

ABOUT HIV

Առողջ ապրելակերպ

Կան շատ բաներ, որոնք դուք կարող եք անել, ձեր առողջության մասին հոգալու համար: Դա չի վերելվում միայն դեղահաբեր ընդունելուն:

Կերեք հավասարակշռված սնունդ

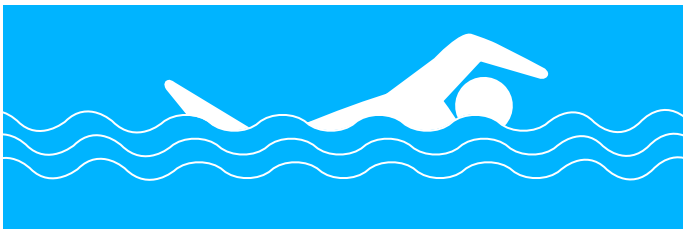
Լավ սնունդը շատ կարևոր է յուրաքանչյուրի առողջության համար: Այն ամրացնում է ձեր իմունային համակարգը և հնարավորություն է տալիս նրան պայքարել վարակների դեմ: Առողջ սնվելը օգնում է նաև ունենալ և պահպանել առողջ ճակատիկ և կարող է նվազեցնել սրտի անբավարարության, շաքարախտի, ֆաղցկեղի և օստեոպորոզի առաջացման հավանականությունը:

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ կարող են հետևել առողջ սնվելու միևնույն խորհուրդներին, որոնք արվում են մնացած մարդկանց: Լավ սննդակարգը պետք է ներառի հետևյալ բաղադրիչները համակցությամբ

- Մրգեր և բանջարեղեն
- Հաց, հացահատիկ, կարտոֆիլ, նոպրեղեն, բրինձ և այլ ածխաջրեր
- Կար, պանիր, մածուց և այլ կարբոհիդրատներ
- Միս, բաշտախ, ձկնեղեն, ձու, ընդդեմ և այլ սպիտակուցներ պարունակող մրբերներ
- Ճարպիկ և շաքարի բարձր պարունակությամբ սնունդ և խմիչքներ - շատ քիչ քանակությամբ

Վիտամինների և հանքային հավելումների անհրաժեշտություն սովորաբար չկա: Ավելի լավ է բոլոր օգտակար նյութերը ստանալ անմիջապես սնունդից:

Եթե դուք համախառն էք ուտում թուրինջ կամ խմում դրա հյութը, ապա հարցրեք ձեր բժշկից, արդյո՞ք դա կանգնեցնի ձեր ՄԻԱՎ-ի բուժման վրա: Հաճախ, թուրինջը վտանգեցնող մեջ մտնելով որոշ դեղերի հետ, կարող է նվազեցնել դրանց արդյունավետությունը: Սա վերաբերվում է կոնկրետ երկու տեսակի ՀՌՎ դեղամիջոցների և ստատինների:



Զբաղվեք մարմնամարզությամբ

Կանոնավոր մարմնամարզությունը առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներից է յուրաքանչյուրի համար: Այն կարող է բարելավել ձեր արտաճիճը և երկարացնել ձեր կյանքը: Այն օգտակար է սրտի, բոժեղի, արյան շրջանառության, շարժունակության և կեցվածքի համար:

Մարզումը օգտակար է նաև հոգեկան առողջության համար, քանի որ մարմնը արտադրում է էնդորֆիններ և այլ բնական բնօրինակ նյութեր, որոնք նպաստում են լավ ինքնագնահատությանը: Դա կարող է օգնել նվազեցնելու լարվածությունը, անհագնսությունը և դեպրեսիան: Դուք կլինեք հանգստացած, էներգիայով լի և ավելի լավ կհիշեք:

Մարզումը չպետք է լինի լարված կամ մրցակցային: Պարզապես, մի փոքր մեղմ կամ չափավոր ակտիվությունը կարող է նպաստել առողջացմանը: Տրանսպիրտային միջոցներից օգտվելու փոխարեն, փորձեք կատարել կարճատև զբոսաբերումներ մինչև մոտակա որևէ խանութ, խի վերելակի փոխարեն օգտվեք աստիճաններից:

