

## Потеря веса.

Потеря веса или истощение -это один из признаков обычных ВИЧ заражений и они могут проявляться в любой стадий этого заражения. Поэтому нужно обратить пристальное внимание даже на небольшую потерю веса, особенно если она не преднамеренная, т. к. это может быть результат заражения, имеющее отношение к ВИЧ-инфекции или признак другой болезни. Плохое питание может сократить эффективность иммунной системы, поэтому всегда очень важно поддерживать полноценное и стабильное питание.

## Причины потери веса.

Потеря веса происходит тогда, когда организм употребляет питательные вещества, которые содержит еда. Существуют разные причины провоцирующие потерю веса в течение ВИЧ-заражения:

- ВИЧ-инфекция может сама по себе наращивать количество питательных веществ в которых нуждается организм, то есть расширить свой обмен веществ.
- ВИЧ-инфекция может изменить ткань кишечника, провоцируя тем самым тяжёлое впитывание питательных веществ. Это явление знакомо как "плохое впитывание".
- Другие кишечные инфекции тоже могут вызвать плохое впитывание и/или понос.
- При болезни теряется аппетит и поэтому поглащается меньше еды, чем мы в этом нуждаемся.
- Другие характерные состояния, такие как инфекции во рту и в горле тоже могут усложнить процесс поглощения пищи.
- При употреблении некоторых лекарств может пропадать аппетит или они могут вызвать второстепенные эффекты, например, тошноту, рвоту, несварение желудка или изменение вкуса, которые препятствуют перевариванию пищи.

## Предохранение от потери веса.

Самый лучший способ предотвращения потери веса, это немедленно лечить инфекцию имеющую отношение к ВИЧ и обеспечить подходящее питание. На много легче предотвратить потерю веса, первым образом пробывая его набрать.

Рекомендуется, после того, как вам поставили диагноз положительной реакции, пойти в госпитальный центр и попросить свидание с диетологом, предпочтительно с специалистом в ВИЧ, который сможет вам составить полноценную и сбалансированную диету, подходящую к вашему обмену веществ, и, таким образом, предотвратить потерю веса.

Диетолог может составить вам подходящую программу, которая будет содержать в себе нужные вашему организму питательные вещества, а также внести нужные изменения в вашем питании для того, чтобы оно было как можно приближенно к лекарствам, которые принимаете, и, таким образом вы сможете контролировать такие явления как, например, тошнота. Если будет необходимость, также предпишет вам некоторую дополнительную пищу или напитки, которые улучшат ваше питание. Это особенно важно в течение или сразу же после периода, когда вы находитесь в плохом самочувствие.

Если у вас есть такие признаки, как потеря аппетита, постоянная тошнота и/или сильный понос, то очень важно прийти на приём к специалисту по ВИЧ-инфекциям как можно раньше. Он единственный, кто сможет вам помочь предотвратить потерю веса, предпишет соответствующее лечение, которое поможет облегчить симптомы. А если проблемы исходят из-за лечения, которое проходите, также может выбрать подходящие вам лекарства.

Очень важно придерживаться гигиены при приготовлении пищи, хорошо её проваривать и следить за её состоянием при сохранении. Принятие этих мер может помочь вам ограничить возможные кишечные заражения, такие как *Salmonella* и *Campilobacter*. Есть и другие основные предосторожности, как например, кипятить воду и избегать прямые контакты с выделяемыми отходами людей и животных, исключая таким образом возможность заполучить такие бактерии, как *Cristosporidium*.

Зачастую противовирусные лекарства провоцируют увеличение в весе. Каждый раз всё больше терапия против ВИЧ-инфекций становится решающим элементом в стратегии избежания или возвращения потери веса. Эффективная мера может укрепить иммунную систему, чтобы она могла противостоять кишечным бактериям, таким как *Cristosporidium* и *Microsporidium*, которые подлежат трудному лечению в прямой способ.

### Приободритесь набрать вес.

Если вы потеряли вес после заражения связанного с ВИЧ, врач диетолог может рекомендовать вам увеличить количество калорий и протеинов для восстановления. В некоторых случаях может порекомендовать вам возбуждателя аппетита, которые способствуют накоплению жира для набора веса, а самое главное, образуются мышцы. Поэтому, вы должны обратиться к вашему диетологу, чтобы он вам установил возможные приоритеты и альтернативы.

Некоторые диетологи могут предписать вам употребление анаболических белков на короткий промежуток времени. Они, комбинируемые с серией умеренных физических упражнений смогут вам помочь увеличить телесный объём.

