

Руководство по здоровому образу жизни при гепатите С

Люсинда К. Портер, Лицензированная



Исполнительный Директор и Главный
Редактор HCSP Publications
Алан Францискус

Автор

Люсинда Портер, Лицензированная
Медсестра

Редактор и Вебмастер
С.Д. Мазофф, PhD

Контактная информация:

Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

*Сведения, представленные в этом
руководстве направлены только на то,
чтобы помочь Вам лучше понять ВГС,
и не имеет целью дать медицинский
совет. Всем инфицированным ВГС
следует обращаться к медработникам
для диагностики и лечения.*

Версия 1.0 Июль 2006
© 2006 Проект Поддержки Больных
Гепатитом С



Содержание

Введение

Советы по здоровому образу жизни
при ВГС

Питание

Поддержание здорового веса

Пищевая безопасность

Физическая форма

Сон

Отношение к жизни

Равновесие между работой и отдыхом

Отдых и смех

Укрепление памяти

Положительный настрой

Духовность, молитвы и медитация

Борьба со стрессом

Злоупотребление алкоголем и наркоти-
ками

Группы поддержки

Информационные ресурсы

ВВЕДЕНИЕ

Любой медицинский диагноз в первый момент может оказаться потрясением. Однако, после того, как первоначальный шок пройдет, диагноз может стать переломным моментом – вместо того, чтобы подчиниться обстоятельствам и смириться с болезнью, Вам предоставляется возможность изменить свою жизнь, повернуть ее к здоровью. Как говорится, те, кто болеют, ведут более здоровый образ жизни, чем здоровые. С этим согласятся многие из тех, кому пришлось жить с хронической инфекцией вируса гепатита С (ВГС). Звучит парадоксально, но они живут здоровее *из-за* ВГС.

Подавляющее большинство инфицированных умрет с ВГС, а *не от него*. И поскольку вероятность умереть от ВГС мала, следует научиться с ним жить. У всех нас разные организмы, разные истории болезни. Поэтому проявления ВГС у разных людей различны. У некоторых заболевание печени находится в более продвинутой стадии. И всё же, мы должны принимать ситуацию такой, какова она есть на самом деле. От нас зависит, как мы разыграем карты, данные нам судьбой. Выбор – за нами.

Давайте считать, что Вы читаете это руководство потому, что Вы хотите научиться правильно разыграть Вашу карту здоровья. Хорошее начало! Мы надеемся, что оно вдохновит Вас на многолетнюю преданность Вашему здоровью. Здоровье – это не цель, а, скорее, процесс. Это ежедневная забота о своем телесном и душевном состоянии. Этот процесс можно сравнить с инвестициями сегодня, чтобы сделать завтра немного лучше, чем оно могло бы быть.

Это руководство не является медицинским советом. Прежде, чем кардинально менять свою жизнь, поговорите со своим врачом. Ваш врач сможет дать Вам индивидуальный совет, информацию и поддержку, основываясь на Вашем конкретном состоянии здоровья.

В своей книге *Забываясь о теле, лечим дух (Minding the Body, Mending the Mind)*, Джоан Борисенко утверждает, что тяжелые испытания закаляют дух. Говорят же «То, что не смогло нас убить, делает нас сильнее.» К гепатиту С можно относиться как к приглашению ценить каждый день, жить без страха и в полной мере. Это время жить.

Люсинда Портер, ЛМ
Писатель, Адвокат Проекта Поддержки Больных
Гепатитом С

« Я понимаю это так: каждый день мы делаем одно из двух – либо укрепляем своё здоровье, либо создаем в себе болезнь.»

**- Адель Дэвис
(Adelle Davis)**

«Каждый пациент носит внутри себя собственного врача.»

- Алберт Швайцер (Albert Schweitzer)

Советы по здоровому образу жизни при ВГС

В отличие от тех, кто любят коллекционировать информацию – чем ее больше, тем лучше, некоторые предпочитают знать только суть. Если вы из таких – перед Вами краткий список советов по здоровому образу жизни с гепатитом С:

- Присоединитесь к группе поддержки.
- Избегайте алкоголь, табак, наркотики. Если не можете бросить совсем – уменьшите количество или постарайтесь получить помощь.
- Старайтесь спать от 7 до 9 часов в сутки.
- Регулярно посещайте врача.
- Своевременно делайте прививки против гепатита А и В.
- Старайтесь поддерживать регулярную физическую нагрузку
- Следите за своим весом.
- Придерживайтесь диеты, содержащей мало жира, много клетчатки, овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов. Избегайте насыщенных жиров и транс- жирных кислот.
- Соблюдайте баланс активности и отдыха.
- Поддерживайте положительный настрой.
- Избегайте стрессовых ситуаций или уменьшайте уровень стресса.
- Занимайтесь любимыми делами, смейтесь!
- Выбирайте занятия, стимулирующие работу мозга.
- Занимайтесь медитацией, гуляйте по лесу, молитесь, если это помогает поддерживать Ваш дух.
- Научите смеяться над собой.
- Пейте 6-8 стаканов воды ежедневно.
- При езде в машине пристегивайтесь ремнями безопасности.
- Защищайте себя от солнца – пользуйтесь солнцезащитными средствами.
- Занимайтесь безопасным сексом.
- Поддерживайте контакты с друзьями и знакомыми.
- Помогайте другим. Запишитесь в волонтеры.
- Помните о том, что Вы цените в жизни и за что вы благодарны.

Питание

Люди, живущие с хроническим гепатитом С (ВГС), обычно спрашивают: «Чем мне питаться?». Мы приводим здесь основные указания, по которым у экспертов по питанию нет разногласий:

- Избегайте транс- жиров (Транс-жиры – это производные ненасыщенных жирных кислот, содержащие по крайней мере одну двойную связь в транс-конфигурации). Такие жиры содержатся в маргарине, жирах для выпечки, фаст-фуде, консервированных продуктах. Внимательно читайте этикетки и избегайте частично гидрогенизированных масел (транс- жиры).
Проверяйте этикетки крекеров и печенья на содержание транс-жиров.
- Придерживайтесь диеты с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина. Некоторые жиры необходимы организму, однако их потребление следует ограничивать 30% в день. Типичными

продуктами, содержащими насыщенные жиры, являются сливочное масло, мороженое, цельное молоко, красное мясо. Избегайте или ограничивайте жареное, особенно жаренное в масле.

- Старайтесь потреблять как можно больше свежих овощей и фруктов. Выбирайте яркие овощи и фрукты – каждый цвет соответствует определенной группе витаминов и минералов. Соки и сухофрукты содержат слишком много калорий и не являются полноценной заменой свежим фруктам.
- Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам. Избегая продуктов белого цвета, Вы обогащаете свой рацион клетчаткой.
- Потребляйте растительные белки. Бобовые, орехи, и семечки являются хорошими источниками растительного белка. Из животных белков предпочтительнее есть рыбу и птицу, чем красное мясо.
- Сведите к минимуму продукты с добавками сахара.
- Старайтесь разнообразить свой рацион.
- Не превышайте рекомендованного количества натрия (соли). Консервированные продукты часто содержат слишком много соли.
- Пейте 6-8 стаканов воды в день.
- Следите за калорийностью пищи – затраты калорий должны превышать их потребление, если только Вашей целью не является прибавка в весе.
- Избегайте новомодных диет. Выбирайте те, которые доказали свою действенность в течение длительного времени.
- Выбирайте режим питания, который Вы можете поддерживать.
- Голодание неприемлемо при ВГС. Его можно выдержать короткое время, но, как правило, оно приводит к нарушению Ваших лучших намерений по переходу на здоровое питание.
- Не доверяйте диетам, обещающим нереальные результаты. Будьте осторожны с лекарственными травами, пищевыми добавками, которые обещают потерю веса без ограничения калорий или физических нагрузок.

Поддержание нормального веса

Поддержание веса в норме необходимо не только для внешнего вида – это гораздо важнее для хорошего самочувствия и долголетия. С ожирением связан повышенный риск очень многих заболеваний, включая сердечные заболевания, инсульты, гипертонию, артрит, храп, диабет 2-го типа, желчекаменную болезнь и депрессию.

Тучные люди подвержены так называемому неалкогольному жировому перерождению печени (NAFLD) – целому спектру заболеваний печени от простого *стеатоза* (накопление жира в клетках печени) до *неалкогольного стеатогепатита* - гораздо более серьезного заболевания. NAFLD является наиболее распространенным заболеванием печени в Соединенных Штатах Америки.

У людей, живущих с ВГС, есть дополнительный стимул для поддержания здорового веса. Ожирение может явиться причиной неэффективности противовирусной терапии. Ожирение является фактором повышенного риска фиброза и смерти от цирроза печени.

Если Вы страдаете избыточным весом, вне зависимости от того, больны Вы ВГС или нет, подумайте, как изменить свою жизнь.

**«Заботьтесь
о своем
теле – это
единственное
место, в
котором Вам
жить»**

**- Джим Рон
(Jim Rohn)**

Девиз «все или ничего», в данном случае, неприменим. Даже несколько сброшенных килограммов помогут Вам улучшить самочувствие. Наиболее эффективные программы похудения сочетают снижение калорийности пищи с увеличением физической нагрузки.