Եթե դուք ավելի նպաստակալաց եք և ցանկանում եք փոխել ձեր մարմնի կառուցվածքը կամ ավելի ուժեղ լինել, ապա կարող եք մարզվել ավելի ինտենսիվ և համակարգված ծրագրով:

Հրաժարվեք ծխախոտից

Եթե դուք օգտագործում եք ծխախոտ կամ այլ նմանատիպ նյութեր, ապա կարևորագույն հարցերից մեկը որ պետք է անե՞ք՝ ձեր առողջության բարելավման համար, դա ծխախոտից հրաժարվելն է:

Բացի կախվածություն առաջացնելը, ծխելը մեծացնում է այնպիսի հիվանդությունների հավանականությունը, ինչպիսիք են՝ սրտի հիվանդությունները, արյան բարձր ճնշումը և կարվածք (ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց հիմնական առաջնական խնդիրներից է), արյան ֆաղցկեղը, էմֆիզեման (հիվանդություն, որը առաջացնում է շնչառությունը) և պնևմոցիստային բոֆաբոբը (բոֆաբոբի տեսակ, որը ախտահարում է բոժեղը):

Եթե դուք ունեևաք դրոգախոտեր, ապա ավելի մեծ է հավանականությունը, որ կկարողանաք մեկընդմիջ հրաժարվել ծխախոտից: Այս հարցում մեծ օգուտ կարող է տալ անհատական կամ խմբային թերապիան: Նիկոտինե պլաստիկները, մաստակները, քիմիկատները և լեզվի տակ դրվող հաբերը համարվում են նիկոտինի փոխարինող միջոցներ: Եթե դուք օգտվում եք այս միջոցներից, ապա կրկնապատկում եք ձեր հաջողության հասնելու հավանականությունը:

Նմանատիպ նյութերը ձեր օրգանիզմին տալիս են նիկոտինի փոքր չափաբաժիններ, մինչև դուք հաջողությամբ ձերբազատվում եք ծխելու սովորությունից և նիկոտինի հանդեպ կախվածությունից: Ծխախոտի ծուխը պարունակում է ածխածնի օքսիդ և յոթմ, որոնք առաջացնում են սրտի

www.pro-vich.info և www.about-HIV.info կայքերի ստեղծմանը մեծապես աջակցել է Janssen-ը: Վերստիճալ ֆինանսավորում արձանագրող կազմակերպությունը երկու կայքերից որևէ մեկի բովանդակության վրա խմբագրական որևէ ազդեցություն չի ունեցել: Այս կայքում ներառված ինֆորմացիան միայն է աջակցելու առողջապահական ներկայացուցչի պրոֆեսիոնալ խորհրդատվությանը և ոչ թե փոխարինելու այն: Ձեր կարգավիճակի վերաբերյալ խորհուրդ ստանալու համար անհրաժեշտ է դիմել ձեր բժշկիկ կամ առողջապահության սլոտի այլ ներկայացուցչի:

Տեղեկատվական բեթթիկները ստեղծվել են NAM aidsmap-ի, European AIDS Treatment Group-ի, Aids Action Europe-ի, East Europe & Central Asia Union of PLWH և ITPCru (The Treatment Preparedness Coalition)-ի համագործակցությամբ: Հավելյալ տեղեկությունների համար կարող եք այցելել www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com: Մեծ Բրիտանիայում գրանցված բարեգործական կազմակերպություն: 1011220

ABOUT HIV

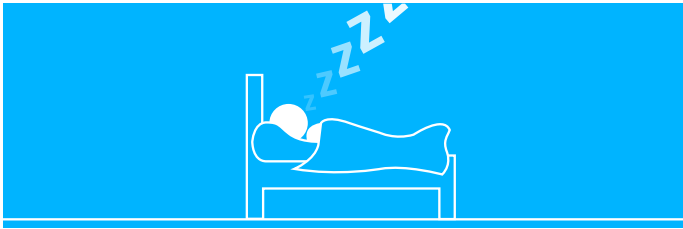
Առողջ ապրելակերպ

Խիվանդություններ և ֆուգիեղ: Նիկոտինի վնասը թեև ավելի է, բայց այն առաջացնում է կոխկոծություն:

