

Антиретровирусное лечение позволило людям с ВИЧ иметь более длинные и здоровые жизни. Без сомнения, определенные осложнения, со старением могут придти раньше в людях с ВИЧ, как например высокий уровень холестерина, сахара, жиров, высокое артериальное давление и избыточный вес. Поддержание определенных здоровых привычек помогает нам предотвращать или противодействовать обозначенным выше осложнениям, а также улучшать качество нашей жизни.

Избегать табак

- Если для общего населения курить - это не очень здоровая привычка, для людей с ВИЧ это особенно вредно.
- В людях с ВИЧ, пристрастие к курению увеличивает риск смерти в пять раз, и риск умереть от рака в три раза.
- Люди с ВИЧ более подвержены сердечным проблемам. Курение может еще больше увеличить этот риск.

• Для того, чтобы бросить курить существуют множество способов. Использование никотиновый пластырь и/или техники релаксации, которые уже помогли многим людям бросить курить. Спроси вашего врача или вашу организацию ВИЧ, как получить доступ к ним.

Питание

- Придерживаться здоровой диеты поможет вам поддерживать ваше здоровье в хорошем состоянии.
- Овощи - это элементы, богатые антиоксидантами, субстанциями, которые уменьшают риск подвергнуться сердечным болезням.
- Сырое оливковое масло уменьшает уровни холестерина и способствует предотвращению забивания артерий, и соответственно риска сердечных заболеваний. Это масло должно самым существенным жиром в нашей диете.
- Уменьшить, как только это возможно, употребление соли, что поможет контролировать артериальное давление, предотвратит или понизит высокое давление
- Жареные элементы имеют повышенное содержание жира, что увеличивает вес живота

Делать физические упражнения

• Доказано, что физические упражнения очень полезны чтобы облегчить побочные эффекты антиретровирусного лечения и/или определенные осложнения, связанные с самой инфекцией ВИЧ.

• Гулять, бегать, кататься на велосипеде или плавать улучшают ваше сердечное здоровье и способствуют поддержанию нормальных уровней холестерина и сахара в крови.

• Заниматься с гирями или машинами увеличивает вашу физическую силу. Замечено, что этот тип упражнений уменьшает гормональные изменения, связанные со старением и с ВИЧ. С другой стороны, улучшается ваша фигура и ваше настроение, кроме того, жир заменяется на мускулы, что позитивно для уменьшения уровней жиров и холестерина в крови.

и повышает уровни холестерина и жира в крови. Важно уменьшить их употребление до минимума.

• Красное мясо (свинина, говядина) имеют тенденцию иметь много холестерина и насыщенных жиров. Его употребление надо ограничить.

• Рыба, особенно синяя (сардины, лосось, и т.п.) - это элемент, богатый ненасыщенными жирами омега 3, которые, как и оливковое масло, очень полезны для уменьшения риска сердечно - сосудистых заболеваний.

• Некоторые витаминные и/или травяные добавки могут быть очень полезными для вас, но рекомендуется посоветоваться с вашим врачом, специалистом ВИЧ до принятия этих добавок на случай нежелательных взаимодействий с антиретровирусными препаратами.