



**БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ**



В этом буклете вы найдете информацию о том, как вести здоровый образ жизни при ВИЧ-инфекции. Люди по-разному понимают фразу "быть здоровым", но каждый может получить пользу от хороших и здоровых привычек. Здоровая пища, упражнения, полноценный отдых, снижение стресса - все это способствует укреплению иммунной системы. Хотя все эти "здоровые привычки" не способны предотвратить влияние ВИЧ, люди, живущие с ВИЧ, могут многое сделать для улучшения своего самочувствия.

Те, кому был поставлен диагноз "ВИЧ-инфекция", могут чувствовать себя хорошо долгие годы, симптомы не будут проявляться, но это не означает, что им не нужна специализированная помощь. Этот буклет не может заменить регулярные консультации с вашим врачом.



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Движение Шаги (www.hiv-aids.ru)

Русскоязычный информационный портал по ВИЧ/СПИДу (www.aids.ru)

Сайт первой российской группы взаимопомощи "Позитив" (www.pozitive.aids.ru)

Российская общественная организация «СПИД инфосвязь» (www.infoshare.ru)

Сайт для ВИЧ-позитивных людей (www.poz.ru)

3

**Электронная версия журнала для людей,
живущих с ВИЧ (www.shagi.infoshare.ru)**

**Сайт "Сообщества людей, живущих с ВИЧ"
(www.positivenet.ru)**

**Сайт объединения ЛЖВС ЦФО РФ
(www.pluscentre.ru)**

**Челябинский городской благотворительный
общественный фонд "Береги себя"
(www.takecare74.ru)**

**Всероссийская круглосуточная бесплатная
государственная информационная горячая линия
по вопросам профилактики и лечения ВИЧ/СПИД**

8 800 505 65 43

Жизнь с ВИЧ	5
Питание	6
Здоровое питание	6
Пищевое отравление	9
Пищевые добавки	11
Потеря веса	12
Питание и АРВ-препараты	13
Проблемы с приемом пищи	14
Диарея	15
Тошнота	17
Другие аспекты	18
Упражнения	18
Психическое здоровье	20
Безопасный секс и вопросы планирования семьи	22
Работа	24
Домашние животные	25
Алкоголь	26
Курение	28
Наркотики	29
Жизненная энергия	30
Уход за кожей	31
Регулярное посещение врача	32

ЖИЗНЬ С ВИЧ

Как и любое другое заболевание, ВИЧ влияет на людей по-разному, и стандартных путей его развития не существует. Вирус ослабляет иммунную систему, и ВИЧ-позитивные люди более склонны к инфекционным заболеваниям. Без какого-либо лечения ВИЧ-инфекции, с момента ее выявления до развития стадии СПИД может пройти 5-10 лет. Очень многое зависит от окружающей среды, общего физического и психического здоровья.

Проведение антиретровирусной (АРВ) терапии не излечивает человека от ВИЧ. Принцип действия АРВ-препаратов основывается на подавлении вируса, эти препараты не позволяют ВИЧ-инфекции развиваться до стадии СПИД.

Людам, принимающим АРВ-терапию, особенно необходимо заботиться о своем здоровье. Антиретровирусная терапия добавляет новые испытания для организма. Они связаны с определенным режимом лечения, при котором могут потребоваться изменения в режиме питания, а также с побочными эффектами.

ПИТАНИЕ

Здоровое питание

Здоровое питание приносит огромную пользу всем, а не только людям, живущим с ВИЧ. Многие ВИЧ-позитивные люди считают, что здоровое питание и регулярные физические нагрузки помогают им хорошо выглядеть, лучше себя чувствовать и быть более уверенными в себе. Полноценное питание приносит пользу нашей иммунной системе. Человек, который плохо питается, подвержен инфекциям вне зависимости от его ВИЧ-статуса. Более того, пища содержит энергию, которая необходима для нормального функционирования организма: роста, дыхания, сердечной деятельности, выделения тепла, регенерации тканей, мозговой деятельности. Из-за инфекций, проявлением которых чаще всего является повышенная температура и/или диарея, организм ВИЧ-позитивных людей потребляет большее количество энергии.

7

Здоровое питание необходимо для:

- поддержания нормального веса и увеличения массы тела (мышечной массы) при истощении;
- оптимизации приема питательных веществ - для сохранения энергетических резервов организма;
- усиления иммунитета.

