

## **ВИЧ – не приговор, но следует соблюдать ряд необходимых правил**

Распространение ВИЧ-инфекции продолжает оставаться одной из серьезных проблем человечества. Несмотря на усилия ученых, на данный момент ВИЧ – инфекция является неизлечимым хроническим инфекционным заболеванием. **За 35 лет так и не найдено кардинального способа лечения этого заболевания. Но, благодаря современным достижениям медицины, прогресс в борьбе с ним все-таки достигнут.**

Выявленная инфекция на ранних стадиях, своевременное начало лечения и регулярное наблюдение у доктора – вот основные правила, соблюдая которые ВИЧ-инфицированный человек может прожить до глубокой старости. Помимо этого, постоянно ведется разработка новых средств и методик лечения – с каждым годом у ВИЧ-инфицированного пациента все больше шансов стать человеком, который не зависит от ВИЧ.

Многие люди, которые впервые узнают о своем ВИЧ-положительном статусе, теряются и не понимают, как жить дальше. Получение положительного результата теста на ВИЧ становится настоящим ударом. На плечи человека, узнавшего, что он ВИЧ-инфицирован, сваливается не только беспокойство за свою жизнь и здоровье, но и за судьбу и здоровье супруга, а также будущего ребенка.

Научиться жить с ВИЧ - сложная задача, она требует немало времени и сил, а с определенными трудностями человек не может справиться в одиночку. В некоторых ситуациях необходима поддержка родных и близких людей. В других - опыт и помощь людей, живущих с ВИЧ. Бывают проблемы, в решении которых не обойтись без информации и поддержки со стороны специалистов. Это составляет основу работы служб для людей с ВИЧ: поддержка ближайшего социального окружения, возможность взаимопомощи ВИЧ - инфицированных, предоставление информации и поддержки со стороны квалифицированных специалистов. Преодоление проблем зависит от самого человека.

Самое важное, что должны знать люди, живущие с ВИЧ: ВИЧ – инфекция - это не приговор, **но следует соблюдать ряд необходимых правил:**

- Знание своего ВИЧ-статуса – это первый и самый ответственный шаг, который способен спасти не только жизнь ВИЧ-положительного, но и жизни тех, кто ему дорог!
- Четко выполнять рекомендации лечащего врача, получить больше информации о данном заболевании, тогда ВИЧ-инфицированный сможет

контролировать болезнь, а не болезнь контролировать его. Обязательно постоянно консультироваться с врачами, не бояться у них спрашивать или что-то узнавать. Задавать хоть тысячу и один вопрос – пациенты должны знать все о болезни, чтобы продолжать вести полноценную жизнь. Ни качество, ни продолжительность жизни ВИЧ-позитивных пациентов на сегодняшний день не отличаются от людей без ВИЧ-инфекции.

- Регулярно принимать препараты лечения ВИЧ-инфекции. Это будет способствовать сохранению (или восстановлению) трудоспособности, улучшению качества и увеличению продолжительности жизни человека, живущего с ВИЧ.
- Завершить образование и пойти учиться дальше. Хорошо образованные люди востребованы сейчас во всем мире. Получение новых знаний – это не только способ отвлечься, но и возможность сделать жизнь более наполненной и успешной.
- Сделать карьеру. Быть хорошим специалистом – это не только возможность обеспечивать себя, свою семью и детей материально. Это еще и повод для законной гордости. Например, известный американский баскетболист Ирвин «Мэджик» Джонсон, который в 1991 году объявил о своем ВИЧ-положительном статусе, через год получил олимпийское золото в Барселоне, еще пять лет продолжал спортивную карьеру и до сих пор жив. И если вы захотите, то найдете еще сотни примеров того, чего смогли добиться люди, живущие с ВИЧ.
- Родить здоровых детей. У ВИЧ-инфицированных есть такая возможность. Защищать их, любить их, помогать им вырасти достойными людьми. И обязательно дождаться и внуков.
- Вести здоровый образ жизни. Отказаться от вредных привычек, начать больше двигаться и питаться полезной пищей. Врачи отмечают, что это помогает контролировать вирусную нагрузку.
- Радоваться жизни и быть счастливым – это самое важное, что можно сделать для себя. Верить в себя и любить себя. Найти новые цели в жизни. Главное, не заикливаться на ВИЧ-инфекции.

Необходимо понять, что ВИЧ – это такая же болезнь, как и любое другое заболевание. И если у человека обнаружили ВИЧ — инфекцию, он должен знать, что делать: ЖИТЬ!