

هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها لرعاية صحتك. حيث لا تتمثل فقط في تناول أقراص.

1 يمكنك أن تتناول حمية غذائية متوازنة.



2 يمكنك القيام ببعض التمارين الرياضية.

يمكنك التخفيف من ضرر كبدك عن طريق تجنب الكحول و/ أو المخدرات.

3



6 إذهب إلى مواعيدك الطبية و قم باختبارات الدم بشكل منتظم.

5 تحدث مع الناس

احصل على الدعم و المعلومات.

7 تناول الأدوية ضد VIH و التهاب الكبد C كما جاء في تقرير طبيبك.



4 حاول أن ترتاح و تنام على الأقل، ثماني ساعات كل ليلة.

من الجدير بالذكر

• على خلاف العلاج ضد VIH، فإن التداوي ضد التهاب الكبد C سيكون لفترة محدودة.

• طبيبك قد يقوم بتغيير نمط تناول الأدوية المضادة لفيروس VIH لتصبح متوافقة مع أدوية علاج التهاب الكبد C.

• كما بالنسبة لبقية الناس، بعض التغييرات في أسلوب الحياة قد تساعدك عامة في تحسين صحتك.

تستند هذه الوثيقة على منشور مع حق المؤلف الأصلي NAM، منظمة غير ربحية ل VIH، و مقرها في المملكة المتحدة. المنشور الأصلي هو متاح في www.aidsmap.com و قد تم ترجمة هذه الوثيقة بأذن من NAM.