Զուգացե՛ք խնիչֆներին և դեղորայքին

Ձեզ համար առավել ծանր և դժվար ժամանակներում, գուցե նկատե՛ք որ ավելի շատ ե՛ք օգտագործում ալկոհոլ կամ դեղորայք: Թ՛վում է՝ դրանք օգնում են ձեզ մոտենալու կամ չմտածելու ձեր խնիչֆների մասին, սակայն նմանատիպ ազդեցությունը շատ կարճ է տևում:

Խնիչֆներն ու զգացմունքները չեն անհետանում, որքան էլ դրանք անուշադրության մատնե՛ք: Բացի դա, ալկոհոլի և դեղորայքի չարաժեռումը առաջ է բերում հավելյալ խնիչֆներ: Առավել ևս այն մարդկանց մոտ, ովքեր ընդունում են ՀՌՎ դեղամիջոցներ, ալկոհոլի չարաժեռումը կարող է լուրջ հետևանքներ ունենալ: Թե՛ ալկոհոլը, թե՛ դեղամիջոցները անցնում են լյարդի միջով, և եթե այն վնասված է ալկոհոլը չարաժեռելու պատճառով, ապա ՀՌՎ դեղերը, հավանաբար, կառաջացնեն մի շարք կողմնակի ազդեցություններ: Բացի այդ, ալկոհոլի պատճառով գուցե մոտենա՛ք ճիշտ ժամանակին և ճիշտ ձևով ընդունել ձեր ՄԻԱՎ-ի (ՀՌՎ) դեղամիջոցները:



Բավականաչափ հանգիստ և բուռն

Հանգիստը և բուռն չափազանց կարևոր են մեր ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար: Եթե դրանք բավարար չեն, ապա խնունդի համակարգը գերձանրաբեռնվում է, ինպես նաև դժվար է լինում կենտրոնանալը և որոշումներ կայացնելը: Մե՛նք բուռն էլ կարիք ունենք կտրվելու մեր առօրյա հոգսերից և ճիշտներից: Եթե պահը սրբեսային է կամ ողջ օրը լարված է անցել, ապա կարճ ընդմիջումը կօգնի լիցքաբավել և վերականգնվել: Քու՛նը՝ հատկապես կարևոր է: Բժիշկները գտնում են, որ չափառես մարդկանց համար ավելի լավ է գիշերը քնել 7-8 ժամ, քան ճիշտ օրվա ընթացքում: Մեծահասակները գուցե ավելի էլ չեն կարիք ունենում: Եթե դուք էլ չեք քնում, սակայն օրվա ընթացքում հոգնած չեք, ապա ամենայն հավանականությամբ, դա բավարար է ձեզ համար:

www.pro-vich.info և www.about-HIV.info կայքերի ստեղծմանը մեծապես աջակցել է Janssen-ը: Վերստիճալ ֆինանսավորում արձանագրող կազմակերպությունը երկու կայքերից որևէ մեկի բովանդակության վրա խմբագրական որևէ ազդեցություն չի ունեցել: Այս կայքում ներառված ինֆորմացիան միայն ձեզնից է աջակցելու առողջապահական ներկայացուցչի պրոֆեսիոնալ խորհրդատվությանը և ոչ թե փոխարինելու այն: Ձեր կարգավիճակի վերաբերյալ խորհուրդ ստանալու համար անհրաժեշտ է դիմել ձեր բժշկին կամ առողջապահության սլոտի այլ ներկայացուցչի:

Տեղեկատվական բեռքիկները ստեղծվել են NAM aidsmap-ի, European AIDS Treatment Group-ի, Aids Action Europe-ի, East Europe & Central Asia Union of PLWH և ITPCru (The Treatment Preparedness Coalition)-ի համագործակցությամբ: Հավելյալ տեղեկությունների համար կարող եք այցելել՝ www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com: Մեծ Բրիտանիայում գրանցված բարեգործական կազմակերպություն: 1011220