

Алкоголь и ВИЧ

Алкоголь – самое употребляемое психоактивное вещество в Испании, четвертый в списке факторов риска для здоровья. Кроме того, среди людей с ВИЧ алкоголь – основной источник зависимости. Сокращение потребления алкоголя поможет сократить распространение ВИЧ, а также не нарушать предписания врача по приему антиретровирусных препаратов и предотвратить ухудшение здоровья.



Воздействие алкоголя на организм зависит от таких факторов, как пол, вес, скорость выпивания, наличие или отсутствие закуски, сам напиток и его переносимость. Алкоголь замутняет разум, и под его воздействием человек может принять решение, которое повысит риск заразиться ВИЧ или заразить им других.

Не бывает безопасного уровня употребления алкоголя. Границы уровня низкого риска на сегодняшний день составляют 20 г в день для мужчин и 10 г в день для женщин, однако считается, что даже минимальные дозы сопряжены с риском. Люди, употребляющие алкоголь свыше этого предела, имеют более высокий риск смертности по сравнению с теми, кто вообще не пьет, либо пьет мало.

Людам с ВИЧ в целом рекомендуется сократить потребление алкоголя одной дозой в день женщинам и двумя – мужчинам, при этом не следует пить каждый день (<10-20 г/день).

Люди с ВИЧ, употребляющие алкоголь, даже в умеренных дозах, с большей долей вероятности будут страдать от физиологических нарушений по сравнению с выпивающими людьми без ВИЧ. Поэтому безопасная доза алкоголя для людей с ВИЧ намного меньше.

Пределные значения низкого риска потребления алкоголя



10 r
алкоголя в день



1 рюмка
(40%) 30 мл

или



Полбокала вина
(10%) 125 мл

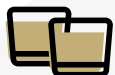
или



1 бокал пива
(5%) 250 мл



20 r
алкоголя в день



2 chupitos
(40%) 60 мл

или



1 бокал вина
(10%) 250 мл

или



1 кувшин пива
(5%) 500 мл

Как употребление алкоголя влияет на человека с ВИЧ?

- Алкоголь способствует развитию более 200 болезней, среди которых заболевания сердечно-сосудистой системы, печени, нейропсихиатрические отклонения и как минимум семь видов рака.
- Алкоголь также усугубляет воздействие ВИЧ на иммунитет через разные механизмы.
- Помимо этого, алкоголь заставляет печень работать интенсивнее, чтобы вывести токсины из организма. Накопление токсинов может ослабить организм и привести к повреждениям печени.
- Употребление алкоголя людьми с ВИЧ также связано с пониженным уровнем белков, влияющих на формирование кости, и с повышенным риском остеопороза. Низкая плотность костной ткани – вообще частое состояние среди людей с ВИЧ, даже при неопределяемой вирусной нагрузке на фоне приема антиретровирусных препаратов.
- При частом или чрезмерном употреблении алкоголя может сбиться график приема антиретровирусных препаратов, так как больной более склонен пропускать дозы. Невыполнение предписания врача относительно приема лекарств может привести к потере контроля над ВИЧ.

Советы по снижению употребления алкоголя

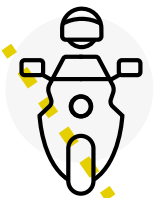


Можно избежать риска только в том случае, если ты полностью откажешься от алкоголя

Можно выпивать меньше, выделив два дня в неделю без алкоголя



Избегай употребления алкоголя в следующих ситуациях:



ЗА РУЛЕМ



КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ



БЕРЕМЕННОСТЬ



РАБОТА, ТРЕБУЮЩАЯ КОНЦЕНТРАЦИИ



НЕСОВЕРШЕНН ОЛЕТНИЙ



СОВМЕСТНО С ПРИЕМОМ НЕКОТОРЫХ ПРЕПАРАТОВ И ПРИ НАЛИЧИИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СОПРЯЖЕННАЯ С РИСКОМ



УХОД ЗА НЕСОВЕРШЕНН ОЛЕТНИМИ

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

Отказ от ответственности

Информация, содержащаяся в этом буклете, не отменяет информации, полученной от врача. Решения, связанные со здоровьем, должны приниматься только после консультации с медперсоналом. Информация о медицинских аспектах может со временем потерять свою актуальность.

Если после прочтения этого буклета у тебя возникли вопросы, советуем обсудить их с твоим врачом или медсестрой, либо позвонить в gTt-VIH по телефону 93 458 26 41, чтобы проверить наличие новой информации по данной теме.

SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de Barcelona

Àrea d'Iguatallat i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

COLABORA



www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.