы и для приготовления салатов.
- ☀ Ешьте свежеприготовленную пищу, не оставляйте ее где попало. Теплая пища при комнатной температуре является замечательной средой для размножения бактерий.
- ☀ Тщательно размораживайте пищу перед приготовлением.
- ☀ Не употребляйте заплесневелые или испорченные продукты.
- ☀ Убедитесь в том, что ваш холодильник функционирует должным образом.
- ☀ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.
- ☀ Домашние животные не должны находиться там, где вы готовите пищу.

- ☀ Содержите кухню в чистоте.
- ☀ Меняйте губки для мытья посуды каждые две недели. Убедитесь в том, что дощечки, ножи и консервные ножи тщательно вымыты после их использования.
- ☀ Тщательно мойте фрукты и овощи.

Регулярное мытье рук должно стать правилом. Тщательно мойте руки после посещения туалета, перед приготовлением еды, после обращения с сырой/приготовленной пищей, перед едой.

## Пищевые добавки

С целью повышения иммунитета, а также сохранения или увеличения массы тела многие ВИЧ-позитивные люди хотят включить в свой рацион дополнительные витамины, минералы, питательные вещества и травы. Имеющиеся сведения об эффективности пищевых добавок — противоречивы. Большинство специалистов по ВИЧ-инфекции рекомендуют богатую витаминами, сбалансированную диету. Доказано, что некоторые травяные средства, например зверобой, взаимодействуют с антиретровирусными препаратами

(ослабляют или изменяют их действие). Некоторые витамины в больших дозах также могут быть вредны. **Помните, специальных иммуностимулирующих добавок для ВИЧ-позитивных людей не существует, поэтому обязательно посоветуйтесь с врачом, прежде чем начинать принимать подобные добавки.**

## Потеря веса

Когда вы болеете, зачастую у вас пропадает аппетит, но, тем не менее, потребность в энергии возрастает. Опасность потери веса заключается в том, что организму не хватает энергии для того, чтобы бороться с инфекциями. Для ВИЧ-позитивных людей потеря веса — обычная проблема. Это происходит из-за ряда факторов, таких как:

- ☀ потеря аппетита;
- ☀ затруднения с приемом пищи по причине воспаления ротовой полости;
- ☀ проблематичность покупки и приготовления пищи;
- ☀ психологические проблемы;
- ☀ финансовые проблемы;

- ☀ побочные эффекты определенных лекарств;
- ☀ прогрессирование ВИЧ-инфекции (синдром истощения).

Если у вас наблюдается потеря веса, прежде всего необходимо выяснить, нет ли в этом медицинской проблемы. Потеря аппетита и потеря веса могут быть симптомами инфекционного заболевания, так что вы должны обязательно посоветоваться со своим врачом. Для того чтобы соблюдать рациональный прием пищи, постарайтесь всегда «держать пищу под рукой». Гораздо лучше съесть немного, чем вообще пропустить приемы пищи. Молочные напитки с повышенным содержанием жира обеспечат вас энергией и протеинами.

## Питание и АРВ-препараты

Прием АРВ-препаратов может означать, что вам придется принимать определенную пищу в определенное время: до приема лекарств, вместе с таблетками либо после приема лекарств. Это делается для того, чтобы сделать прием лекарства более эффективным или снизить возможность появления тошноты/рвоты, которые могут быть побочными эффектами АРВ-терапии.

Изменение вкусовых ощущений также может являться побочным эффектом принятия АРВ-препаратов (например, «железный» привкус во рту при приеме индинавира).

За более детальной информацией о диетических требованиях при АРВ-терапии, обратитесь к буклету «АРВ-препараты».

## Проблемы с приемом пищи

Заболевания ротовой полости, такие как микоз, герпес, язвы и болезни десен, распространенные среди ВИЧ-позитивных людей, могут затруднить прием пищи. Помните, что для каждого из этих заболеваний есть свое лечение. Есть несколько простых способов, чтобы облегчить прием пищи, если у вас возникли эти проблемы.

- ☀ Жевательная резинка до еды помогает стимулировать слюноотделение, облегчает процесс жевания и глотания пищи.
- ☀ Кислая и сладкая пища также помогает стимулировать слюноотделение. Но при язвах во рту вам следует избегать такой пищи.

