

20-30

У тебя начинается активная самостоятельная жизнь: работа, друзья, хобби, развлечения, открываются новые возможности, ты строишь планы. Счастливое время! И чтобы продлить этот период безудержной деятельности, безмятежности и радости, нужно не забывать о здоровье! Философ Сократ еще в V веке до нашей эры предупреждал: здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.

● Не злоупотребляй алкоголем

Злоупотребление алкоголем является причиной многих сердечных заболеваний. Это важно помнить людям с ВИЧ, которые и без того находятся в группе риска сердечных заболеваний. Согласно ВОЗ, злоупотребление алкоголем также влияет на течение ВИЧ-инфекции.

● Занимайся спортом

Умеренная физическая нагрузка укрепляет иммунитет.

Спорт + правильное питание = красота и поддержка здоровья.

Занятия спортом также помогают избавиться от депрессии и тревожности. Если тебе не подходят бег, плавание, велосипед, не говоря уже о тяжелой атлетике, можешь выбрать спортивную ходьбу, танцы, йогу, пилатес и т. д.

● Аккуратнее с БАДами

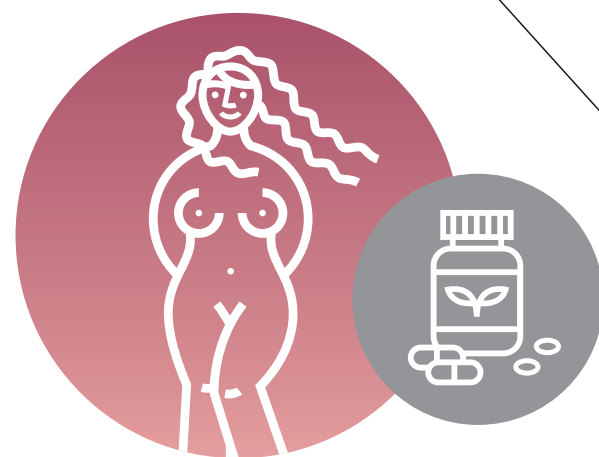
Не принимай БАДы без предварительной консультации с лечащим врачом. Это необходимо, чтобы избежать негативных последствий взаимодействия БАДов с препаратами АРВ-терапии.

● Регулярно проверяй себя на онкозаболевания

♂ ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЯИЧКА

Раз в месяц проверяй яички на наличие уплотнений и узлов. Это можно делать самостоятельно. Проще всего – в теплой ванной, или когда ты принимаешь душ, используя мыльный раствор. Рак яичек является самым распространенным онкологическим заболеванием среди мужчин 20-30-летнего возраста. Люди, живущие с ВИЧ, находятся в группе риска этого заболевания.

95% мужчин, у которых на ранней стадии обнаружили рак яичек, выживают.



♀ ПРОФИЛАКТИКА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

Регулярно проходи осмотр у гинеколога с проведением скрининговых тестов (ПАП-тестов). Не забывай о контрацептивах. Сделай прививку от ВПЧ (вирус папилломы человека). У женщин вакцинация от ВПЧ

проводится до 45 лет, и вакцина эффективна даже в случаях, когда онкогенные типы ВПЧ уже выявлены (если нет онкологических изменений в клетках).

