

# Десять полезных для здоровья привычек

Больные гепатитом С могут сами себе помочь улучшить самочувствие и вести нормальный образ жизни. Мы приводим список десяти полезных привычек, которые помогут вам чувствовать себя здоровыми.

Проходите регулярные **проверки** у своего врача. Обязательно поговорите с ним обо всех симптомах или проблемах, с которыми Вы сталкиваетесь.

Старайтесь правильно и сбалансированно питаться, включая в свой **рацион** как можно больше овощей и фруктов. Избегайте слишком жирной и сладкой пищи.

Не стесняйтесь отдыхать, когда Вы чувствуете усталость. Постарайтесь выделить время для короткого дневного сна, а так же просто для приятного времяпрепровождения или расслабления.

**Регулярно** занимайтесь физическими упражнениями. Ходьба является отличной физической нагрузкой, к тому же, она поможет чувствовать себя энергичнее.

Обязательно сделайте прививки против гепатитов А и В, если не имеете иммунитета против этих вирусов. Не подвергайте себя риску заболевания другими болезнями, которые могут осложнить течение гепатита С. Обсудите со своим врачом необходимость вакцинации.

Постарайтесь сократить или вообще прекратить прием алкогольных напитков. **Алкоголь** разрушает печень. Если трудно отказаться от алкоголя - Ваш врач подскажет, где Вы сможете получить помощь.

Будьте очень осторожны с **лекарствами, отпускаемыми без рецепта**, такими как тайленол или ибупрофен.

Будьте осторожны, если вы употребляете одновременно **алкоголь, лекарства и лекарственные травы**.

Запишитесь в **группу поддержки**. Там вы получите эмоциональную помощь и полезную информацию о том, как лучше позаботиться о себе.

Постарайтесь **не слишком беспокоиться**. Старайтесь как можно больше узнать о гепатите С. Своего врага нужно знать в лицо.

## Простые С-факты

Top 10  
Healthy  
Habits



HCV ADVOCATE  
[www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org)

Проект Поддержки  
Больных Гепатитом С  
[www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org)

Версия 1.0 • Апрель 2009