

INFOVIHTAL 12 PIERDEREA GREUTĂȚII

PIERDEREA GREUTĂȚII

Pierderea greutății sau caquexia este unul dintre simptomele cele mai comune a infecției HIV-ului și se poate manifesta în oricare fază a infecției. De aceea, trebuie acordată o mare atenție în cazul unei pierderi a greutății iregulare, mai mult când aceasta nu e intenționată, deoarece ar putea fi produsul unei infecții relacionate cu HIV-ul sau vreun semnal de îmbolnăvire. O alimentare neadecvată poate să reducă buna funcționare al sistemului imunitar fapt pentru care e de o mare importanță menținerea unui regim alimentar complet și echilibrat.

Cauzele pierderii greutății

Pierderea greutății se produce când corpul folosește o mai mare cantitate de nutrienți de cât cele obținute prin mîncare. Există diferite cauze care provoacă pierderea greutății pe durata infecției cu HIV:

- ✓ HIV-ul poate să înmulțească prin el însuși cantitatea de nutrienți necesară corpului adică, înmulțește metabolismul său.
- ✓ HIV-ul poate altera prin el însuși țesutul intestinal, făcînd mai complicată absorbirea nutrienților. Acest fenomen este cunoscut ca o absorbire neadecvată.
- ✓ Alte infecții intestinale la fel pot fi cauza unei absorbiri neadecvate și/sau a unei diaree.
- ✓ Pierderea poftei de mîncare din cauza unei boli ne face să mîncăm mai puțin decît în realitate ar fi nevoie.
- ✓ Alte condiții specifice cum ar fi infecțiile bucale și ale gîtului la fel ne pot îngreuna hrănirea.
- ✓ Unele medicamente pot afecta poftea de mîncare sau să provoace efecte secundare, cum ar fi amețeli, stări de vomitare, indigestie sau alterarea gustului, ceea ce împiedică o bună tolerarea mîncării.

Prevenirea pierderii greutății

Forma cea mai importantă de prevenire a pierderii greutății este o vindecare cît mai imediată a infecțiilor relacionate cu HIV-ul și asigurarea unei hrăniri adecvate. E mult mai ușoară o evitare a pierderii greutății, ca o primă măsură, decît încercarea posterioară a recuperării greutății.

Cel mai recomandat ar fi, odată ce te -au diagnosticat ca seropozitiv, să te prezinți la un centru medical și să soliciți o vizită cu un dietist, de preferință să fie specializat în HIV, care să poată să-ți structureze un regim alimentar complet și echilibrat care să se adapteze metabolismului tău și așa poate fi evitată pierderea greutății.

Dietistul poate să-ți programeze un regim alimentar adecvat care să conțină principalele tipuri de nutrienți și să-ți introducă schimbările necesare pentru ca alimentarea ta să fie cea mai potrivită posibilă medicamentelor care le folosești și de această formă să poți avea sub control probleme, ca de exemplu, grețurile. Dacă e nevoie, la fel poate să-ți prescrie unele alimente sau băuturi suplimentare pentru îmbunătățirea hrănirii. Este foarte important în timpul și imediat după perioadele în care nu te-ai simțit bine din punct de vedere al sănătății.

Dacă ai simptome cum ar fi pierderea apetitului, amețeli persistente și/sau diareei grave, este de o importanță vitală să te prezinți la specialistul în HIV cît mai repede posibil. El e singurul capabil să te ajute în tratarea cauzelor care provoacă pierderea greutății și pentru rețetarea medicamentelor adecvate care să-ți poată alina simptomele. Dacă simptomele sînt provocate din cauza oricărui medicament care îl ai în tratamentul tău, la fel poate să-ți prescrie medicamente alternative.

E foarte important și recomandat menținerea unei igiene corecte în prepararea alimentelor, cum ar fi și o bună fierbere a lor precum și supravegherea unei perfecte stări de conservare. Aceste măsuri te pot ajuta la reducerea posibilelor infecții a intestinelor, cum cele cauzate de Salmonella și Campilobacter-ul. Mai sînt și alte precauții bazice cum, de exemplu, fierberea apei și evitarea contactului direct cu materia fecală (scaunul) umană sau animală, eliminînd de această formă riscul de atragere a paraziților cum ar fi Criptosporidium-ul.

Foarte des tratamentele antiretrovirale provoacă o importantă creștere a greutatei corporale. Tot mai mult, terapia anti-HIV pare a fi un element decisiv în strategia pentru evitarea sau remediarea pierderii greutății. O măsură efectivă ar putea reforța sistemul imunitar de forma ca acesta să fie capabil de a face față paraziților intestinali cum sînt Criptosporidium-ul și Microsporidium-ul, cei care sînt foarte complicați pentru o tratare de formă directă.

Încurajați-vă a recupera greutatea

Dacă ai pierdut greutate puțin timp după o infecție relacionată cu HIV-ul, un specialist în diete îți poate recomanda creșterea de calorii și de proteine pentru încercarea unei recuperări. În unele cazuri poate să-ți recomande stimulanti ai apetitului, chiar dacă aceștia pot să ducă la acumularea grăsimii, cînd de o mai mare importanță ar fi să cîștigi masă musculară. De aceea, trebuie să vorbești cu dietistul tău să te ajute la stabilirea priorităților și alternativelor tale.

Unii dietiști pot să prescrie folosirea esteroidelor anabolice pentru o perioadă mai scurtă de timp. Aceștia în combinație cu o serie de exerciții fizice moderat, te-ar putea ajuta la creșterea volumului corporal.



grupo de trabajo
sobre tratamientos del VIH
e-mail: contact@gtt-vih.org
website: www.gtt-vih.org

POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR



Generalitat
de Catalunya
Departament
de Salut



Adaptación de
nam
www.aidsmap.com



SECRETARÍA GENERAL DEL
PLAN NACIONAL SORRF
LL SLIA