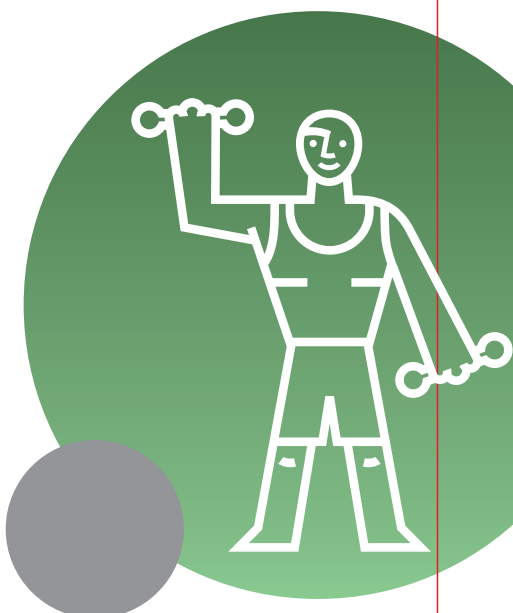
♀ ПРОФИЛАКТИКА РАКА ГРУДИ

С 18 лет до 35 лет, а также во время беременности

ОКОНЧАНИЕ ▶

30-40

После 30 лет постепенно снижается уровень тестостерона. Тестостерон важен не только для поддержания твоей внешней привлекательности, но и для сохранения здоровья в целом. От этого гормона зависит, например, распределение в теле жировой ткани, усвоение кальция и пр. Ближе к 40 годам замедляется обмен веществ. Гипоталамус, регулятор аппетита, становится менее чувствительным, и это приводит к тому, что человек ест больше обычного. Нарушения, связанные с кальциево-магниевым обменом, могут вызывать слабость и бессонницу. В этом случае необходимо пройти остеоденситометрию и выяснить, насколько потеря костной массы превышает физиологическую норму 2% в год.

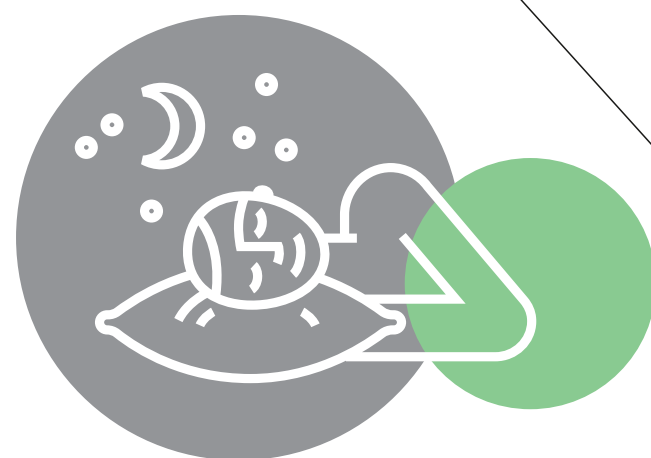


● Занимайся спортом

Тренажеры, бассейн, велосипед, коньки, танцы, спортивная ходьба, йога и т. д. – не забывай о них!

● Следи за рационом питания

Питание играет огромную роль в любом возрасте, тем более для людей с ВИЧ. Правильное питание способствует укреплению иммунной системы, дает дополнительные силы для борьбы с заболеванием и помогает поддерживать себя в форме. Например, рыба, мясо, орехи, зерновые и бобовые культуры богаты белком, который способствует росту мышечной массы. Помимо этих продуктов, в рационе обязательно должны быть фрукты, овощи, мед, растительное (оливковое или другое) масло. Не забывай о воде! Рекомендуемая норма: 8–10 стаканов в день. Это не только поможет тебе избежать обезвоживания, но и уменьшит побочные эффекты лекарств.



● Соблюдай режим сна

Чтобы восстановить физические силы нужен здоровый ночной сон. Об этом мы все знаем. Но редко кто знает, что ночной сон нужен еще и для выработки мелатонина – одного из самых важных гормонов, который является сильным иммуномоду-

лятором и антиоксидантом, борцом с т. н. свободными радикалами (молекулами, которые разрушают гены, клетки и ткани и вызывают многие тяжелые заболевания). Этот гормон также называют «борцом со старостью». За ночь вырабатывается около 70% суточной нормы мелатонина. Но, может

ОКОНЧАНИЕ ▶

40-50

Это один из самых тяжело переживаемых периодов. Его еще называют кризисом середины жизни или кризисом идентичности. Он редко для кого проходит бесследно. Помимо психологических переживаний, часто в это время неожиданно появляются проблемы с работой, в семье, в отношениях с друзьями, которые сказываются на здоровье, на течении ВИЧ-инфекции, проявляются в виде тревожности, депрессий и т. д.

Две хорошие новости:

1. **Очень многим кажется, что они достигли сорокалетия слишком рано.**

2. **ВОЗ недавно внесла изменения в классификацию возраста, и теперь молодыми считаются люди до 44 лет.**

Просто не забывай о своем здоровье! Как говорила Коко Шанель, каждый имеет тот возраст, который заслуживает.

ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ

К факторам риска относятся курение, лишний вес, употребление излишнего количества соли.

Избегай вредной пищи и пей больше жидкости. Это сохранит нормальный уровень артериального давления, здоровый гормональный фон и баланс минералов в организме. Некоторые АРВ-препараты могут затруднять работу почек. Обсуди с лечащим врачом-инфекционистом, можно ли этого избежать или как снизить риск нежелательных последствий.

ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА

Люди, живущие с ВИЧ, находятся в группе риска заболевания сахарным диабетом. Чтобы предупредить проблему, проконсультируйся с врачом-эндокринологом или терапевтом. Может быть, тебе потребуется изменить образ жизни, рацион питания и пр.



● У людей с ВИЧ в 19 раз выше риск рака ануса, но его можно вылечить

Считается, что это заболевание не связано напрямую с ВИЧ – его возникновение провоцируется другим вирусом (ВПЧ – вирусом папилломы человека). Но у ВИЧ-положительных людей

ОКОНЧАНИЕ ▶

50-60

60 ЛЕТ И СТАРШЕ

В 50 лет уже сложно не замечать изменений, которые происходят с твоим организмом. Но есть несколько проблем, на которые следует обратить особое внимание.

● Повышенный уровень холестерина

От этой проблемы страдают более 50% людей этого возраста. Повышению уровню холестерина способствуют ВИЧ-инфекция, а также некоторые АРВ-препараты. Повышенный уровень холестерина ведет к болезням сердца и сосудов. Обсуждай со своим лечащим врачом все результаты анализов, чтобы своевременно принять меры для предотвращения развития заболеваний.

♂ ● Риск рака простаты

У всех мужчин после 50 лет повышается риск рака простаты. По статистике, с этим заболеванием сталкивается каждый восьмой

мужчина. Заболевание не имеет дополнительных рисков, связанных с ВИЧ-инфекцией. Если тебя беспокоит возможность развития рака простаты, обсуди эту проблему с врачом-урологом.

♂ ● Риск рака толстого кишечника

Заболевание не имеет дополнительных рисков, связанных с ВИЧ-инфекцией. ВОЗ рекомендует всем мужчинам после 50 лет регулярно проходить скрининг на это заболевание (колоноскопия).

♂ ● Эректильная дисфункция

После 50 лет у мужчин с ВИЧ могут быть проблемы с потенцией. Не стесняйся сообщить о возникших проблемах с эрекцией своему врачу, так как это может быть признаком других заболеваний, – например, диабета, почечной недостаточности или заболеваний сердца.

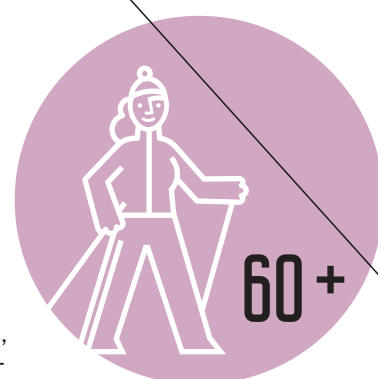
♀ ● Менопауза

У большинства женщин в 45–50 лет начинается менопауза – естественный процесс гормональной перестройки организма. Симптомы менопаузы связаны, прежде всего, со снижением уровня эстрадиола – женского полового гормона, относящегося к эстрогенам. Менопауза часто бывает причиной появления проблем психологического и физиологического характера. Организм становится более уязвим к инфекциям, особенно в мочеполовой сфере, часто страдает сердечно-сосудистая и костная системы. Сообщай обо всех проблемах своему врачу, который направит тебя в случае необходимости к другим специалистам. Не молчи! Если ты принимаешь АРВ-препараты, снижающие плотность костей (например, тенофовир), обсуди появившиеся симптомы с лечащим врачом-

инфекционистом. Возможно, потребуется изменение схемы лечения. **Чтобы справиться с негативными переживаниями, обратись к психологу или психотерапевту. Помоги себе и не откладывай визит в поликлинику!**

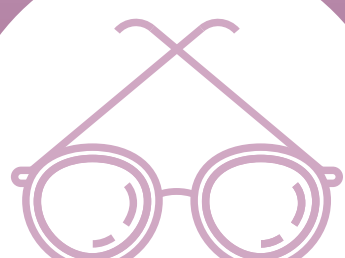
● Прочность костей

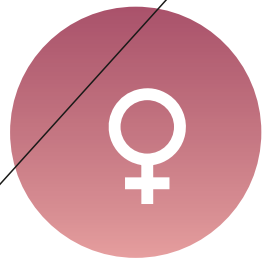
Люди с ВИЧ относятся к группе повышенного риска заболеваний, связанных с нарушением прочности костей. У женщин 45–50 лет он в несколько раз выше, чем у мужчин. У мужчин это происходит в более позднем возрасте (65–70 лет). Что делать? – соблюдать сбалансированный рацион питания с достаточным количеством витамина D, не забывать о регулярной диагностике – т. н. денситометрии (желательно, два раза в год), и обо всех неприятных симптомах, не откладывая, сообщать своему лечащему врачу-инфекционисту.