Снижение веса и поддержание его на нормальном уровне требует от человека постоянной преданности принятому решению. Если Вы сможете заменить плохие привычки в еде здоровыми, в конечном итоге, здоровое питание не потребует тяжёлых усилий. Не пытайтесь одолеть весь список сразу. Выберите то, что вам кажется выполнимым и не переходите к следующему пункту, пока не овладеете предыдущим.

- Обеспечьте достаточный сон. Обычно люди переедают, когда устают.
- Не пропускайте завтрак.
- Взвешивайтесь часто и регулярно – ежедневно, или, хотя бы, еженедельно.
- Постарайтесь есть медленно. Кладите вилку на стол, пока жуете.
- Записывайте все, что Вы съедаете за день.
- Взвешивайте или измеряйте количество пищи, которое Вы съедаете.
- Читайте этикетки на продуктах.
- Не пропускайте еду, не доводите себя до чувства голода.
- Убирайте пищу в недоступное взгляду место.
- Прекращайте еду, когда Вы почувствуете себя на 80% сытым.
- Если вы испытываете импульсивное желание поесть, постарайтесь оттянуть приём пищи минут на 20. Может быть, приступ пройдет, поскольку иногда чувство голода возникает скорее в мозгу, чем в желудке.
- Пользуйтесь небольшими тарелками.
- Если приступы голода возникают у Вас под воздействием стресса – научитесь технике снижения стресса.
- Выпейте полный стакан воды до еды и ещё один во время еды.
- Включайте в ежедневный рацион как минимум пять порций овощей и три порции фруктов.
- Не ешьте перед телевизором.
- Имейте под рукой низкокалорийные продукты для легкой закусочки, например морковь, нежирный йогурт, фрукты.
- Ешьте только сидя.
- Смакуйте еду – несколько орехов, съеденных по одному – гораздо полезнее, чем горсть орехов съеденных одновременно.
- Не ходите за продуктами на пустой желудок.
- Будьте честны сами с собой. Если Вы обнаружили, что пытаетесь оправдать покупку любимой еды тем, что покупаете её для детей – вполне возможно, что Вы лжете самому себе.
- Не ставьте всю приготовленную пищу на стол – только тарелки с порцией еды.
- Постарайтесь получить помощь. Гораздо легче добиться успеха с помощью друзей, семьи или группы поддержки.
- Награждайте себя за усилие, а не за результат. В качестве награды выбирайте что-то приятное, но не еду.
- Не лишайте себя всего. Вы можете иногда позволить себе небольшое количество любимого блюда, но нечасто.
- Избегайте экстремальных диет. Ограничение ежедневного количества калорий ниже 1100 является потенциально опасным; его можно применять только под строгим врачебным контролем.

Ужиная в ресторанах, попробуйте следующее:

- Не следует приходить в ресторан голодным. Приглушите голод супом на бульоне, овощами, креветочным коктейлем или фруктами.
- Попросите официанта не подавать хлеб, чипсы и т.п.
- Выбирайте блюда, приготовленные на пару, сваренные в кипятке, поджаренные на огне или вертеле.
- Избегайте жареного, тушеного, густых соусов.
- Попросите принести салатную заправку отдельно. Вместо смешивания салата с заправкой, опускайте вилку в заправку, а затем набирайте этой вилкой салат. Или же, заправляйте салат лимонным соком или уксусом.
- Если порция слишком велика – берите одну на двоих, или заберите половину с собой. Попросите официанта убирать Ваши тарелки сразу же, как только Вы закончили еду.
- На десерт заказывайте фрукты.

Полезно знать, как визуально оценить размер порции. Вот несколько советов:

- 3 унции мяса, птицы или рыбу по размеру равны колоде игральных карт.
- Одна унция сыра по размеру равна двум костяшкам домино.
- Одна оладья по размеру равна компакт-дису.
- ¼ чашки изюма равна большому яйцу.
- Одна чайная ложка сливочного масла – размером с ноготь большого пальца.
- Одна чашка зерновых хлопьев помещается в большой горсти.
- Одна печеная картофелина равна кулаку.
- Две столовых ложки арахисового масла равны мячику для настольного тенниса.
- Одна чашка риса, сваренного на пару – равна бумажной формочке для кексов.
- ½ чашки пасты равны одному шарикун мороженого.
- Один бублик равен хоккейной шайбе.

Примечание: Проконсультируйтесь у профессионала, прежде, чем приступить к программе по снижению веса. Если у Вас серьёзное ожирение, Вам необходим совет специалиста - бариатрического хирурга.

