

فقدان الوزن

فقدان الوزن أو ضعف في البنية من بين الاعراض الشائعة للعدوى بفيروس السيدا ويمكن ان تظهر في اي مرحلة من العدوى. لهذا يجب الاخذ بعين الاعتبار اي نقص في الوزن غير ثابت، وخاصة اذا لم يكن مقصود. حيث يمكن ان يكون عدوى متعلقة بفيروس VIH او علامة لمرض ما. سوء التغذية يمكن ان يسبب نقص في فعالية جهاز المناعة لهذا دائما يجب الحفاظ على تغذية كاملة و متوازنة.

اسباب فقدان الوزن

فقدان الوزن يحدث عندما يستعمل الجسم مواد غائية اكثر من التي يتوفر عليها الغذاء. توجد العديد من الاسباب التي تسبب في فقدان الوزن خلال العدوى بالفيروس VIH:

- _ الفيروس VIH يمكنه ان يزيد من معدل المواد الغذائية التي يحتاج الجسم.
- _ الفيروس VIH يمكن ان يدهور النسيج المعوي عن طريق وضع صعوبات لهضم المواد الغذائية هذه الظاهرة تعرف بسوء الهضم .
- _ اصابات بعدوى اخرى في المعى يمكن ان تسبب سوء الهضم او اسهال.
- _ فقدان الشهية بسبب المرض تجعلنا ناكل اقل مما نحتاج.
- _ حالات اخرى خاصة مثل الاصابة بعدوى في الفم و في الحنجرة يمكن ان يجعل ايضا الاكل اكثر صعوبة.
- _ بعض الادوية يمكن ان تفقد الشهية وتسبب مفعولات ثانوية مثل الدوخة، القيء، تخمة، او اضطراب في حاسة الذوق، حيث يمنع هذا من الهضم الصحيح للاكل.

الوقاية من فقدان الوزن

احسن طريقة لتفادي فقدان الوزن هي علاج العدوى المتعلقة بالفيروس VIH في اسرع وقت وضمن تغذية مناسبة من السهل تجنب فقدان الوزن من محاولة اعادة اكتسابه. عندما يتم تشخيص مرضك بالسيدا من المستحسن ان تتجه الى مركز صحي وتطلب زيارة مع الاختصاصي في نظام الحماية، من الافضل المختص بفيروس VIH الذي يمكنه ان ينظم لك حماية كاملة و متوازنة كيفية معتمثيل الاغذية داخل الجسم وهكذا يتم تجنب فقدان ممكن للوزن . المختص في الحميات الغذائية يمكن ان يبرمج لك حمية مناسبة تحتوي على اهم انواع المواد الغذائية ويقوم بضم التغييرات الاساسية لكي تكون تغذيتك اكثر توافقا مع الادوية التي تتناول وهكذا يسهل عليك مراقبة بعض المشاكل مثل الدوخة. اذا كان ضروريا، يمكن للاختصاصي ان ينصحك بوصفة تتمثل في بعض المواد والمشروبات المكملة التي تساعد على تحسن في التغذية . هذا مهم جدا في اقرب وقت تحس فيه ان صحتك ليست على ما يرام



إذا كانت لك أعراض مثل فقدان الشهية، دوخة مستمرة، أو اسهال خطير، مهم جدا ان تتجه الى المختص بفيروس السيدا في اقرب وقت. انه هو الوحيد القادر على مساعدتك لعلاج اسباب فقدان الوزن وايضا يعطيك وصفات للدواء اللذي سيخفف عليك الاعراض. اذا كانت هذه المشاكل مسببة من طرف الدواء اللذي تتناوله يمكن للاختصاصي ان يصف لك ادوية اخرى مناوية.

من المهم و المستحسن الحفاظ على النظافة في المواد الغذائية و ايضا يجب طهيها جيدا و مراقبة تاريخ صلاحيتها. هذه المعايير يمكن ان تساعدك على التقليل من الاصابة من العدوى في الامعاء مثل المسببة من طرف Salmonella, Campilobacter. هناك احتياطات رئيسية اخرى، مثل غليان الماء وتجنب الاتصال المباشر بالافرازات الانسانية او الحيوانية، وهكذا تقضي على خطر الاصابة بجراثيم مثل *Cryptosporidium*

عادة الادوية المضادة لفيروس تسبب في زيادة الوزن. يوما بعد يوم العلاج بمضاد الفيروس VIH يبين انه عنصر مهم لتجنب فقدان الوزن. حيث يعتبر معيار فعال لتقوية جهاز المناعة لكي يكون قادرا على مواجهة الجراثيم المعوية مثل *Cryptosporidium*, *Microsporidium* التي من الصعب علاجها بطريقة مباشرة.

ابدل جهتك لاسترجاع وزنك

اذا ما فقدت الوزن بعد اصابتك بعدوى متعلقة بالفيروس، احد الاختصاصيين في التغذية يمكنه ان ينصحك في الزيادة في الكالوريات و البروتينات لاسترجاع الوزن. في بعض الحالات يمكن ان ينصحك بمنشطات للشهية رغم انها تقوم بجمع الدهون قصد تحويض الوزن، حيثما ان المهم هو الحصول على عضلات. لهذا يجب ان تتحدث مع الاختصاصي في الحميات الغذائية لكي يساعدك على تقرير اولوياتك. بعض الاختصاصيين يمكنهم ان يصفوا لك استعمال *esteroides anabólicos* لوقت قصير. هذه الاخيرة يتم تنسيقها مع سلسلة من التمارين الرياضية التي بدورها يمكنها ان تساعدك في الزيادة في حجم الجسم.

POR FAVOR, FOTOCOPIALO Y HAZLO CIRCULAR