

Есть много способов заботы о вашем здоровье. Это заключается не только в принятии таблеток.

1 Можете сидеть на сбалансированной диете.



2 Можете немного заниматься физическими упражнениями.



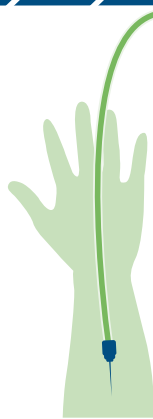
Можете уменьшить повреждения печени, избегая употребление алкоголя и/или других наркотиков.



5 Разговаривайте с людьми

Получайте информацию и поддержку.

6 Посещайте медицинские приемы и сдавайте анализ крови регулярно.



7 Принимайте препараты для лечения ВИЧ и гепатита С, как вам предписано врачом.

4 Попытайтесь спать и отдыхать, как минимум, восемь часов каждую ночь.



Важно:

- Как и для всех остальных людей, определенные перемены в стиле жизни, могут помочь улучшить общее состояние здоровья.

- Ваш врач может поменять ваше антиретровирусное лечение, чтобы сделать его совместимым с лечением гепатита С.

- В отличие от лечения ВИЧ, лечение гепатита С производится в ограниченный срок времени.