

## Профилактика оппортунистических инфекций – Если вы инфицированы ВИЧ, часть 7

Оппортунистические инфекции (сокращенно ОИ) представляют собой инфекции, которые чаще всего встречаются и наиболее тяжело выражены у людей с ослабленной иммунной системой. К ним относятся и больные ВИЧ.

Лучшие способы профилактики ОИ – регулярно проходить обследование и принимать лекарства от ВИЧ в соответствии с предписаниями врача. Ваш врач может также назначать другие лекарства для профилактики определенных ОИ.



Принимая постоянно лекарства от ВИЧ, вы можете сохранить количество ВИЧ в своем организме на возможном минимальном уровне. Это поможет вам сохранить здоровье иммунной системы.

Помимо лечения препаратами от ВИЧ, вы можете предпринять другие шаги для предотвращения ослабления иммунной системы, что способствует профилактике ОИ.

- Постоянно и надлежащим образом используйте презервативы, чтобы предотвратить инфекции, передающиеся половым путем.
- Не пользуйтесь приспособлениями для инъекции наркотиков совместно с другими лицами. Кровь, инфицированная гепатитом С, может оставаться в шприцах и на иглах.
- Сделайте себе прививки. Ваш врач может проконсультировать вас, какие вакцины вам нужно привить.
- Поймите, воздействию каких микробов вы подвергаетесь, и ограничьте это воздействие на себя. Сюда входят такие инфекции, как туберкулез или микробы, обнаруженные в кале, слюне или на коже животных.



- Исключите из рациона определенные продукты. Среди них – недоваренные яйца, непастеризованное сырое молоко и сыры, непастеризованные фруктовые соки и ростки сырых семян.

- Не пейте необработанную воду непосредственно из озер или рек. Вода из-под крана в других странах часто небезопасна. Пейте бутилированную или фильтрованную воду.
- Справьтесь у своего врача относительно вашей деятельности на работе, дома и в отпуске, чтобы убедиться, что вы не увеличиваете риск инфицирования ОИ.

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 HHSN276201500011I awarded to the Center for Public Service Communications. Images from iStock.com.