Здоровое питание должно состоять из:

Крахмалосодержащей пищи, такой как хлеб, каши, рис, макароны и крупы, для обеспечения организма углеводами, витаминами, минералами и клетчаткой. Эти продукты необходимо употреблять как минимум 4-6 порций ежедневно. Одна порция - 1 кусочек хлеба или 1 чашка готового риса/макарон, 1 тарелка каши, 1 картофелина среднего размера.

Фруктов и овощей, которые обеспечивают организм витаминами, минералами и клетчаткой. Как минимум 5 порций фруктов или овощей должно быть съедено за день. 1 порция - 1 фрукт, 1 овощ или 1 столовая ложка измельченных овощей, горсть сухофруктов или 1 маленький стакан свежего сока.

Мяса, домашней птицы, рыбы, яиц, бобов или орехов, которые необходимы для обеспечения организма белками, витаминами и минералами. Эти продукты должны употребляться ежедневно, 2-3 раза в день. 1 порция - 2 яйца, 100 г мяса, 150 г рыбы или приблизительно 200 г бобов.

Молока и молочных продуктов для обеспечения организма белками, витаминами и минералами. Эти продукты необходимо употреблять ежедневно, 2-3 раза в день. 1 порция - 1 маленький стаканчик йогурта/кефира, 250 мл молока или 25 г сыра.

Небольшого количества жира. Жиры являются очень важной частью здорового питания, так как они обеспечивают нас энергией. Все же большинство людей злоупотребляет ими. Чем больше жиров вы употребляете, тем выше вероятность увеличения массы тела. Хотя ВИЧ позитивным людям бывает необходимо набрать вес, чтобы бороться с истощением, повышенное употребление жиров может увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт миокарда и инсульт.

Пищевое отравление

Вы не должны употреблять пищу, приготовленную без соблюдения гигиенических норм, так как пищевое отравление при ВИЧ-инфекции может иметь серьезные последствия. Для того чтобы избежать пищевых отравлений:

- Не употребляйте сырое (полусырое) мясо, птицу, рыбу, яйца.
- Убедитесь в том, что пища полностью готова к употреблению.
- Не покупайте пищу на "стихийных" рынках, на перронах и в переходах.
- В холодильнике отдельно храните сырую и приготовленную пищу.
- Используйте разные доски для разделывания мяса/рыбы и для приготовления салатов.
- Ешьте свежеприготовленную пищу.
- Теплая пища при комнатной температуре является замечательной средой для размножения бактерий.

- Тщательно размораживайте пищу перед приготовлением.
 - Не употребляйте заплесневелые или испорченные продукты.
 - Убедитесь в том, что ваш холодильник функционирует должным образом.
 - Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.
 - Домашние животные не должны находиться там, где вы готовите пищу.
 - Содержите кухню в чистоте.
 - Меняйте губки для мытья посуды каждые две недели.
- Убедитесь в том, что дощечки, ножи и консервные ножи тщательно вымыты после их использования.
- Тщательно мойте фрукты и овощи.
 - Регулярное мытье рук должно стать правилом. Тщательно мойте руки после посещения туалета, перед приготовлением еды, после обращения с сырой/ приготовленной пищей, перед едой.

Пищевые добавки

С целью повышения иммунитета, а также сохранения или увеличения массы тела многие ВИЧ-позитивные люди хотят включить в свой рацион дополнительные витамины, минералы, питательные вещества и травы. Имеющиеся сведения об эффективности пищевых добавок противоречивы. Большинство специалистов по ВИЧ-инфекции рекомендуют богатую витаминами, сбалансированную диету. Доказано, что некоторые травяные средства, например зверобой, взаимодействуют с антиретровирусными препаратами (ослабляют или изменяют их действие). Некоторые витамины в больших дозах также могут быть вредны. Помните, специальных иммуностимулирующих добавок для ВИЧ-позитивных людей не существует, поэтому обязательно посоветуйтесь с врачом, прежде чем начинать принимать подобные препараты.



Потеря веса

Когда вы болеете, зачастую у вас пропадает аппетит, но, тем не менее, потребность в энергии возрастает. Опасность потери веса заключается в том, что организму не хватает энергии для того, чтобы бороться с инфекциями. Для ВИЧ-позитивных людей потеря веса - обычная проблема.

