

ABOUT HIV

Салауатты өмір салты

Өз денсаулығыңа күтім жасаудың көптеген әдістері бар. Ол тек дәрі-дәрмек ішумен ғана шектелмейді.

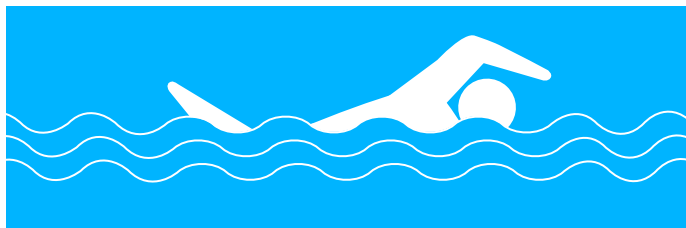
Теңгерілген диетаны ұстаныңыз

Жақсы тамақтану әрбір адамның денсаулығы үшін маңызды болып табылады. Тамақтану сіздің иммундық жүйеңіз бен оның инфекцияларға қарсы күресу қабілетіне көмектеседі. Құнарлы әрі пайдалы тамақтану да сізге салауатты салмақ жинап-сақтауға көмектеседі және жүрек, диабет, обыр және остеопороз аурулары қаупін төмендетеді.

АИТВ-мен өмір сүретін адамдар басқа адамдар сияқты сау тамақтану ережелерін сақтай алады. Жақсы диета келесі өнімдердің теңгерімінен тұрады:

- Жемістер мен көкөністер.
- Нан, дақылдар, картоп, макарон өнімдері, күріш және басқа көмірсулар.
- Сүт, ірімшік, йогурт және басқа сүт тағамдары.
- Ет, құс, балық, жұмыртқа, жаңғақ және ақуыздан тұратын басқа өнімдер.
- Құрамында май немесе қант мөлшері жоғары тағам өнімдері мен сусындар – біршама аз мөлшерде.

Негізінен, дәрумендер мен минералды қоспалардың ерекше қажеттілігі жоқ. Жалпы алғанда, қоректік заттардың көпшілігін тағам арқылы алған дұрыс.



Белсенді өмір салтын ұстаныңыз

Тұрақты дене жаттығулары барлығы үшін салауатты өмір салтының ажырамас бөлігі болып табылады. Спортпен айналысу сіздің сырт бейнеңізді жақсартып, ұзақ өмір сүруге себеп болады.

Ол сіздің жүрегіңіз, өкпеңіз, қан айналымыңыз, қозғалыс және омыртқаңыз үшін өте жақсы.

Спортпен айналысу сіздің менталды денсаулығыңыз үшін де жақсы, себебі ағза өзіңізді жақсы сезіну үшін эндорфиндер мен басқа да табиғи химиялық заттарды бөледі. Спортпен айналысу стресстен арылуға, көңіл-күйдің бұзылуынан арылуға көмектеседі. Сіз өзіңізді жеңіл, энергияға толы сезініп, ұйқыңыз жақсарады.

Жаттығу үлкен күш-жігер мен жарысуға қажет етпеуі керек. Тек қана белсенділіктің жеңіл түрі сіздің денсаулығыңызды жеткілікті болып оны жақсартады. Сіз жергілікті дүкенге машина немесе автобус арқылы емес жаяу барудан бастай аласыз немесе лифттің орнына баспалдақты қолдансаңыз болады.

Егер сіз одан да бастамашыл болсаңыз, дене бедерін өзгертіп, күшіңізді арттырғыңыз келсе, сіз барынша қарқынды және құрылымды жаттығу бағдарламасын қолдана аласыз.

Егер темекі шегетін болсаңыз, ол әдетті тастаңыз

Егер сіз темекі немесе басқа да темекі өнімдерін шексеңіз, денсаулықты жақсарту жолындағы маңызды қадамдардың бірі темекі шегуді тастау болып табылады.

Тәуелділік сияқты, темекі шегу жүрек-қан тамыру аурулары, жоғары қан қысымы мен инсульт (АИТВ-мен өмір сүретін адамдардың нашар денсаулығының негізгі себебі), өкпе обыры, эмфизема (демгүді туындататын ауру) және ПСП (өкпені зақымдайтын пневмония формасы) қаупін арттырады.

Сізде уәждеме болған кезде ғана, сіз темекі шегуді тастап, оны қайта бастамауға тырыса аласыз. Жеке немесе топтық терапия адамдарды темекі шегуді тастауға уәждей алады.

Никотинді жапсырмалар, сағыздар, мұрынға себетін сеппелер, ингаляторлар, дәрмектер мен тіл асты таблеткалары никотин алмастыру терапиясының әр түрлі формалары болып табылады. Сіз өзіңіздің темекі тастауға деген талпынысыңызды никотин алмастырғыштарды қолдана отырып жақсарта аласыз.

Олар сізге аздаған, қысқа мерзімдік никотин қорын береді, бұл кезде сіз біртіндеп темекі шегу әдеті мен никотинге тәуелділіктен арыла бастайсыз. Темекі түтінінің құрамында көміртегі тотығы мен шайыр сияқты жүрек және обыр ауруларына әкелетін химиялық

Янссенның жомарт қолдауы арқасында www.pro-vich.info және www.about-hiv.info желіні қалыптастыру мүмкінге айналды. Біздің демеушіміз желінің мәтіні мен мазмұнына редакциялық бақылау мүмкіншілігін иеленбеді. Осы желідегі барлық ақпараттар денсаулық сақтау саласындағы мамандардың кеңесін орынын басу үшін емес, керісінше оларға көмектесуге бағытталған. Жеке мәселенің бойынша өзіңіздің емделуші дәрігеріңізге немесе командаңыздың денсаулық сақтау бойынша жауапты мүшесіне ақыл қосу мақсатында жүгініңіз.

