

Как сохранить здоровье – Если вы инфицированы ВИЧ, часть 1

Сделайте прививки.

В ходе прививки вводятся вакцины – лекарственные средства, которые защищают

вас от таких заболеваний, как ветряная оспа, инфлюэнца (или грипп) и полиомиелит. Вакцины для профилактики ВИЧ не существует. Посоветуйтесь со своим врачом о том, какие вакцины вам необходимы и какие из них безопасны для вас.



Соблюдайте здоровую диету

Соблюдение здоровой диеты и приготовление пищи в безопасных условиях особенно важно для больных ВИЧ. Выбор здоровой пищи может помочь вам поддерживать здоровый вес и защитить вашу иммунную систему.



В целях безопасности, не ешьте и не пейте следующие продукты:

- Сырые или недоваренные яйца. Они могут находиться в майонезе домашнего приготовления или в сыром тесте для печенья
- Сырая или не полностью приготовленная домашняя птица, мясо и морепродукты, особенно

сырые моллюски

- Непастеризованное молоко, сыры и фруктовые соки
- Сырые ростки семян, например, люцерны или золотистой фасоли

Если у вас язвочки во рту, диарея, тошнота или рвота, или плохой аппетит, то соблюдать здоровую диету может быть нелегко. Проконсультируйтесь у своего врача или медсестры.

Употребление алкоголя

Употребление алкоголя и наркотиков распространены среди больных ВИЧ или людей, имеющих больше шансов заразиться ВИЧ. Употребление наркотиков и алкоголя может также помешать вашему лечению или усугубить побочные эффекты лекарственных препаратов. Если вы находитесь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, вы можете забыть принять лекарство.

Если вы не можете бросить пить или принимать наркотики сами, ваш врач может помочь вам подобрать план лечения от наркозависимости или употребления алкоголя, который будет согласован с вашим лечением ВИЧ.

Соблюдайте меры безопасности во время путешествий.

Не пейте необработанную воду непосредственно из озер или рек. Вода из-под крана в некоторых странах может быть небезопасной. Пейте бутилированную или фильтрованную воду.



Обязательно получите ответы на любые вопросы, возникшие у вас относительно ВИЧ или СПИДа. В этом вам могут помочь ваш местный отдел общественного здравоохранения, врач и публичная библиотека.

Text is from HIV/AIDS sources from the Department of Health and Human Services and adapted by HealthReach and Healthy Roads Media. This project has been funded in whole or in part with Federal funds by the National Library of Medicine award number HHSN2762015000111 awarded to the Center for Public Service Communications. Images from iStock.com.