«Мы жили бы несравненно счастливее, если б могли родиться 80-летними и постепенно приближаться к 18 годам» (Марк Твен). Возможно, именно потому, что этого не происходит, мы грустим. Возраст после 60 – это множество переживаний, связанных, в основном, с противоречием между еще сохраняющейся трудоспособностью и наступающей невостребованностью, а также резким снижением

ОКОНЧАНИЕ ▶





♀ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ СОБЛЮДАЙ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АРВ-ТЕРАПИИ

ВИЧ-положительным беременным женщинам обязательно нужно принимать АРВ-терапию и находиться под наблюдением врача, чтобы предотвратить риск передачи ВИЧ-инфекции ребенку. Необходимый минимум медицинских обследований: мазок, осмотр шейки матки, анализ на ВПЧ и онкоцитологию жидкостным методом. Все эти исследования в государственной системе здравоохранения проводятся бесплатно. Помни, что некоторые АРВ-препараты не подходят беременным женщинам, но изменения в терапию может внести только врач! Медлить с постановкой на учет в Центре профилактики и борьбы со СПИДом нельзя.

ОКОНЧАНИЕ
← начало

и лактации всем женщинам рекомендуется делать УЗИ молочной железы, чтобы избежать влияния рентгеновского облучения на ткань молочной железы (после 35 лет – маммографию, так как из-за возрастных изменений в тканях молочной железы информативность метода УЗИ снижается).

♂♀ НЕ ЗАБЫВАЙ О ВИТАМИНЕ D

Недостаток витамина D – серьезная проблема. Люди с ВИЧ находятся в группе риска развития остеопороза, что в 20–30 лет особенно актуально из-за роста костей. Дефицит витамина D является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета II-го типа, онкопатологии и др., по которым люди с ВИЧ и без того находятся в группе риска. Витамин D также играет важную роль в обмене веществ и в гормональной деятельности. Но нельзя бесконтрольно употреблять витамин D. Проконсультируйся по этому вопросу у своего лечащего врача-инфекциониста или у эндокринолога. Продукты, содержащие витамин D: сардины, лосось, тунец, яичный желток, молоко, йогурт, сыр, соя, брокколи, белая фасоль, оливковое масло и др.



В молодом возрасте
ОСТАВАЙСЯ
ЗДОРОВЫМ

ВИЧ + ЖИЗНЬ

в ночные, нарушенный режим (самый продуктивный период для выработки мелатонина – с 11-12 часов ночи до 4 утра).

«Спите! Иногда люди слишком увлекаются планами и делами, забывая о том, как им необходим отдых. Я очень ценю сон – он так же важен, как диеты или занятия спортом»

Дженнифер Лопес

● Бросай курить

Курение снижает иммунитет и повышает риск развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Курение также приводит к кровоточивости десен, разрушению зубов, потере вкусовой чувствительности.

При отказе от курения существенно улучшаются цвет лица и эластичность кожи. У некурящих людей, как правило, меньше морщин.

Если ты до сих пор куришь, но хочешь и не можешь сразу бросить, попробуй хотя бы сократить количество сигарет!

● Помни о лекарственных взаимодействиях

Прием любых препаратов (включая препараты для увеличения мышечной массы, что очень актуально для тех, кто качается) необходимо согласовывать с врачом-инфекционистом. Врач должен проверить совместимость каждого из них с препаратами АРВ-терапии.

В буклете использованы материалы сайта www.hivisjustapartofme.eu

Подготовка текста: Д.А. Харчевников. Воспроизведение и распространение материала допускается при условии его некоммерческого использования в дальнейшем.

©БФ «ПСИОЗ», 2019



ОКОНЧАНИЕ
← начало

быть, самое важное – во время сна мелатонин восстанавливает в организме то, что пострадало днем. При попадании света на сетчатку глаза его выработка и его работа прекращаются. Губительные для мелатонина привычки: засыпать при свете, сон в дневные часы, который может вызывать бессонницу

♀ ПРОФИЛАКТИКА РАКА ГРУДИ

После 40 лет рекомендуется делать маммографию 1 раз в 2 года, после 45 лет – 1 раз в год.