- ✿ Если у вас язвы или воспалительные процессы во рту, то вам лучше всего не употреблять острую, соленую, кислую, горячую и твердую пищу. Старайтесь жевать пищу на участках, не пораженных язвами; можно принимать жидкую пищу с помощью трубочки.
- ✿ Кровоточащие десны и инфекции в полости рта могут быть причиной изменения вкусовых ощущений. Полоскание рта солевым раствором может облегчить состояние.

## Диарея

Диарея бывает основной причиной потери массы тела и распространена среди ВИЧ-позитивных. Она обычно возникает при кишечных инфекциях, а также может возникать при стрессах, волнениях или быть побочным эффектом антиретровирусных препаратов.

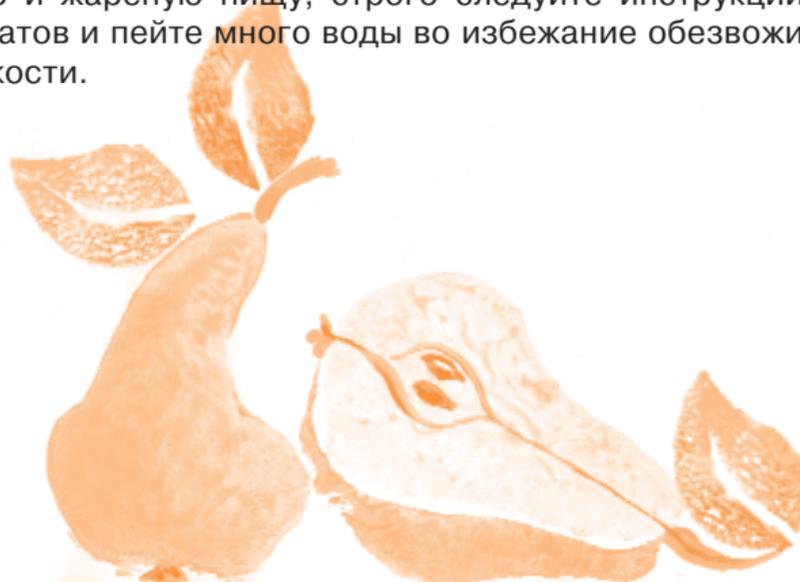
- ✿ Жареная, острая пища, кофе и салаты могут ухудшить состояние. Йогурт хорошо переносится, так как содержит небольшое количество лактозы.
- ✿ Диарея может снизить аппетит; очень важно хорошо питаться и много пить, для того чтобы поддерживать энергетический баланс в организме для избежания слабости.

- ☀ Старайтесь пить большое количество воды, так как вы много ее теряете.
- ☀ При диарее желательно отдавать предпочтение таким продуктам, как бананы, дыни, картофель, белый рис, белый хлеб и обычные макароны.
- ☀ Диарея как побочный эффект АРВ-терапии обычно возникает на первой неделе или в течение месяца после начала терапии. Если вы думаете, что диарея вызвана АРВ-препаратами, **не прекращайте прием лекарств**. Продолжайте пить лекарства и проконсультируйтесь с вашим врачом. Если диарея вызвана АРВ-препаратами, то необходимо принимать определенные меры, т.е. сопутствующую терапию. Если диарея вызвана инфекционным заболеванием, то она поддается лечению.

## Тошнота

Как и диарея, тошнота может быть вызвана инфекционным заболеванием, лекарствами, стрессом или переживаниями. Выяснение причины тошноты поможет вам ее контролировать.

Врач может прописать вам лекарства от тошноты, но и небольшие изменения в рационе также смогут помочь. Старайтесь не употреблять острую, кислую и жареную пищу, строго следуйте инструкции по приему АРВ-препаратов и пейте много воды во избежание обезвоживания из-за потери жидкости.



## Другие аспекты Упражнения

Физические упражнения улучшают общее состояние и самочувствие всех людей. Умеренные физические упражнения оказывают благотворное влияние на иммунную систему. Они способствуют поднятию настроения и поддерживают здоровый внешний вид.

Физические упражнения и хорошее питание помогают укрепить мышечный тонус. Они также помогают снизить уровень липидов в крови. Липиды — это жиры (холестерин, триглицерид), которые находятся в крови. Люди, в крови которых высокий уровень липидов, подвергаются высокому риску появления сердечно-сосудистых заболеваний. Прием АРВ-препаратов у некоторых людей повышает уровень липидов в крови. Другим побочным эффектом от приема АРВ-препаратов может быть нарушение в распределении жиров в организме, так называемая липодистрофия.

