

ЗОЖ и ВИЧ



Здоровый образ жизни – неотъемлемая часть жизни любого человека. Неважно, есть ли у него вирус иммунодефицита, гепатит или же он полностью здоров. На сегодняшний день в мире не существует эффективной вакцины против ВИЧ. Все потому, что разработки затрудняет его быстрая изменчивость. Единственными действенными способами борьбы с ВИЧ-инфекцией являются антиретровирусная терапия и здоровый образ жизни.

Если с антиретровирусной терапией все более-менее понятно (ее выписывает врач и принимать необходимо ее ежедневно), то с изменением привычного образа жизни примириться хотят не все. Основа здорового образа жизни состоит из регулярной (то есть ежедневной) физической активности, рационального и полезного питания, закаливания организма, полноценного отдыха, профилактики вредных привычек и стрессовых состояний.

Многие из нас привыкли с утра вместо зарядки поспать подольше, вечером после работы снова лечь на диван, питаться на бегу и чем попало, а стресс снимать алкоголем и сигаретами. Это подрывает иммунитет даже полностью здорового человека, что же говорить о людях, живущих с ВИЧ-инфекцией.

Первое, что необходимо сделать, это изменить питание. Необходимо отказаться от всего острого, жирного, жареного. Однако недостаточно термически обработанные продукты также не несут в себе ничего полезного.

Стоит лишь правильно научиться готовить: вместо «жарить» - «варить» или «запекать», вместо майонеза – капельку оливкового или кунжутного масла. Многие специи (например, имбирь, корица, куркума) способны улучшить пищеварение и помочь организму бороться с вирусами. Алкоголь вреден для всего организма и может только ослабить и так не самый крепкий иммунитет. Также стоит забыть и о полуфабрикатах, различных чипсах и сладких газировках. Готовку стоит превратить в увлекательный и творческий процесс, тогда вы будете получать наслаждение не только от самой пищи, но и от процесса приготовления, что положительно скажется на настроении и здоровье.

Людам с ВИЧ-положительным статусом очень важно получать необходимое количество витаминов, микро- и макроэлементов и питательных веществ ежедневно. Для этого одного правильного питания, зачастую, недостаточно. Ваш лечащий врач может посоветовать и помочь подобрать комплекс витаминов, необходимый именно вашему организму. Прием пищевых добавок или витаминных комплексов поможет восполнить дефицит полезных веществ.

Регулярные занятия спортом улучшат мышечную массу, силу и выносливость, укрепят деятельность сердца и сосудов, увеличат прочность костной системы, устранят бессонницу и недостаточный аппетит. Однако увлекаться не стоит. Все физические нагрузки должны идти строго по рекомендации врача.

Вредные привычки (алкоголь, курение и наркотики) способны убить даже здоровый организм. Поэтому срочно откладывайте все это в сторону и в скором времени вы заметите, как улучшилось ваше настроение, самочувствие и общее состояние.

Скучать также не рекомендуется. Если у вас есть хобби, то оно обеспечит вас занятиями вечерами, хорошим настроением и, возможно, дополнительным доходом.