NAM aidsmap, Еуропалық ЖИТС –ті емдеу тобы, Еуропалық ЖИТС бойынша жәрдемдесу желісі, Шығыс Еуропа және Орталық Азияда АИТВ – пен өмір сүретін адамдардың одағы және ИТРСги (Емдеуге дайындау бойынша коалициясы) өз – ара ынтымақтастығы. Қосымша ақпараттар алу үшін: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com Ұлыбританияда ресми тіркелген қайырымдылық қоры: 1011220

ABOUT HIV

Салауатты өмір салты

заттар бар. Никотин оған қарағанда әлсіз, бірақ тәуелділікті туындатады.

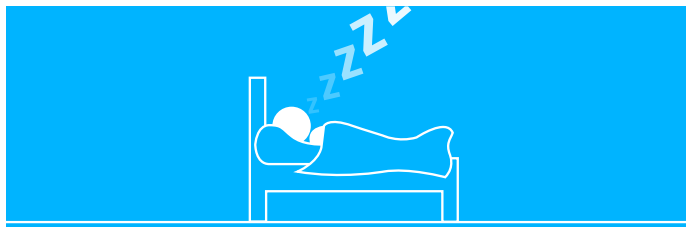
Алкоголь және есірткіден абай болыңыз

Ауыр кезеңдерде сіз алкоголь мен есірткіні көп қолданатындығыңызды байқауыңыз мүмкін. Олар сізге проблемаларды ұмытып, ол туралы ойламауға көмектесуі мүмкін. Бұл тек қысқа мерзім ішінде ғана жұмыс істейді.

Бірақ проблемалар мен сезімдер оларды қысқа мерзімге ұмыту және байқамау кезінде жоғалмайды. Сонымен қатар, алкоголь және есірткіні асыра пайдалану жаңа проблемаларды туындатады.

Алкогольді жиі қолдану антиретровирустық дәрімектер қолданатын адамдар үшін күрделі салдарды туындатуы мүмкін. Алкоголь де, дәрімектер де бауырда қорытылады. Егер сіздің бауырыңыз алкогольді асыра пайдалану нәтижесінде зақымдалған болса, сізде АИТВ-ға қарсы дәрімектердің кері жағымсыз әсерлері байқалуы мүмкін.

Алкогольді асыра пайдалану сіздің антиретровирустық дәрімектерді дұрыс әрі уақытылы пайдалануды есте сақтау қабілетіңізді де нашарлатуы мүмкін.



Жеткілікті демалу және ұйқы

Демалыс пен ұйқы біздің дене және менталдық денсаулығымыз үшін маңызды. Демалыс пен ұйқының жетіспеушілігі иммундық жүйенің жүктемесін арттырып, шоғырлану және шешім қабылдау бойынша проблемалардың туындау мүмкіндігін арттырады.

Біздің барлығымызға күнделікті өмірдің проблемалары мен қысымнан ауытқып, қалыпқа келуге арналған уақыт қажет. Егер бізде стресс байқалса, немесе біз күн ұзаққа босамасақ, қысқа уәзіліс бізге қалыпқа келуге мүмкіндік береді.

Ұйқы ерекше маңызды. Дәрігерлердің ойынша, ересектерге күндізгі қысқа ұйқыға қарағанда, түнгі 7 немесе 8 сағаттық ұйқы барынша пайдалы. Қария адамдарға одан да аз уақыт қажет болуы мүмкін. Егер сіз өте аз ұйықтасаңыз, одан зияндысы жоқ. Егер сіз жоғарыда көрсетілген уақыттан аз ұйықтасаңыз және өзіңізді күні бойы шаршаған түрде сезінбесеңіз, сіз демалыс пен ұйқы үшін жеткілікті уақыт алғаныңыз.

Янссенның жомарт қолдауы арқасында www.pro-vich.info және www.about-hiv.info желіні қалыптастыру мүмкінге айналды. Біздің демеушіміз желінің мәтіні мен мазмұнына редакциялық бақылау мүмкіншілігін иеленбеді. Осы желідегі барлық ақпараттар денсаулық сақтау саласындағы мамандардың кеңесін орынын басу үшін емес, керісінше оларға көмектесуге бағытталған. Жеке мәселеніз бойынша өзіңіздің емделуші дәрігеріңізге немесе командаңыздың денсаулық сақтау бойынша жауапты мүшесіне ақыл қосу мақсатында жүгініңіз.

NAM aidsmap, Еуропалық ЖИТС –ті емдеу тобы, Еуропалық ЖИТС бойынша жәрдемдесу желісі, Шығыс Еуропа және Орталық Азияда АИТВ – пен өмір сүретін адамдардың одағы және ИТРСги (Емдеуге дайындау бойынша коалициясы) өз – ара ынтымақтастығы. Қосымша ақпараттар алу үшін: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com Ұлыбританияда ресми тіркелген қайырымдылық қоры: 1011220