Пищевая безопасность

Кроме поддержания питательной диеты, старайтесь вырабатывать привычку пищевой безопасности. Пациентам с нарушениями печени следует избегать сырых или недоваренных моллюсков. Сырые устрицы и другие моллюски могут содержать *Vibrio vulnificus* - бактерии, вызывающие целый ряд серьёзных заболеваний. Сырые моллюски могут содержать вирусы гепатита А.

Некоторые дикие грибы содержат токсины, способные разрушить даже совершенно здоровую печень. Не ешьте дикие грибы, если вы на 100% не уверены в том, что они безопасны.

Пищевые отравления являются серьёзной проблемой с Соединенных Штатах. Вирус гепатита А может содержаться как в пище, так и в воде. Инфицированные гепатитами В и С должны получить прививку от гепатита А. (Кроме того, больным гепатитом С рекомендуется прививка от гепатита В). Для получения более подробной информации о пищевой гигиене, в Северной Америке звоните по бесплатному телефону 1-888-SEAFOOD (1-888-723-3366), или посетите вебсайт www.foodsafety.gov.

Физическая форма

Поддержание своего организма в хорошей физической форме является основой здоровья. Физическая нагрузка является, вероятно, единственным наиболее эффективным средством самопомощи при хронической усталости и мягкой депрессии. В это трудно поверить, особенно, если даже просто встать с кровати представляет для человека проблему. Как и многое другое, нагрузка хороша только тогда, когда ею не злоупотребляют. Если вы не привыкли к упражнениям, имеете серьёзное нарушение здоровья или Вы старше 50 лет, рекомендуется посоветоваться с лечащим врачом, прежде чем начинать серьёзные занятия.

Если же Вы готовы к занятиям – начинайте постепенно. Два-три раза в день, от пяти до пятнадцати минут помогут противостоять хронической усталости. Особенно хорошо проводить такие занятия в расслабляющей обстановке, например, в парке. Помните, 5 минут упражнений - лучше, чем ничего. Не впадайте в крайности. «Всё – или ничего» - это не для Вас. Так же важно избегать перегрузок. Всё в меру – вот Ваш девиз.

Существует множество видов физической нагрузки, из которых Вы можете выбрать те, что подходят Вам. Ходьба – отличная физическая нагрузка, тем более, что она не требует специального оборудования, только удобную обувь. Велосипед, плавание, танцы и садоводство могут быть приятны и, в то же время, оказывать лечебное воздействие. Йога, Тай-Чи, Кигонг и Пилатес очень рекомендуются при депрессии. Постепенно добавьте в Вашу программу упражнения на растяжение. Начинайте медленно и увеличивайте нагрузку с учётом того, как реагирует Ваш организм. Даже если Вам не хочется, заставьте себя выйти из дома и почувствовать свежий воздух на лице. Следует найти баланс между тем, что Вас поддерживает в дневное время и тем, что помогает хорошему ночному сну.

Подходите к упражнениям разумно. Обязательно пейте воду, пользуйтесь солнцезащитным средством и избегайте травм. Боль в данном случае – совсем НЕ ТО, что Вы должны чувствовать. Слабые боли в мускулах, однако, допустимы. Для облегчения этих болей можно прикладывать тепло, холод или растягивать мышцы. Не забудьте проконсультироваться с врачом о том, как вести себя в случае травм, и иметь запасной план тренировок на случай травмы. Не следует заниматься физическими упражнениями, если Вы больны.

Физическая активность обречена на успех, если она не требует больших материальных затрат, не зависит от погоды, и ею можно заниматься где угодно. Бутылка с водой может заменить Вам гантели. Настройте свой приемник на любимую волну и танцуйте сколько угодно. Прогуляйтесь по парку.

Повторяем – поддержание физической формы не должно следовать девизу «Все или ничего». Даже самые занятые люди могут и должны находить для этого место в своем расписании. Это может быть занятие садоводством, ходьба по лестнице, парковка машины подальше от входа в здание, несколько остановок пешком, вместо езды на автобусе до места работы,

➔ Центры США по контролю и профилактике болезней (CDC) дают следующие рекомендации по минимально-необходимой физической нагрузке:

• *Взрослые должны заниматься физическими упражнениями средней интенсивности как минимум 30 минут, не реже 5 дней в неделю. Средняя интенсивность упражнений определяется повышением частоты дыхания и числа сокращений сердечной мышцы; или усилие, необходимое здоровому человеку при быстрой ходьбе, танцах, плавании, езде на велосипеде по ровной дороге, или при косьбе газонов; любая активность, сжигающая от 3.5 до 7 килокалорий в минуту (ккал/мин).*

