

### **Бережно относитесь к своему здоровью**

Как бы ни было тяжело расстаться с вредными привычками (сигареты, алкоголь, наркотики), постарайтесь от них отказаться.

Кто сказал, что физическая нагрузка вредна? Утренняя гимнастика еще никому не повредила. Очень важна «полезная еда» и калорийная диета, богатая белками и витаминами. Ешьте чаще, 5-6 раз в день, но понемногу. Пейте больше жидкости – соков и пастеризованного молока.

Предохраняйтесь при половой жизни. Это забота не только о партнере, но и о себе. Венерические заболевания и любые другие инфекции намного опасней для вас, чем для ВИЧ-отрицательных людей. Кроме этого, существует вероятность повторного заражения ВИЧ, что осложнит течение вашей болезни.

### **Лечение – это серьезно**

Антиретровирусная терапия сдерживает размножение вируса в организме, сокращает его количество, восстанавливает и поддерживает иммунные функции организма, препятствует развитию оппортунистических инфекций, в результате на много лет продлевает вашу жизнь. Но лекарства эффективны только при строгом соблюдении графика приема препаратов – забывчивость и небрежность приведут к тому, что вирус мутирует и лекарства перестанут действовать.

### **Поделитесь с кем-нибудь своей тайной**

Положительный диагноз на ВИЧ – сильнейший стресс. Вам необходимо поделиться, выговориться, облегчить душу. Но прежде чем кому-либо говорить, хорошо подумайте кому, когда, что и как сказать о своем диагнозе.

**КОМУ?** Подумайте, кому бы вы могли довериться, открыть свою душу и быть уве-

ренным, что он вас выслушает, поймет, не будет осуждать, обвинять и сохранит вашу тайну. Этим человеком может быть друг или близкий, но чаще всего легче открыться специалисту, знакомому с проблемой ВИЧ.

**КОГДА?** Прежде чем говорить кому-либо, подумайте, готовы ли вы сами? Оправились ли вы от потрясения? Если нет, то отложите откровенный разговор с близкими до лучших времен.

**ЧТО?** Готовясь к разговору, постарайтесь запастись литературой по теме ВИЧ-инфекции и СПИДа – она должна быть написана понятным языком. Вы должны построить разговор в зависимости от того, какое представление о ВИЧ/СПИД имеют ваши близкие. Сообщите им что:

- бытовым путем ВИЧ-инфекция не передается;
- можно жить с ВИЧ-инфекцией многие годы, оставаясь активным;
- вам требуется спокойная обстановка, полноценное питание и отдых;
- вам не нужны жалость, чрезмерная опека, стрессы.

После этого дайте им время постепенно привыкнуть, преодолеть неприятие и страх. Не пытайтесь сразу изменить их отношение.

**КАК?** Говорить нужно прямо и откровенно. Ваша искренность, спокойствие и уверенность пойдут только на пользу разговору. В любом случае, будьте готовы сначала поддержать родных и только потом ожидать от них понимания и поддержки.

### **ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ**

**ГКУЗ ПК «Пермский краевой центр  
по профилактике и борьбе  
со СПИД и инфекционными заболеваниями»  
тел. регистратуры: 285-03-56  
[www.aids-centr.perm.ru](http://www.aids-centr.perm.ru)**

# **ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ**



Если вы узнали, что инфицированы, не замыкайтесь, не уходите в себя. Всегда есть люди, которые готовы вам помочь. Не ставьте крест на будущем – с ВИЧ люди живут многие годы, а насколько продуктивной будет ваша жизнь – во многом зависит от вас самих.

**ВИЧ-инфекция – это диагноз, который вам поставили, но это не конец. Да, вы – инфицированы, НО:**

- вы не беспомощны и не беззащитны перед болезнью;
- жизнь продолжается. Существует много способов поддержать здоровье и продлить жизнь;
- вы не одиноки, не стоит изолировать себя от других. Вас окружают люди – это родные и близкие, медики, к которым вы можете обратиться за помощью;
- вам не стоит отказываться от развлечений, любви и секса. Зная и применяя меры предосторожности, вы можете продолжать активную жизнь.

**Ваша жизнь изменилась, но насколько – зависит от вас и от ваших знаний. Вы должны знать:**

- можно жить с ВИЧ-инфекцией многие годы и чувствовать себя здоровым при соблюдении мер профилактики и рекомендованного режима;
- важно как можно больше узнать о ВИЧ-инфекции, о способах поддержания своего здоровья, об используемых лекарствах и методах лечения;
- необходимо заботиться о физическом и душевном здоровье, своем и своих близких.

**Постройте отношения с окружающими открыто**

От того, как вы построите отношения с окружающими вас людьми – родственниками,

близкими, друзьями, партнером, лечащим врачом, зависит ваше дальнейшее здоровье и благополучие.

Почувствуйте себя хозяином положения, чтобы не оказаться в позиции беспомощности. Не ждите, пока другие люди решат за вас ваши проблемы и предложат вам помощь, возьмите свою жизнь и здоровье в свои руки.

Научитесь говорить «нет», если даже это обидит кого-то. Принимая решения, всегда помните, никто лучше вас не знает вашей жизненной ситуации. Вам решать, что полезно и нужно для вас.

Проявляйте заинтересованность при разговоре с врачом. Задавайте вопросы по всем аспектам назначенной вам терапии.

Знайте свои права и обязанности. Вы можете не сообщать о своем диагнозе, если это не ставит других людей в опасность заражения.

### **ВИЧ и СПИД**

Диагноз «ВИЧ-инфекция» означает, что в вашей крови присутствует ВИЧ - Вирус Иммунодефицита Человека.

Попадая в организм, он поражает разные клетки и, в первую очередь, клетки иммунной системы – CD4. Разрушение иммунной системы – продолжительный во времени процесс, который приводит к невозможности организма противостоять обычным и развивающимся именно на фоне ослабленной иммунной системы оппортунистическим инфекциям. Их появление свидетельствует о развитии СПИДа.

СПИД – Синдром Приобретенного Иммунодефицита – тяжелая стадия ВИЧ-инфекции. Замедлить наступление СПИДа возможно, и это зависит от вас.

Чтобы произошло заражение, вирус из инфицированного организма должен попасть в кровоток другого человека. Предотвратить

заражение можно следующим образом:

- всегда правильно использовать презерватив при сексуальном контакте;
- не участвовать в переливании крови и трансплантации органов;
- предотвращать попадание вашей крови на медицинские инструменты и другие предметы личной гигиены (иглы, шприцы, катетеры, бритвы, зубные щетки, маникюрные принадлежности), всегда пользоваться индивидуальными или продезинфицированными предметами личной гигиены и медицинским инструментарием;
- предотвращать попадание вашей крови, спермы или влагалищных выделений в организм другого человека через поврежденные участки кожи, язвочки, ранки или слизистые оболочки, в случае кровотечения самому обрабатывать места скопления крови либо предложить помогающему обезопасить себя резиновыми перчатками;
- женщинам отказаться от кормления грудью, тем самым снизить риск заражения своего ребенка.