Для того чтобы упражнения приносили пользу, они должны быть регулярными, поэтому вам следует выбрать программу, которая нравится вам и соответ-

ствуем вашему образу жизни. Быстрая ходьба, бег, танцы, плавание, тренировки в спортивном зале — вот некоторые возможные варианты упражнений.

Перед началом упражнений стоит убедиться в том, что уровень жидкости в организме адекватен, и что вы пьете достаточное количество воды во время тренировки — около 200 мл жидкости каждые 15 минут тренировки. Лучшее время для упражнений — 30 минут после принятия небольшого количества пищи. Не стоит есть во время тренировки, но после нее съешьте что-то, богатое белками и углеводами, для увеличения мышечной массы. Не делайте упражнений, если у вас повышена температура тела.

## Психическое здоровье

Диагноз «ВИЧ-инфекция» радикально изменяет жизнь человека. Такие чувства, как неверие, смятение, замешательство, злость и печаль, вполне естественны для человека. Предстоит принять сложные решения — кому рассказать и как это сделать; как воспринять изменения в жизни. Не спешите сразу делиться этой информацией даже с друзьями и близкими. Взаимоотношения между членами семьи и друзьями до того, как вы узнали о своем

статусе, помогут вам определиться с тем, рассказывать о своем статусе или нет. Если ранее вы не рассказывали им о своих личных проблемах, то стоит ли делиться этим с ними теперь и нужно ли это вам? **Кому, когда и зачем — это только ваше решение.** Если вы живете в кругу людей, может быть проблематичным скрывать посещения врача, прием лекарств, плохое самочувствие. Если вы расскажете о своем статусе, люди могут начать волноваться о своем здоровье, о возможном риске заражения. Понятно, что при таких обстоятельствах ВИЧ-позитивные люди могут испытывать депрессию и страх.

Страх, чувство паники и боязнь зачастую сопровождаются физическим недомоганием. Люди жалуются на повышенную потливость, учащенное сердцебиение, смятение, нервозность, головные боли, приступы паники. Любая проблема, которая вызывает страх, неуверенность или чувство опасности, может вылиться в тревогу. Необходимость справиться с таким серьезным диагнозом, столкновение с социальными проблемами — потерей жилья или работы — также могут спровоцировать тревогу. Если чувство тревоги сильное и долго вас не покидает, стоит обратиться за помощью. Иногда помогает консультирование (либо со специально обученным консультан-

том, либо неформальное — с друзьями). Также полезными могут быть и другие способы: релаксация, медитация, йога и массаж. Если чувство тревоги очень сильное, стоит обратиться за помощью к врачу или психологу.

Очень важно различать естественную реакцию и клиническую депрессию (серьезное психическое расстройство и чувство тревоги), которую надо лечить.

Психологическая поддержка профессионалов или таких же людей, живущих с ВИЧ, очень важна. Ваш врач или группа поддержки помогут вам узнать о том, что доступно в вашем регионе ([смотрите контактную информацию на стр. 3—4](#)).

## **Безопасный секс и вопросы планирования семьи**

**Люди с ВИЧ могут вести и ведут полноценную сексуальную жизнь.** Для людей с ВИЧ-позитивным статусом некоторые вещи становятся более сложными, когда речь заходит об эмоциональной и сексуальной стороне их жизни. У вас, вашего партнера и людей, окружающих вас, появляются дополнительное напряжение и стрессы, но это не означает, что вы не можете иметь полноценных отношений.

**Очень важно взять на себя ответственность за свой ВИЧ-позитивный статус, а сделать это можно путем ведения безопасной половой жизни**, используя такие средства, как мужские или женские презервативы для снижения риска инфицирования или повторного инфицирования своего партнера. Использование презервативов также снизит риск передачи ИППП (инфекций, передающихся половым путем), которые у людей, живущих с ВИЧ, протекают тяжелее, а также предупреждают нежелательную беременность.

ВИЧ обычно передается через семенную или влагалищную жидкость во время незащищенного секса с ВИЧ-позитивным человеком. Риск передачи вируса значительно снижается при использовании презервативов.

- ☀ Знак качества Европейского союза на упаковке подтверждает высокое качество презервативов.
- ☀ Используйте презервативы до окончания их срока годности.
- ☀ Перед использованием убедитесь в том, что в презервативе нет воздуха, так как воздух может привести к разрыву презерватива.
- ☀ Придерживайте конец презерватива двумя пальцами, перекрутите его конец и затем надевайте, раскатывая на эрегированный (возбужденный) пенис.

