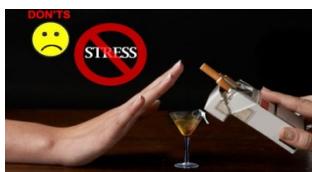


Информация для размещения на сайте



Вредные привычки и ВИЧ.

Очень часто можно встретить рекомендации людям, живущим с ВИЧ, вести «здоровый образ жизни». Под этим, в том числе, понимается отказ от алкоголя и курения сигарет. Но в действительности: насколько именно вредны алкоголь и сигареты при ВИЧ-инфекции?



АЛКОГОЛЬ

Результаты недавно проведенного исследования¹ среди 5000 ВИЧ-положительных пациентов в Швейцарии показали, что именно умеренное потребление алкоголя (до 40 грамм этанола* в неделю – для женщин и 60 грамм этанола* в неделю – для мужчин) не имеет пагубного влияния на течение ВИЧ-инфекции.

Но необходимо отметить одно важное исключение: сочетание ВИЧ-инфекции с вирусным гепатитом, особенно с гепатитом С. Исследования убедительно показывают, что употребление алкоголя – один из главных факторов риска развития цирроза при гепатите С. Поэтому, при хроническом вирусном гепатите С рекомендуется полное воздержание от приема алкоголя.

* Чтобы узнать, сколько мл. этанола находится в вашем бокале, воспользуйтесь следующей формулой: *Объем этанола = объем алкогольного напитка (в мл.) * содержание алкоголя в данном напитке (в %)/100.*



КУРЕНИЕ для ВИЧ-положительных людей опаснее самого вируса.

О вреде курения для здоровья говорят давно и много. Профилактика табакокурения считается приоритетом систем здравоохранения большинства стран мира, в том числе и Республики Беларусь. Недавно проведенное исследование ученых из Дании² показало, что курящие ВИЧ-положительные пациенты имеют больше шансов умереть от этой вредной привычки, нежели от ВИЧ-инфекции.

В исследование были включены почти 3000 ВИЧ-положительных пациентов, как курящих, так и некурящих, которым диагностировали ВИЧ-инфекцию в возрасте старше 16 лет в период 1995–2010 годы.

Ученые дали оценку воздействия курения на длительность жизни и риск смерти, связанный с курением. Ожидаемая продолжительность

жизни у ВИЧ-положительного курильщика в возрасте 35 лет составляет 62,6 года по сравнению с 78,4 года у человека, не имеющего этой плохой привычки. Исследователи также обнаружили, что ВИЧ-положительные курильщики погибали по причинам, не связанным с ВИЧ, в пять раз чаще, а дополнительно курение было связано с заметным ростом онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Более 60 процентов смертей в группе ВИЧ-положительных были связаны именно с курением.

Авторы исследования полагают, что выводы их работы подчеркивают важность побуждения пациентов с ВИЧ-инфекцией к отказу от курения.

Источники:

¹ A Conen, Q Wang, CA Fux, et al. Association of alcohol consumption and HIV surrogate markers in participants of the Swiss HIV Cohort Study. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*. July 25, 2013

² M.Helleberg, S.Afzal, G.Kronborg и др. «Mortality Attributable to Smoking Among HIV-1–Infected Individuals: A Nationwide, Population-Based Cohort Study» *Clin Infect Dis.*, December 18, 2012.

Заведующий отделением
профилактики ВИЧ/СПИД

П.Н.Юровский