

العلاج بمضادات الفيروس يوفّر للأشخاص الحاملين لـ VIH حياة صحية أطول. ورغم ذلك، فإن بعض المضاعفات المتعلقة بالشيخوخة قد تحدث مسبقاً عند الأشخاص الحاملين لـ VIH، مثل الكوليسترول، الدهون وارتفاع نسبة السكر في الدم، ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن. الحفاظ على بعض العادات الصحية يساعدنا على الوقاية أو مواجهة هذه المضاعفات وتحسين نوعية حياتنا.

## ممارسة التمارين الرياضية

- أثبتت التمارين الرياضية أنها جد مفيدة للتخفيف من المضاعفات الثانوية للعلاج بمضادات الفيروس و/أو بعض المضاعفات المرتبطة بعدوى VIH نفسها.
- المشي، الجري، ركوب الدراجة أو السباحة ستحسن حالة القلب و الأوعية الدموية و تساعدك على الحفاظ على مستويات الكوليسترول و السكر في الدم بشكل طبيعي.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية كالأوزان أو حمل الأثقال يزيد من قوتك البدنية. قد لوحظ أن هذا النوع من التمارين الرياضية يقلل من التغيرات الهرمونية المرتبطة بالشيخوخة و VIH . من ناحية أخرى، يحسن شكلك و مزاجك، إضافة على هذا، يسهل تعويض الدهون بالعضلات، و هو أمر إيجابي للتقليل من مستويات الدهون و الكوليسترول في الدم.

- الأطعمة المقلية تحمل كميات عالية من الدهون، من شأنها أن تزيد السمنة في البطن و ارتفاع مستويات الكوليسترول و الدهون في الدم. فمن المهم لتقليل من إستهلاكها.
- اللحوم الحمراء (لحم الخنزير، لحم البقر) غالباً ما تكون غنية بالكوليسترول و الدهون المشبعة. إستهلاكها يجب أن يكون محدوداً.
- السمك، خاصة الأزرق (السردين، سمك السلمون، الخ) غني بالدهون الغير المشبعة أوميغا 3، مثل زيت الزيتون، هي مفيدة جداً في التقليل من المخاطر على مستوى القلب و الأوعية الدموية.
- بعض الفيتامينات و/أو المكملات العشبية قد تكون مفيدة بالنسبة لك، لكن من المستحسن استشارة طبيبك المختص بـ VIH قبل تناولها، لأنها قد تتفاعل مع الأدوية المضادة للفيروس.

## تجنب التدخين

- إذا كان التدخين عادة غير صحية بالنسبة لعامة الناس، فإن له تأثير ضار بشكل خاص على الأشخاص الحاملين لـ VIH.
- عند الأشخاص الحاملين لـ VIH، التدخين يزيد خمس مرات خطورة الوفاة، و ثلاث مرات احتمال الموت بمرض السرطان.
- الأشخاص الحاملين لـ VIH أكثر عرضة للمعاناة من مشاكل القلب والأوعية الدموية. التدخين قد يزيد أكثر هذا الخطر.
- توجد عدة موارد رهن إشارتك للتخلي عن التدخين. كما ستعمل رقع النيكوتين و/أو علاج الإسترخاء الذي ساعد الكثير من الأشخاص على ترك التدخين. إسأل طبيبك أو منظمك المختصة بـ VIH حول كيفية الوصول إليها.

## تغذية

- اتباع نظام غذائي صحي و متنوع يساعدك على الحفاظ على صحة جيدة.
- الخضروات غنية بالمواد المضادة للأكسدة، هذه المواد قادرة على التقليل من خطر التعرض لمشاكل القلب و الأوعية الدموية.
- زيت الزيتون الخام يقلل من مستويات الكوليسترول، و يمنع انسداد الشرايين، و بالتالي الخطر على مستوى القلب و الأوعية الدموية. يجب أن يكون هذا الزيت هو الدهن الرئيسي في نظامنا الغذائي.
- التقليل، على قدر الإمكان، من تناول الملح سيساعدك على سيطرة ضغط الدم، و ذلك بتجنب أو تقليل ارتفاع ضغط الدم.