- ✿ Если вы используете смазку, убедитесь, что она на водной основе, масло повредит презерватив.
- ✿ Оральный секс безопаснее, чем анальный или вагинальный, но риск передачи ВИЧ остается, поэтому при оральном сексе также рекомендуется использование презерватива.

Даже если вы и ваш партнер ВИЧ-позитивны, рекомендуется вести безопасную половую жизнь и пользоваться презервативами, так как ВИЧ-позитивный человек может повторно инфицироваться более опасным вирусом или вирусом, устойчивым к некоторым АРВ-препаратам и, следовательно, не поддающимся лечению. Кроме того, если вы повторно инфицируетесь тем же штаммом вируса, это может привести к повышению вирусной нагрузки.

**ВИЧ-позитивный статус не означает, что вы не можете иметь детей.**

Забеременеть с минимальным риском инфицирования возможно, но у партнеров могут возникнуть различные проблемы, в зависимости от того, оба они ВИЧ-позитивны или только один из них. Если вы или ваш партнер ВИЧ-позитивны и хотите иметь ребенка, проконсультируйтесь с врачом о возможных мерах предосторожности для снижения риска передачи ВИЧ.

Более подробную информацию о том, как забеременеть с минимальным риском и родить здорового ребенка, вы найдете в нашем буклете «Беременность».

## Работа

При ВИЧ-инфекции совершенно нет необходимости оставлять свою работу. Работа служит стимулом и дополнительной мотивацией, которая поможет отвлечь ваши мысли от ВИЧ-статуса, сохранить физическую и психическую активность и поддерживать ваш социальный статус.

Вы не обязаны информировать работодателей или коллег о своем ВИЧ-статусе. В соответствии с Законом Украины «О профилактике передачи ВИЧ-инфекции и социальной защите населения» от 2002 г., все медицинские сведения должны носить конфиденциальный характер.

Диагноз «ВИЧ-инфекция» не может служить юридическим основанием для увольнения с работы. Если работодатель увольняет работника исключительно из-за ВИЧ-статуса последнего, он может быть привлечен к ответственности в соответствии с Законом Украины «О профилактике передачи ВИЧ-инфекции и социальной защите населения».

## Домашние животные

Домашние животные играют важную роль в жизни многих людей. ВИЧ-позитивные люди могут держать дома домашних животных, однако кошек заводить не рекомендуется. Кошки бывают носителями паразита, вызывающего токсоплазмоз. Это заболевание представляет серьезную угрозу здоровью людей с ослабленной иммунной системой. Хотя токсоплазмоз поддается лечению, последствием этого заболевания могут быть необратимые изменения в головном мозге человека. Токсоплазмоз находится в кошачьих экскрементах, поэтому людям с ВИЧ не рекомендуется держать кошек, также необходимо соблюдать осторожность при работе на приусадебных участках или выполнении другой работы, которая может предполагать контакт с кошачьими экскрементами.

Вам также следует избегать контактов с неизвестными вам животными и птицами, которые могут быть больны или являться переносчиками инфекционных болезней (например, сельскохозяйственные животные и птицы). Рекомендуется мыть руки после каждого контакта с любым животным.

Избегайте деятельности, связанной с близким контактом с разрыхленной сырой почвой (некоторые виды сельскохозяйственных работ).

## Алкоголь

Относительно употребления алкоголя можно встретить множество советов, сбивающих с толку: начиная от «стакан алкоголя в день полезен для здоровья» и заканчивая «лучше всего не пить вообще». Оптимальный для вас вариант находится где-то посередине. Нет научно подтвержденных данных о том, что умеренное употребление алкоголя вредно для здоровья. Многие люди считают, что алкоголь помогает легче перенести стресс и уменьшить чувство беспокойства.

Люди употребляют алкоголь в силу различных причин. Если вы напиваетесь до бессознательного состояния либо пытаетесь заглушить алкоголем свои переживания, связанные с ВИЧ-статусом, вам лучше обратиться за помощью к специалистам. Чрезмерное употребление алкоголя может негативно повлиять на вашу иммунную систему, а также замедлить выздоровление от различных инфекций и снизить действие некоторых лекарств. Алкоголь имеет непосредственное отношение к развитию гепатитов и поражению печени.