Это происходит из-за ряда факторов, таких как:

- потеря аппетита;
- затруднения с приемом пищи по причине воспаления ротовой полости;
- проблематичность покупки и приготовления пищи;
- психологические проблемы;
- финансовые проблемы;
- побочные эффекты определенных лекарств;
- прогрессирование ВИЧ-инфекции (синдром истощения).

Если у вас наблюдается потеря веса, прежде всего, необходимо выяснить, нет ли в этом медицинской проблемы.

13

Потеря аппетита и потеря веса могут быть симптомами инфекционного заболевания, так что вы должны обязательно посоветоваться со своим врачом.

Для того чтобы соблюдать рациональный прием пищи, постарайтесь всегда держать пищу под рукой. Гораздо лучше съесть немного, чем вообще пропустить приемы пищи. Молочные напитки с повышенным содержанием жира обеспечат вас энергией и протеинами.

Питание и АРВ-препараты

Прием АРВ-препаратов может означать, что вам придется принимать определенную пищу в определенное время: до приема лекарств, вместе с таблетками либо после приема лекарств. Это делается для того, чтобы сделать прием лекарства более эффективным или снизить возможность появления тошноты/рвоты, которые могут быть побочными эффектами АРВ-терапии.

Изменение вкусовых ощущений также может являться побочным эффектом приема АРВ-препаратов (например, "железный" привкус во рту при приеме индинавира).

Проблемы с приемом пищи

Заболевания ротовой полости, такие как микоз, герпес, язвы и болезни десен, распространены среди ВИЧ-позитивных людей и могут затруднить прием пищи. Помните, что для каждого из этих заболеваний есть свое лечение.

Есть несколько простых способов, чтобы облегчить прием пищи, если у вас возникли эти проблемы:

- Жевательная резинка до еды помогает стимулировать слюноотделение, что облегчает процесс жевания и глотания пищи.
- Кислая и сладкая пища также помогает стимулировать слюноотделение. Но при язвах во рту вам следует избегать такой пищи.

- Если у вас язвы или воспалительные процессы во рту, то вам лучше всего не употреблять острую, соленую, кислую, горячую и твердую пищу. Старайтесь жевать пищу на участках, не пораженных язвами; можно принимать жидкую пищу с помощью трубочки.
- Кровоточащие десны и инфекции в полости рта могут быть причиной изменения вкусовых ощущений. Полоскание рта солевым раствором может облегчить состояние.

Диарея

Диарея бывает основной причиной потери массы тела и распространена среди ВИЧ-позитивных. Она обычно возникает при кишечных инфекциях, а также может возникать при стрессах, волнениях или быть побочным эффектом антиретровирусных препаратов.

Жареная, острая пища, кофе и салаты могут ухудшить состояние. Йогурт хорошо переносится, так как содержит небольшое количество лактозы. Диарея может снизить аппетит;

очень важно хорошо питаться и много пить, для того чтобы поддерживать энергетический баланс в организме. Старайтесь пить большое количество воды, так как вы много ее теряете. При диарее желательно отдавать предпочтение таким продуктам, как бананы, дыни, картофель, белый рис, белый хлеб и обычные макароны.

Диарея как побочный эффект АРВ-терапии обычно возникает на первой неделе или в течение месяца после начала терапии. Если вы думаете, что диарея вызвана АРВ-препаратами, не прекращайте прием лекарств. Продолжайте пить лекарства и проконсультируйтесь с вашим врачом. Если диарея вызвана АРВ-препаратами, то необходимо принимать определенные меры, т.е. сопутствующую терапию. Если диарея вызвана инфекционным заболеванием, то она поддается лечению.



Тошнота

Как и диарея, тошнота может быть вызвана инфекционным заболеванием, лекарствами, стрессом или переживаниями. Выяснение причины тошноты поможет вам ее контролировать.

Врач может прописать вам лекарства от тошноты, но и небольшие изменения в рационе также смогут помочь. Старайтесь не употреблять острую, кислую и жареную пищу, строго следуйте инструкции по приему АРВ-препаратов и пейте много воды во избежание обезвоживания.



ДРУГИЕ АСПЕКТЫ

Упражнения

Физические упражнения улучшают общее состояние и самочувствие всех людей. Умеренные физические упражнения оказывают благотворное влияние на иммунную систему. Они способствуют поднятию настроения и поддерживают здоровый внешний вид.

Физические упражнения и хорошее питание помогают укрепить мышечный тонус. Они также помогают снизить уровень липидов в крови.