♂♀ ДЕЛАЙ ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА

Все ВИЧ-положительные люди должны каждый год проходить вакцинацию от гриппа, так как имеют более высокий, чем ВИЧ-отрицательные люди, риск развития тяжелых форм заболевания и связанных с ним осложнений. Прививки лучше делать в сентябре или первой половине октября, до начала эпидемии.

если вместе с калом выделяется кровь, появляется боль в области заднего прохода и ощущение инородного тела. Эти симптомы очень похожи на геморрой или анальную трещину. Игнорировать их не стоит. Регулярно посещай проктолога для профилактического осмотра!

● Находясь на солнце, используй солнцезащитные средства

Независимо от ВИЧ-статуса, у мужчин риск развития рака кожи в 2 раза выше, чем у женщин, особенно после 40 лет, но только 47% мужчин пользуются солнцезащитными средствами. Будь внимательным к родинкам на коже, которые со временем изменяют цвет (темнеют) и размер.

ОКОНЧАНИЕ
← начало

риск развития рака анального канала в 19 раз выше. При достаточно ранней диагностике и своевременном лечении в 70% случаев удается полностью избавиться от рака ануса. Заподозрить рак ануса можно,

или учить, путешествовать, наблюдать за птицами, открыть свой бизнес и т. д. 60 лет – прекрасное время, чтобы заняться тем, что тебе нравится! Забудь о стереотипах, которые не позволяют двигаться вперед.

● Несколько простых советов

Главный и самый простой совет – правильное питание: не переедать, исключить из рациона жирные, пряные и жареные блюда. Кроме правильного питания:

- исключить или, если это невозможно, свести к минимуму алкоголь;
- жить активной жизнью (регулярные динамические нагрузки: зарядка, прогулки и др.);
- не переутомляться;
- высыпаться (сон – лучшее лекарство);
- быть осторожным (беречь себя от травм);
- не нервничать по пустякам.

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

Следующие факторы увеличивают риск: курение, постоянное высокое артериальное давление, избыточный вес, повышенный уровень холестерина, злоупотребление алкоголем. Обсуди со своим лечащим врачом меры профилактики инсульта.

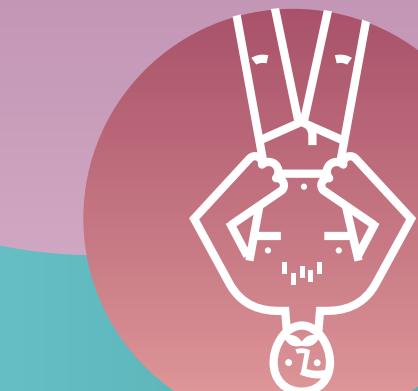
● После 60 лет практически всем нужны очки

Регулярная проверка зрения, правильный подбор очков и уход за глазами – твой шанс сохранить зрение. Хорошее зрение способствует качеству жизни и предотвращает несчастные случаи. Посоветуйся с врачом о периодичности проверки зрения.

● Оставайся жизнерадостным! После 60 лет можно и нужно сохранять позитивный взгляд на мир и наслаждаться жизнью. Это такой же возраст счастья, как и все остальные. Все зависит от тебя. В конце концов, не забывай – сейчас ты моложе, чем будешь когда-либо потом.



людей с ВИЧ в разном возрасте. проблем, описанных в том, что бы перевернуть, и не перевернуть. Для врача и пациента важно, чтобы обратная сторона медали была бы перевернута.



«Вина» в том, что как говорится, «не перевернуть» и не перевернуть. Если хочешь, взгляни на его здоровье, о том, как возраст удовлетворяет думать, для ли кому-то



ОКОНЧАНИЕ
← начало

социального статуса. «Рулить» жизнью начинает поколение детей, вступают в самостоятельную жизнь внуки. Переживания по всем этим поводам могут привести к резкому ухудшению физического и психического состояний. Но не стоит им поддаваться. Посмотри на все с другой стороны! Это же счастье, что уже не нужно стараться кем-то «стать» или «быть» – ты можешь просто быть собой. Ты можешь делать, что душе угодно: учиться