- Американский Колледж Спортивной Медицины

или

• *Взрослые должны заниматься энергичными физическими упражнениями не менее 20 минут, не реже 3 раз в неделю. Такие упражнения должны требовать серьёзного усилия, они характеризуются значительным учащением дыхания и пульса. Примерами энергичных нагрузок могут служить бег трусцой, косьба газонов ручной косилкой, танцевальная аэробика, плавание на скорость, езда на велосипеде в гору, подъём веса не менее 12 кг на лестничный пролет, ходьба с грузом не менее 25 кг – любая нагрузка, при которой расходуется более 7 ккал/мин.*

- Healthy People 2010

подметание полов, косьба газонов и так далее. Замените электроинструменты на ручные, поменяйте механическую газонокосилку на ручную. Замените езду в автомобиле на ходьбу. Не пользуйтесь пультом дистанционного управления телевизора. Растягивайте мышцы, поднимайте гантели во время длительных разговоров по телефону. Пользуйтесь любой возможностью для движения – это поможет Вам поддерживать хорошую физическую форму.

Вот несколько советов, особенно для тех, кому трудно регулярно заниматься физическими упражнениями:

- Планируйте свои занятия. Пометьте их на своем календаре. Старайтесь придерживаться выбранного расписания.
- Постарайтесь сделать их регулярными. Так формируются хорошие привычки.
- Для некоторых, сам факт одевания кроссовок и начало упражнений помогает преодолеть внутреннее сопротивление.
- Найдите себе товарища. Большинство людей чувствуют ответственность перед другими и не отменяют занятия, как они поступили бы при занятиях в одиночку.
- Присоединитесь к группе или классу.
- Ведите дневник занятий. Следите за своим прогрессом.
- Используйте Интернет в качестве источника информации и мотивации (см. Раздел «Информационные Ресурсы»).

Сон

Недостаток сна или плохой ночной сон могут быть причиной дневной усталости. Постарайтесь обеспечить себе достаточный ночной сон. По данным Национального Фонда Исследований Сна, в среднем, взрослому человеку необходимо от семи до девяти (7-9) часов ночного сна. Если Вы считаете, что у Вас проблема со сном, поговорите со своим доктором. Расстройства сна достаточно хорошо изучены, и качество сна можно повысить.

Что может мешать хорошему сну:

- Всё, что содержит кофеин – кофе, газированные напитки, чай, шоколад.
- Курение.
- Чрезмерная жара или холод в спальне.
- Свет.
- Шум.
- Неудобная постель.

➔ Как помочь себе заснуть:

- Постарайтесь выработать привычку спать не менее 7-9 часов. Недосыпание в рабочие дни и длительный сон в выходные не решают проблемы.
- Ложитесь спать в одно и то же время.
- Если у вас в спальне есть часы с постоянно подсвеченным циферблатом, поверните их так, чтобы его не видеть.
- Занимайтесь физическими упражнениями каждый день.
- Выключайте телевизор и компьютер за один - два часа до сна.
- Если Вы спите днем, постарайтесь сделать это пораньше и не спите долго.
- Попробуйте почитать перед сном, однако не пользуйтесь слишком яркой лампой.
- Не переedayте на ночь, но и не ложитесь спать голодными. Съешьте что-нибудь легкое и полезное. Избегайте острой и жирной пищи.
- Примите горячую ванну перед сном.
- Научитесь управлять своими эмоциями и не беспокоитесь без серьёзной причины. Постарайтесь сделать спальню местом, где Вы ни о чем не беспокоитесь. Все проблемы можно решить днём.
- Перед сном послушайте запись с упражнениями на расслабление.
- Если вы не можете заснуть, не стоит лежать в постели более 20-30 минут. Лучше встать и некоторое время поделать что-либо скучное, затем снова лечь.
- Постель - это место для сна и секса. В остальное время не следует находиться в постели.

- Алкоголь перед сном.
- Слишком обильная еда перед сном.
- Храп партнёра.
- Домашнее животное в спальне.
- Телевизор в спальне.
- Чрезмерное оживление перед сном.

Отношение к жизни

Постарайтесь придерживаться положительной стороны жизни. Оптимизм - это не простое мечтательство. Если землетрясение сотрясает почву, трудно вести себя так, как если бы под ногами у Вас была твердыня. Благоразумие подсказывает обеспечить защиту себе и другим и попытаться свести ущерб к минимуму. Как только толчки прекратятся, оцените разрушения и наметьте путь восстановления. Оптимист смотрит на то, что осталось и планирует, как это использовать при восстановлении. Пессимист видит только разрушения, при этом живет с чувством боли и потери.

