

## **Вредные привычки и ВИЧ**

К сожалению, вредные привычки так тесно вошли в нашу жизнь, что далеко не все могут представить свою жизнь без них.

Однако современные исследования все чаще показывают, что большинство этих привычек, так или иначе, воздействуют на человеческий организм, разрушая его. Ученые и врачи в один голос говорят, что необходимо избавляться от вредных привычек, если хочешь продлить свою жизнь. А на организм ВИЧ-положительных людей такие «привычки» воздействуют не просто губительно, они действительно его убивают. Какие вредные привычки как воздействуют на организм людей, живущих с ВИЧ, читайте ниже.

### **Курение**

Эта, наверное, одна из самых распространенных вредных привычек. И, как показывают исследования, оно снижает жизнь ВИЧ-отрицательных людей в 1,5 раза, а у ВИЧ-позитивных – почти в 3 раза! У людей, живущих с ВИЧ, значительно снижен иммунитет из-за вируса, поэтому они подвержены различным заболеваниям. А при курении, итак плохой иммунитет ухудшается еще сильнее. Все это лишь способствует развитию ВИЧ в организме. Кроме снижения иммунитета, курение значительно уменьшает эффективность препаратов антиретровирусной терапии, которая назначается при ВИЧ и СПИД. Все это вкуче очень негативно сказывается на здоровье, усиливая вероятность развития сопутствующих заболеваний. С каждой выкуренной сигаретой, ВИЧ-положительный человек приближает свою смерть.

Также при курении усиливаются видимые признаки ВИЧ – во рту появляются язвочки, воспаляются десны. Внутренние органы тоже значительно страдают – почки, печень, из-за влияния ВИЧ и воздействия препаратов и так с трудом справляются со своими функциями, а при курении изнашивание этих органов происходит значительно быстрее.

Одними из симптомов ВИЧ являются депрессия и непрекращающийся стресс, и может сложиться ложное мнение, что сигареты помогают от этого состояния избавиться. Но это не так. Доказано, что снять стресс сигаретой невозможно. Вред же, который сигареты наносят, реален. А вот употребление полезной еды, не только сможет поднять настроение, но и повысить иммунитет, а значит помочь в противостоянии организма ВИЧ.

### **Алкоголь**

Алкоголь также вреден для организма, особенно для организма ВИЧ-положительных людей. Во-первых, потому что он негативно воздействует на иммунную систему. Так, у ВИЧ-позитивных людей, не принимающих антиретровирусную терапию, но употребляющих алкоголь, количество Т-лимфоцитов значительно меньше, чем у тех, кто алкоголь не употреблял. Во-вторых, алкоголь влияет на печень, которая и так очень изнашивается при ВИЧ. В третьих, алкоголь особенно негативно влияет на организм при сопутствующих заболеваниях, которые очень часто встречаются при ВИЧ. Алкоголь снижает

иммунитет и этим повышает шансы на развитие цирроза печени и других опасных заболеваний. Однако при незначительном употреблении, алкоголь не наносит очень большого вреда людям, живущим с ВИЧ.

### **Наркотические вещества**

Наркотики, наверное, с трудом можно назвать просто привычкой. Однако сегодня такое явление встречается, к сожалению, не так редко, и многие относятся к нему именно как к привычке. Наркотические вещества очень сильно влияют на организм человека. Страдает пищеварительная система – пропадает голод, поступающая пища не полностью переваривается. Организм не получает достаточно энергии и витаминов. Кроме того, запоры становятся достаточно частыми, а значит, происходит отравление организма токсинами. Что особенно страшно для ВИЧ-положительных, так как из-за болезни организму очень сложно справляться с подобным стрессом.

Из-за наркотиков, ВИЧ в организме наркомана может мутировать, вследствие чего он становится не восприимчив к терапии. ВИЧ-позитивные, употребляющие наркотики, живут значительно меньше.

Это наиболее распространенные вредные привычки, которые оказывают очень сильное влияние на организм человека. Для ВИЧ-позитивных людей эти «привычки» особенно опасны. Они значительно сокращают жизнь и ухудшают ее качество. Сегодня, когда ВИЧ-позитивные могут прожить долгую и счастливую жизнь, благодаря существующей терапии, как минимум странно сознательно сокращать её, употребляя алкоголь, сигареты или наркотики.