Липиды - это жиры (холестерин, триглицерид), которые находятся в крови. Люди, в крови которых высокий уровень липидов, подвергаются высокому риску появления сердечно-сосудистых заболеваний. Прием АРВ-препаратов у некоторых людей повышает уровень липидов в крови.

Другим побочным эффектом от приема АРВ-препаратов может быть нарушение в распределении жиров в организме, так называемая липодистрофия.

Для того чтобы упражнения приносили пользу, они должны быть регулярными, поэтому вам следует выбрать программу, которая нравится вам и соответствует вашему образу жизни. Быстрая ходьба, бег, танцы, плавание, тренировки в спортивном зале - вот некоторые возможные варианты упражнений.

Перед началом упражнений стоит убедиться в том, что уровень жидкости в организме адекватен и что вы пьете достаточное количество воды во время тренировки - около 200 мл жидкости каждые 15 минут тренировки. Лучшее время для упражнений - 30 минут после принятия небольшого количества пищи. Не стоит есть во время тренировки, но после нее скушайте что-то, богатое белками и углеводами, для увеличения мышечной массы. Не делайте упражнений, если у вас повышена температура тела.

Психическое здоровье

Диагноз "ВИЧ-инфекция" радикально изменяет жизнь человека. Такие чувства, как неверие, смятение, замешательство, злость и печаль, вполне естественны для человека. Предстоит принять сложные решения - кому рассказать и как это сделать; как воспринять изменения в жизни. Взаимоотношения между членами семьи и друзьями до того, как вы узнали о своем статусе, помогут вам определиться с тем, рассказывать о своем статусе или нет.

Если ранее вы не рассказывали им о своих личных проблемах, то стоит ли делиться этим с ними теперь и нужно ли это вам? Кому, когда и зачем - это только ваше решение.

Если вы живете в семье, может быть проблематичным скрывать посещения врача, прием лекарств, плохое самочувствие.

Если вы расскажете о своем статусе, близкие могут начать волноваться о своем здоровье, о возможном риске заражения. Понятно, что при таких обстоятельствах ВИЧ-позитивные люди могут испытывать депрессию и страх.

21

Страх, тревога и боязнь зачастую сопровождаются физическим недомоганием. Люди жалуются на повышенную потливость, учащенное сердцебиение, смятение, нервозность, головные боли, приступы паники. Любая проблема, которая вызывает страх, неуверенность или чувство опасности, может вылиться в паническое состояние. Необходимость справиться с таким серьезным диагнозом, столкновение с социальными проблемами - потерей жилья или работы - также могут спровоцировать тревогу. Если чувство тревоги сильное и долго вас не покидает, стоит обратиться за помощью. Иногда помогает консультирование (либо со специально обученным консультантом, либо неформальное - с друзьями). Также полезными могут быть и другие способы: релаксация, медитация, йога и массаж. Если чувство тревоги очень сильное, стоит обратиться за помощью к врачу.

Очень важно различать естественную реакцию и клиническую депрессию (серьезное психическое расстройство), которую надо лечить. Психологическая поддержка профессионалов или таких же людей, живущих с ВИЧ, очень важна. Ваш врач или группа поддержки помогут вам узнать о том, что доступно в вашем регионе.

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС И ВОПРОСЫ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

Люди с ВИЧ могут вести и ведут здоровую сексуальную жизнь. Для людей с ВИЧ-положительным статусом некоторые вещи становятся более сложными, когда речь заходит об эмоциональной и сексуальной стороне их жизни. У вас, вашего партнера и людей, окружающих вас, появляются дополнительное напряжение и стрессы, но это не означает, что вы не можете иметь полноценных отношений.

Очень важно взять на себя ответственность за свой ВИЧ-положительный статус, а сделать это можно путем ведения безопасной половой жизни, используя такие средства, как мужские или женские презервативы для снижения риска инфицирования или повторного инфицирования своего партнера. Использование презервативов также снизит риск передачи ИППП (инфекций, передающихся половым путем), которые у людей, живущих с ВИЧ, протекают тяжелее.

ВИЧ обычно передается через семенную жидкость или влагалищный секрет во время незащищенного секса с ВИЧ-позитивным человеком. Риск передачи вируса значительно снижается при использовании презервативов.

- Обращайте внимание на срок годности презерватива.
- При использовании презерватива следуйте прилагаемой инструкции.
- Если вы используете смазку, убедитесь, что она на водной основе, масляная основа повредит презерватив.
- Оральный секс безопаснее, чем анальный или вагинальный, но риск передачи ВИЧ остается, поэтому при оральном сексе также рекомендуется использование презерватива.