Советы по поддержанию здорового отношения к жизни:

- Будьте честны и реалистичны. Не пытайтесь построить свое отношение к жизни считая, что ситуация хуже или лучше, чем она есть на самом деле.
- Убедитесь, что Вы знаете всю правду. Найдите точную информацию о ВГС. Некоторые считают, что этот диагноз равносильен смертному приговору. Это не так. Большинство умрет не от ВГС, а с ВГС.
- Сконцентрируйтесь на настоящем. Не усугубляйте ситуацию, воображая себе будущие боль и страдания, инвалидность или потерю близких.
- Примите свою ситуацию, но не заикливайтесь на ней. ВГС может быть частью Вашей жизни, но это не значит, что болезнь может полностью контролировать её.
- Постарайтесь видеть жизнь в перспективе. Сосредоточьтесь на чём-то, что приносит покой и радость, смех и смысл.
- Следите за своими словами. Если Вы ловите себя на негативных фразах, заменяйте их на положительные. Например, вместо «ВГС разрушает мою жизнь», говорите «Я найду способ жить с ВГС».
- Старайтесь расслабляться. Повторяйте себе, что тяжелые времена пройдут.
- Практикуйте визуализацию здоровья, а не болезни. Визуализация – это мощный инструмент, помогающий изменить себя.
- Старайтесь развивать в себе чувство благодарности – выработайте у себя привычку замечать что-то, за что Вы благодарны судьбе.
- Научитесь отличать то, что изменить не в Ваших силах. Например то, что Вы больны ВГС. Однако, существуют вещи, которые Вы можете контролировать, например Ваше отношение к жизни и к болезни.
- Постарайтесь учиться на своей болезни; подумайте о том, какие жизненные уроки Вы можете из неё извлечь.
- Получите поддержку. Общение с людьми, вынужденными справляться с похожими

проблемами, может ободрить и укрепить надежду. Постарайтесь найти группу поддержки больных ВГС в нашем районе.

- Помогайте другим. Это может стать лучшим способом помочь и себе и тем, кто тоже борется с этой болезнью.

Баланс между работой и отдыхом

Запланируйте для себя ежедневные периоды отдыха. Отдых для тела подобен горючему для машины. Планируйте отдых для себя так же, как Вы планируете заправить машину горючим. Считайте отдых профилактической мерой и отдыхайте до того, как Вы почувствуете, что сильно устали. В периоды, когда Вы себя чувствуете более энергично, не поддавайтесь соблазну пропустить отдых. Это только приведет к усилению усталости позже. Ключ к успеху – баланс. Задавайте себе разумный темп работы, делайте перерывы на отдых, планируйте заранее и поручайте часть работы другим. Просите помощи. Ищите короткие пути. Продумайте как организовать своё рабочее место для более эффективной работы. Разбивайте большое задание на мелкие и делайте только то, что в состоянии.

Смех и развлечения

Приятные занятия, в которых Вы можете участвовать, могут улучшить Ваше настроение и предотвратить мысли и чувства, ведущие к депрессии. Выберите хотя бы одно приятное занятие и найдите время, чтобы заниматься этим как можно чаще. И, наконец, стоит пропагандировать одну заразную вещь – смех. Жизнь с ВГС может быть действительно очень тяжёлой, если мы это допустим. Смех – не панацея, но он может облегчить этот груз. У юмора нет побочных эффектов, кроме, пожалуй, приступов смеха. Это единственное заразное состояние, при котором Вы чувствуете себя лучше, и для которого не нужен рецепт врача.

Пропишите его себе сами – сегодня!

Улучшение памяти

Люди, живущие с гепатитом С, иногда жалуются на проблемы с памятью. Ухудшение памяти, особенно краткосрочной памяти, часто происходит с возрастом.

Не стоит паниковать, если Вы заметили за собой забывчивость. Паника только усугубит Ваше состояние. Забыть правила сложения – это нормально, но ненормально вдруг перестать понимать саму идею чисел. Если Вы забыли, куда положили ключи, это не страшно, но если не понимаете, что с ключами делать – это уже повод для беспокойства. Многие излечимые нарушения могут вызывать ухудшение обучаемости, поэтому так важно получить хорошую медицинскую оценку,

«Человеку нужны трудности; они необходимы для здоровья»

- Карл Юнг (Carl Jung)

прежде, чем делать поспешные выводы. Потеря слуха, болезни щитовидной железы, психиатрические заболевания, стресс, авитаминоз, алкоголь и наркотики – вот только некоторые из факторов, которые могут повлиять на Вашу способность мыслить, общаться, и эффективно функционировать. Ваш доктор должен всегда знать об изменениях в Вашем состоянии здоровья.