Употребление алкоголя в больших количествах может увеличить риск рвоты и стать причиной пропуска дозы АРВ-препаратов. В некоторых случаях алкоголь вступает во взаимодействие с лекарствами, поэтому рекомендуется посовето-

ваться со своим врачом относительно употребления алкоголя одновременно с приемом назначенных лекарств. Как показывает опыт некоторых людей, принимающих АРВ-препараты, употребление алкоголя значительно ухудшает их самочувствие. Если это произойдет и с вами, вы, скорее всего, предпочтете не употреблять алкогольные напитки. **Если вы все-таки будете время от времени употреблять алкоголь, не прекращайте принимать АРВ-препараты.**

## Курение

В целом курение ассоциируется с многочисленными медицинскими состояниями, такими как затрудненное дыхание и развитие различных опухолей, а также с ухудшением иммунитета к заболеваниям легких. Существует ряд исследований взаимосвязи ВИЧ-инфекции и повышенного риска развития заболеваний сердца. Курение повышает этот риск.

## Наркотики

Наркотики могут взаимодействовать с рядом лекарственных препаратов, а также влиять на ваше физическое и психическое состояние. ВИЧ-позитивные люди более склонны к различным инфекциям. Если вы употребляете

наркотики инъекционным путем, вы подвергаетесь серьезному риску заражения мест инъекций, развития абсцессов и флегмон.

**Потребителям инъекционных наркотиков очень важно принимать особые меры предосторожности: использовать стерильные иглы и шприцы, не делиться шприцом или иглой с другими.** Вы рискуете не только получить абсцесс, но и инфицироваться устойчивым ВИЧ и гепатитами В и С.

Регулярная смена места инъекции необходима для того, чтобы кожа смогла зажить после последней инъекции. Место инъекции перед уколom и после него нужно продезинфицировать, инъекционные принадлежности содержать в чистоте. Абсцесс — это скопление гноя в различных тканях и органах, вызывающее болезненную припухлость и являющееся частой проблемой для потребителей инъекционных наркотиков. Дезинфекция кожи антисептиками и наложение повязки из стерильного бинта могут временно облегчить состояние, но все же следует обратиться к врачу, так как вам может понадобиться курс антибиотиков и вскрытие абсцесса. Никогда не делайте инъекции вблизи участков кожи, имеющих абсцессы или повреждения.

Если у вас ВИЧ-инфекция и вы употребляете наркотики внутривенно, не

исключайте возможности обращения за помощью к своему врачу, в наркологический диспансер или в группы взаимопомощи (**смотрите контактную информацию на стр. 3—4**). Возможно, в ближайшем будущем будет доступна заместительная терапия, которая позволяет людям, не способным полностью отказаться от наркотиков, стабилизировать и контролировать их употребление. ВИЧ-инфекция осложняет жизнь человека, а внутривенное употребление наркотиков осложняет жизнь еще больше.

Многие люди, которые не принимают инъекционные наркотики или прекратили их прием, часто используют так называемые «клубные» наркотики (например, ecstasy и т.д.). Следует помнить, что нарушения суточного ритма и времени (сон/бодрствование), которые являются частым последствием «пятничного приема», могут привести к пропуску дозы для людей, находящихся на АРВ-терапии. Поэтому обязательно оставляйте напоминания для себя. Кроме того, ряд «клубных» наркотиков может снижать эффективность АРВ-препаратов.

## Жизненная энергия

Попробуйте организовать режим своей жизни таким образом, чтобы работа, отдых, сон и общение были сбалансированы.

Уменьшение употребления кофе, алкоголя и наркотиков значительно повышает вашу жизненную энергию.

Если вы чрезмерно устаете или испытываете сложность в выполнении ежедневных обязанностей, возможно, одолевшая вас слабость связана с ВИЧ-инфекцией. АРВ-препараты могут вызывать слабость, особенно в течение первых нескольких недель их приема. Если это так, то, несмотря на это, продолжайте принимать их — и со временем слабость пройдет. Недостаток определенных витаминов и минералов также может вызвать слабость. Хорошо сбалансированное питание способствует хорошему самочувствию.

## Уход за кожей

Время от времени люди с ВИЧ-инфекцией испытывают проблемы сухости кожи. Для решения проблемы сухости кожи необходимо исключить длитель-

ные ванны, использование мыла, геля для душа и других потенциальных раздражителей. Детское мыло может послужить хорошей альтернативой. Рекомендуется также использовать крем на водной основе или увлажняющий крем без отдушки. Шелушение кожи головы из-за сухости поддается лечению шампунями против перхоти или противогрибковыми шампунями. Содержите кожу в чистоте, дезинфицируйте порезы и царапины, используйте стерильный пластырь.