Даже если вы и ваш партнер ВИЧ-позитивны, рекомендуется вести безопасную половую жизнь, так как ВИЧ-позитивный человек может повторно инфицироваться более опасным штаммом вируса или вирусом, устойчивым к некоторым АРВ-препаратам и, следовательно, не поддающимся лечению. Кроме того, если вы

повторно инфицируетесь тем же штаммом вируса, это может привести к повышению вирусной нагрузки.

ВИЧ-положительный статус не означает, что вы не можете иметь детей.

Забеременеть с минимальным риском инфицирования возможно, но у партнеров могут возникнуть различные проблемы, в зависимости от того, оба они ВИЧ-положительны или только один из них.

Если вы или ваш партнер ВИЧ-положительны и хотите иметь ребенка, проконсультируйтесь с врачом о возможных мерах предосторожности для снижения риска передачи ВИЧ.

Работа

При ВИЧ-инфекции совершенно нет необходимости оставлять свою работу. Работа служит стимулом и дополнительной

25

мотивацией, которая поможет отвлечь ваши мысли от ВИЧ-статуса и сохранить физическую и психическую активность. Вы не обязаны информировать работодателей или коллег о своем ВИЧ-статусе.

Не допускаются увольнения с работы, отказ в приеме на работу, отказ в приеме в образовательные учреждения и учреждения, оказывающие медицинскую помощь, а также ограничение иных прав и законных интересов ВИЧ - инфицированных на основании наличия у них ВИЧ-инфекции, равно как и ограничение жилищных и иных прав и законных интересов членов семей ВИЧ - инфицированных, если иное не предусмотрено Федеральным законом "О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)".

Домашние животные

Домашние животные играют важную роль в жизни многих людей. ВИЧ-позитивные люди могут держать дома домашних животных, однако кошек заводить не рекомендуется. Кошки бывают

носителями паразита, вызывающего токсоплазмоз. Это заболевание представляет серьезную угрозу здоровью людей с ослабленной иммунной системой. Хотя токсоплазмоз поддается лечению, последствием этого заболевания могут быть необратимые изменения в головном мозге человека. Токсоплазмоз находится в кошачьих экскрементах, поэтому людям с ВИЧ не рекомендуется держать кошек.

Вам также следует избегать контактов с неизвестными вам животными и птицами, которые могут быть больны или являться переносчиками инфекционных болезней (например, сельскохозяйственные животные и птицы). Рекомендуется мыть руки после каждого контакта с любым животным.

Алкоголь

Относительно употребления алкоголя можно встретить множество советов, сбивающих с толку: начиная от "стакана алкоголя в день полезен для здоровья" и заканчивая "лучше всего не

27

пить вообще". Оптимальный для вас вариант находится где-то посередине. До сих пор не хватает исследований о влиянии употребления алкоголя на развитие ВИЧ-инфекции. Многие люди считают, что алкоголь помогает легче перенести стресс и уменьшить чувство беспокойства.

Если вы напиваетесь до бессознательного состояния либо пытаетесь заглушить алкоголем свои переживания, связанные с ВИЧ-статусом, вам лучше обратиться за помощью к специалистам. Чрезмерное употребление алкоголя может негативно повлиять на вашу иммунную систему, а также замедлить лечение различных инфекций. Алкоголь имеет непосредственное отношение к развитию гепатитов и поражению печени. Употребление алкоголя в больших количествах может увеличить риск рвоты и стать причиной пропуска дозы АРВ-препаратов. В некоторых случаях алкоголь вступает во взаимодействие с лекарствами, поэтому рекомендуется посоветоваться со своим врачом относительно употребления алкоголя одновременно с принятием назначенных лекарств. Как показывает опыт некоторых людей, принимающих

АРВ-препараты, употребление алкоголя значительно ухудшает их самочувствие. Если это произойдет и с вами, вы, скорее всего, предпочтете не употреблять алкогольные напитки. Если вы все-таки будете время от времени употреблять алкоголь, не прекращайте принимать АРВ-препараты.

Курение

В целом курение ассоциируется с многочисленными медицинскими состояниями, такими как затрудненное дыхание и развитие различных опухолей, а также с заболеваниями легких. Существует ряд исследований взаимосвязи ВИЧ-инфекции и повышенного риска развития заболеваний сердца. Курение повышает этот риск.