Тот факт, что ухудшение памяти является естественным возрастным процессом, не означает, что мы не можем его замедлить. Мозг, как и мышцы – если им не пользоваться – отмирает. Активная мозговая деятельность стимулирует рост новых клеток и работает более эффективно. Вот несколько советов по поддержанию здоровья мозга:

- Больше читайте или слушайте аудиокниги.
- Разгадывайте головоломки и складывайте паззлы.
- Учитесь новым вещам, особенно рисованию или живописи.
- Ходите на лекции, спектакли, в музеи или концерты.
- Уменьшите или совсем исключите сидение перед телевизором.
- Попробуйте играть на музыкальном инструменте.
- Поддерживайте семейные и социальные контакты.
- Начните изучать иностранный язык.
- Найдите себе хобби.
- Играйте в игры.
- Учитесь жонглировать.
- Запишитесь в классы обучения для взрослых.
- Учитесь танцевать.
- Дышите. Кислород необходим мозгу.
- Специально измените привычный распорядок дня. Переставьте мебель, выберите другой маршрут езды на работу, за продуктами, в библиотеку, и т.д.

С забывчивостью можно бороться, применяя способы улучшения памяти. Найдите книги по улучшению памяти в местной библиотеке. Вот несколько советов:

- Постарайтесь организовать свою жизнь.
- Выработайте привычки и распорядок дня.
- Записывайте свои действия и храните записи в одном и том же месте.
- Делайте одно дело, не хватайтесь за всё сразу.
- Обращайте внимание на то, что Вы хотите запомнить.
- Постарайтесь зрительно вообразить то, что Вам хочется вспомнить.
- Для закрепления повторяйте то, что Вы кладете в свой банк памяти.
- Когда Вы встречаете новое имя – произнесите его вслух несколько раз.
- Для запоминания длинных списков, придумайте историю, соединяющую все предметы в списке.
- Придумывайте ассоциации. Например, если Вы познакомились с женщиной по имени Роза – вообразите

« Здоровье невозможно оценить, пока не заболеешь»

- Томас Фуллер (Thomas Fuller)

себе цветов.

- Пользуйтесь мнемоникой – системой принципов и формул, разработанных специально для улучшения памяти.

Положительное мышление

Положительному мышлению можно научиться. При регулярном занятии, положительное мышление может заменить отрицательное. Положительное мышление может помочь преодолеть инерцию. Начните с малого. Выберите отрицательную фразу и постарайтесь превратить ее в положительную. Например, если Вы ловите себя на том, что думаете: «Я никогда не поправлюсь», скажите себе «И это пройдет». Или, если Вы думаете, «Я никогда не смогу научиться делать то-то и то-то», замените это на «Я работаю над этим», или «Даже скрипку Страдивари нужно время от времени настраивать». Тренируйте положительное мышление, даже если Вы не верите в успех. Со временем оно может стать привычным и помочь Вам во многих аспектах вашей жизни.

Духовность: молитвы и медитация

Здоровье включает в себя здоровое тело, здоровый ум и здоровый дух. Хронические больные зачастую находят поддержку в борьбе с болезнью в какой-либо духовной деятельности или упражнениях. Молитва обычно ассоциируется с какой-либо религией или системой убеждений. Медитация – это способ успокоить ум, при этом стимулируя сознание и ощущение здоровья. Медитацию иногда называют практикой осознания своих мыслей и чувств, или умением жить в настоящем моменте.

Борьба со стрессом

Слишком сильный стресс может повредить здоровью. Избежать ненужного стресса порой непросто. Существует множество способов борьбы со стрессом, например, йога, медитация, специальные курсы обучения борьбы со стрессом. Некоторые работодатели, медицинские страховые компании в США, и некоторые другие службы предлагают обучение борьбе со стрессом.

Злоупотребление алкоголем и наркотиками

Алкоголь, табак, избыток кофеина и наркотики могут усилить депрессию или патологическое состояние тревоги. Алкоголь является депрессантом, он не совместим с ВГС. Психологическое и физическое воздействие наркотиков очень хорошо изучены. Табак и кофеин являются стимуляторами и могут усилить состояние беспокойства. Отказаться от этих веществ может быть очень трудно, но возможно. Спросите своего доктора, какие варианты помощи, доступные для Вас, он может предложить

«Здоровье – это не просто отсутствие болезни»

- Ханна Грин (Hannah Green)

для того, чтобы избавиться от пристрастия к каждому из этих веществ.

Группы поддержки

Поддержка имеет такое же важное значение, как и надёжная информация. Разветвлённая сеть поддержки может обеспечить дополнительную информацию. Например, пациенты могут поделиться своим опытом борьбы с депрессией и гепатитом, узнать имена хороших врачей, обсудить, как справляться с побочными действиями лекарств и дать другие советы. Большинство больных считают полезным общение с другими людьми, имеющими подобный опыт в обстановке, где им не нужно объяснять свои проблемы.

