

INFOVIHTAL 12 2006 年秋

失去重量

失重或疟疾是受 VIH 病毒传染的很普遍的症状之一，并且可以在任何疾病的每一期的传染里表现出。所以，对一个不规则的失重应该多加注意，主要的是如果失重不是自己仔细考虑的，那么就可能是一个同 VIH 病毒有关系的传染或者是一种疾病的标志。营养不良可以减少免疫系统的效力，设法保持一个完整和均衡的饮食结构总是很重要的。

导致失重的原因

当人体使用过多的得到公认的食物中的丰富营养时就会产生失重。存在着在受 VIH 病毒的感染期间导致失重的不同的原因。

- ✓ VIH 病毒能够自己增加比人体所需的营养成份，也就是说，增加人体的新陈代谢。
- ✓ VIH 病毒能够自己改变肠织物，使丰富的营养吸收更加困难。这种现象被以坏吸收而认识。
- ✓ 其他的肠道传染也可引起坏吸收及/或腹泻。
- ✓ 因疾病而引起的失去胃口使我们吃得比真正需求的要少得多。
- ✓ 其他的象口腔传染及咽喉传染的明显的状况也可使进食很困难。
- ✓ 有些药物可能使你取消胃口或产生药物的副作用，比如像恶心、呕吐、消化不良或食品味道的改变，它们会妨碍你对食物有好的忍耐。

御防失重

防止失重的最重要的方法是立刻处理与 VIH 病毒有关的传染并且保证合适的营养。比如像首先要做的是避免失重，这是很容易的，比在以后设法重新获得重量更容易。

最值得推荐的是当你一被诊断为血清反应呈阳性时，就要到医疗中心去并申请看饮食学家，最好是 VIH 病毒的专家，这样便可以设计你的完整平衡的食品来适应你的新陈代谢，并且这样便可以避免一个失重的可能性。

如果饮食学家能够为你设计一个适合你的并具有最主要营养类型的食品，并且介绍给你必要的变化使你的饮食对你所使用的药物被更适应地调整，并且这样以来你便可以控制类似的情况，比如，恶心。如果有必要的话，也可能规定你某些食品或饮料的补充来使你的营养状况更好。在你身体不适的失重的过程中或立即失重体力不适时，这一点是特别重要的。

如果你有象失去胃口，持续不断的恶心及/或严重的腹泻的症状，尽早地去看 VIH 病毒专家是极端重要的。他是唯一有能力来帮助你解决导致失重的原因并且给你开出有关药物的药方来减轻这些症状。如果是因为你在使用任何的药物中而产生的问题，也可以决定给你其他的具有选择性的药物。

在食品的准备中保持良好的卫生是很重要的并明智的，这样比如像要炒好菜并注意它保藏在完善的状态。这些措施可以帮助你减少肠道传染的可能性，就象由于沙门菌及弯曲菌属的原因而引起的。还有其他相似的基本预防措施，例如，煮开水并避免同人体或动物的渣滓的直接接触，这样来消灭就象隐孢子虫属寄生虫的传染的危险。

经常地说，抗逆转录酶病毒的治疗导致一个体重的重要增加。每次更多的抗 VIH 病毒的治疗似乎是在避免或恢复失重的对策中起决定作用的因素。一种有效的措施能够援助免疫系统即能抵抗就象隐孢子虫属和小孢子菌属的肠部的寄生虫，也就是那些难以直接的方式来对付的寄生虫。

提高信心来恢复体重

如果你在与 VIH 病毒有关的传染后失去体重，一个饮食营养学家能够给你建议增加热卡及蛋白质来进行恢复治疗。在某些情况下可以建议你用胃口兴奋剂，尽管这些是被铺开来积累脂肪来获取体重的，其中真正重要的是获取肌肉系统的重量。因此，你应该同你的饮食学家来谈论帮助你确定你的优先权和选择权。

有些饮食学家可能给你开出药方，让你在一个短的期限内使用促使蛋白合成甾类。这些，同一系列时髦的健身运动相配合，能帮助你增加肌肉体的容量。