Наркотики

Наркотики могут взаимодействовать с рядом лекарственных препаратов, а также влиять на ваше физическое и психическое состояние. ВИЧ-позитивные люди более склонны к различным инфекциям. Если вы употребляете наркотики инъекционным путем, вы подвергаетесь серьезному риску заражения мест инъекций.

Потребителям инъекционных наркотиков очень важно принимать особые меры предосторожности: использовать стерильные иглы и шприцы, не делиться шприцом или иглой с другими. Вы рискуете не только получить абсцесс, но и инфицироваться устойчивым штаммом ВИЧ.

Регулярная смена места инъекции необходима для того, чтобы кожа смогла зажить после последней инъекции. Место инъекции перед уколом и после него нужно продезинфицировать, инъекционные принадлежности содержать в чистоте.

Абсцесс - это скопление гноя в различных тканях и органах, вызывающее болезненную припухлость и являющееся частой

проблемой для потребителей инъекционных наркотиков. Дезинфекция кожи антисептиками и наложение повязки из стерильного бинта могут временно облегчить состояние, но все же следует обратиться к врачу, так как вам может понадобиться курс антибиотиков и вскрытие абсцесса. Никогда не делайте инъекции вблизи участков кожи, имеющих абсцессы или повреждения.

Если у вас ВИЧ-инфекция и вы употребляете наркотики внутривенно, не исключайте возможности обращения за помощью к своему врачу, в наркологический диспансер или в группы взаимопомощи.

ВИЧ-инфекция осложняет жизнь человека, а внутривенное употребление наркотиков осложняет жизнь еще больше.

Жизненная энергия

Попытайтесь организовать режим своей жизни таким образом, чтобы работа, отдых, сон и общение были сбалансированы.

Уменьшение употребления кофе, алкоголя и наркотиков значительно повышает вашу жизненную энергию.

Если вы чрезмерно устаете или испытываете сложность в выполнении ежедневных обязанностей, возможно, одолевшая вас слабость связана с ВИЧ-инфекцией. АРВ-препараты могут вызывать слабость, особенно в течение первых нескольких недель их приема. Если это так, то, несмотря на это, продолжайте принимать их - и со временем слабость пройдет.

Недостаток определенных витаминов и минералов также может вызвать слабость. Хорошо сбалансированное питание способствует хорошему самочувствию.

Уход за кожей

Время от времени люди с ВИЧ-инфекцией испытывают проблемы сухости кожи. Для решения проблемы сухости кожи необходимо исключить длительные ванны, использование мыла, геля для душа и других потенциальных раздражителей.

Детское мыло может послужить хорошей альтернативой.

Рекомендуется также использовать крем на водной основе или увлажняющий крем без отдушки. Шелушение кожи головы из-за сухости поддается лечению шампунями против перхоти или противогрибковыми шампунями.

Содержите кожу в чистоте, дезинфицируйте порезы и царапины, используйте стерильный пластырь.

Если у вас появляется кожная сыпь, обращайтесь за помощью к врачу. Иногда кожная сыпь может быть результатом инфекции или побочного действия медикаментов. Сыпь, появившаяся вследствие приема медикаментов, как правило, носит легкий характер, но некоторые реакции могут быть серьезными, и ваш врач может изменить курс лечения. Никогда не прекращайте прием лекарств без консультации со своим врачом.

Регулярные посещения врача

Знание о том, что происходит с вашим организмом, является залогом вашего здоровья. Некоторые инфекции, включая те,

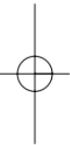
33

которые передаются половым путем, иногда протекают бессимптомно, а если имеются симптомы, то они могут быть незначительными, и вы их можете не заметить. Регулярно посещайте врача, в зависимости от состояния вашего здоровья (каждые 4-12 недель), чтобы удостовериться, что с вашим здоровьем все в порядке.





ДЛЯ ЗАМЕТОК



**Использованы материалы:
"Врачи без границ" - Голландия в Украине и
"Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине"
Издано Челябинским городским
благотворительным общественным фондом "Береги
себя" в рамках проектной деятельности , при
финансовой поддержке Фонда "Российское
здравоохранение" в рамках Программы
"Развитие стратегии лечения населения РФ,
уязвимого к ВИЧ/СПИДу" Глобального фонда по
борьбе со СПИДом,
туберкулезом и малярией"**

Тираж 6000 экземпляров