Информационные ресурсы

Примечание: ППБГС и авторы этой статьи не могут поручиться за точность информации, представленной на нижеперечисленных сайтах и не рекомендуют рекламируемые на них продукты и услуги.

Дополнительные сведения можно получить в информационном бюллетене *HCV Advocate* в колонке *Полезно для здоровья* серии *Здоровый Образ Жизни при ВГС*, а также в других Руководствах и Страничках Фактической Информации на сайте www.hcvadvocate.org

- **Aetna Intellihealth** www.intelihealth.com Обратите внимание на раздел *Здоровый Образ Жизни*.
- **American Heart Association** www.justmove.org Американская Ассоциация по Борьбе с Сердечными Заболеваниями.
- **CaloriesPerHour** www.caloriesperhour.com На этом сайте можно найти всю необходимую информацию для разработки эффективной стратегии похудения.
- **Centers for Disease Control** www.cdc.gov Информация о здоровье и болезни; рекомендации по вакцинации; ВГС.
- **Diet Detective** www.dietdetective.com Этот коммерческий сайт предлагает отличную бесплатную информацию.
- **Dietwatch** www.dietwatch.com Так же коммерческий сайт, поддерживает раздел *Кибердаёт*, содержащий много полезных сведений, особенно по эмоциональным аспектам переедания.
- **Family Doctor** www.familydoctor.org Обратите внимание на раздел *Здоровый Образ Жизни*.
- **Harvard School of Public Health** www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/index.html Предлагает нетрадиционную пищевую пирамиду, советы по правильному питанию и здоровому образу жизни.

« Не труд убивает человека, а беспокойство. Не революция разрушает машины, а трение»

**- Генри Ворд Бичер
(Henry Ward Beecher)**

- **Mayo Clinic** www.mayoclinic.com Обратите внимание на раздел Здоровый Образ Жизни.
- **Merck** www.mercksource.com Несмотря на то, что этот сайт принадлежит фармацевтической компании, он не содержит рекламы. Для того, чтобы получить доступ к определенной информации, например, к калькулятору Индекса Массы Тела, необходимо подписаться. Подписка бесплатна.
- **The National Sleep Foundation** - www.sleepfoundation.org Национальный Фонд Исследований Проблем Сна.
- **The National Weight Control Registry** www.nwcr.ws Национальная База данных, охватывающая 5000 человек, которые похудели как минимум на 30 фунтов и смогли удерживать свой вес на новом уровне не менее одного года.
- **Office of Disease Prevention and Health Promotion** www.healthypeople.gov Отдел Предотвращения Заболеваний и Поддержания Здоровья.
- **Oldways** www.oldwayspt.org Эта организация рекламирует себя как источник информации по питанию. Предлагает альтернативные пищевые пирамиды для различных диет, включая средиземноморскую, латиноамериканскую, азиатскую и вегетарианскую.
- **Prevention Magazine** www.prevention.com Это отличный иллюстрированный журнал с полезным сайтом, если игнорировать рекламу.
- **ShapeUp** www.shapeup.org Эта некоммерческая организация предлагает отличную практическую информацию.
- **Partnership for Healthy Weight Management** www.consumer.gov/weightloss Содержит сведения по поддержанию нормального веса.
- **Physicians Committee for Responsible Medicine** www.pcrm.org Эта организация нацелена на профилактическую медицину, этическое отношение к лабораторным животным и людям, испытывающих на себе новые препараты, а также предоставляет информацию по вегетарианству.
- **The President's Council on Physical Fitness and Sports** www.fitness.gov Президентский Совет по Физической Культуре и Спорту
- **PrimusWeb.com** www.primusweb.com/fitnesspartner Отличный сайт по фитнесу.
- **United States Department of Agriculture** www.mypyramid.gov Этот сайт предлагает интерактивные

инструменты для определения персонализированных задач по питанию.

- **United States Department of Health and Human Services** www.health.gov/dietaryguidelines Правительственный сайт с рекомендациями по питанию.
- **United States Department of Health and Human Services** www.smallstep.gov Сайт по поддержке занятий фитнесом. Спонсируется правительством США.
- **Weight-control Informational Network (WIN)** www.win.niddk.nih.gov/index.htm Сайт поддерживается Национальным Институтом Диабета, а так же Центром по Изучению Болезней Пищеварения и Почек (NIDDK).
- **World Wide Online Meditation Center** - www.meditationcenter.com Всемирный Центр Сетевой Медитации.

«Никогда не сдавайтесь. Ваши мысли и надежды должны быть постоянно сконцентрированы на Вашей цели»

- Том Брэдли (Tom Bradley)