Если у вас появляется кожная сыпь, обращайтесь за помощью к врачу. Иногда кожная сыпь может быть результатом инфекции или побочного действия медикаментов. Сыпь, появившаяся вследствие приема медикаментов, как правило, легкая, но некоторые реакции могут быть серьезными, и ваш врач может изменить курс лечения. Никогда не прекращайте прием лекарств без консультации со своим врачом.

## Регулярные посещения врача

Знание о том, что происходит с вашим организмом, является залогом вашего здоровья. Некоторые инфекции, в том числе и те, которые передаются половым путем, иногда протекают бессимптомно, а если имеются симптомы, то они могут быть незначительными, и вы их можете не заметить. Регулярно посещайте врача, в зависимости от состояния вашего здоровья (каждые 4—12 недель), чтобы удостовериться, что с вашим здоровьем все в порядке.

**Другие буклеты из серии для позитивных людей:**

**«АРВ-препараты», «АРВ-терапия», «Беременность», «Тем, кто впервые узнал о своем ВИЧ-статусе», «Приверженность к АРВ-терапии», «Туберкулез и ВИЧ».**

**Вы можете заказать бесплатные экземпляры этих буклетов по тел.: (044) 490 5485 (86, 87, 88) или (044) 220 6709/(048) 777 6434.**

### **Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине**

Адрес: ул. Димитрова, 5,  
корпус 10А, 6-й этаж  
03680, г. Киев, Украина  
Тел.: (+380 44) 490 5485,  
490 5486, 490 5487,  
490 5488  
Факс: (+380 44) 490 5489  
E-mail: office@aidsalliance.org.ua  
Web: www.aidsalliance.org.ua

### **«Врачи без границ» — Голландия в Украине**

Адрес: ул. Эспланадная, 28-а,  
3-й этаж,  
01023, г. Киев, Украина  
Тел./Факс: (+380 44) 220 6709,  
220 4586, 220 7503,  
227 3729  
E-mail: office@msf.kiev.ua  
Web: www.msf.org.ua

Распространяется  
бесплатно

Тираж 10 000 экз.

Редактор: Лили Хайд

Литературный редактор:

Людмила Недилько

Дизайн: Андрей Афанасьев,

Лили Хайд

Перевод: Наталья Рудая

Редакционная коллегия:

Светлана Антоняк

Анатолий Бондаренко

Ирина Борушек

Константин Леженцев

Игорь Матковский

Игорь Олейник

Жанна Пархоменко

Сольвег Хамилтон

Валерий Хмарский

Соредакторы:

Гидо ван ден Берк

Юл Боклинг

Дмитрий Вознюк

Татьяна Дешко

Саимон Джейнс

Дмитрий Дончук

Сара Ламонд

Елена Пурик

Наталья Рудая

Мы очень благодарны за комментарии и предложения Майклу Картеру (NAM) и людям, живущим с ВИЧ, принимавшим участие в фокус-группах.

Данное переиздание профинансировано в рамках реализации программы «Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИД в Украине», поддержанной Глобальным фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией в рамках грантового соглашения UKR-102-G04-H-00 от 15 марта 2004 года.

Изложенные мнения и точки зрения, являются мнениями и точками зрения автора, издавшего данную продукцию, и не могут рассматриваться, как мнения или точки зрения Глобального Фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией. Глобальный Фонд для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией не участвовал в одобрении или утверждении как непосредственно опубликованного материала, так и возможных вытекающих из него заключений.

The views described herein are the views of the author, and do not represent the views or opinions of The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis & Malaria, nor is there any approval or authorization of this material, express or implied, by The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis & Malaria.

За средства:



Investing in our future

**The Global Fund**

To Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria

Третье издание, 2005

© «Врачи без границ» – Голландия в Украине и  
Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине

## **Сегодня бесплатное лечение ВИЧ стало доступным для людей, живущих в любом регионе Украины.**

Обращайтесь в региональные центры профилактики и борьбы со СПИД или непосредственно в Украинский центр профилактики и борьбы со СПИД, лечебной базой которого является клиника Института эпидемиологии и инфекционных болезней им. Л.В.Громашевского АМН Украины. **(044) 280 6429**

**Телефон Доверия по проблемам ВИЧ/СПИД  
8 800 500 4510, бесплатно, круглосуточно.**