



Stil de viață sănătos

GlaxoSmithKline (GSK) SRL
Opera Center One, Str. Costache Negri 1-5,
etaj 5-6 (Zona 1), sector 5, București,
telefon/fax: (021)3028208/(021)3028209
www.gsk.ro | farmacovigilenta.romania@gsk.com |
medical.ro@gsk.com | http://sanatate.gsk.ro/

Data creării: Mai 2013
RO/HIV/0016/13





Trăiește sănătos!

Viața cu HIV poate fi foarte dificilă uneori, în special atunci când ești diagnosticat și ai impresia că nimic nu va mai fi ca înainte. Totuși, lucrurile nu stau chiar așa. Dacă respecti schema de tratament cu rigurozitate și ascuți sfaturile medicului ai toate șansele să duci o viață aproape ca toți ceilalți. Nu poate nimeni să îți spună că viața ta va decurge liniștită pentru că nu este chiar adevărat. Virusul și efectele secundare ale medicației te vor afecta, dar **tu** decizi în ce măsură.



Pentru a diminua agresivitatea virusului și a ameliora efectele secundare ale terapiei trebuie să:

Respecti schema de tratament



Duci un stil de viață sănătos



⚠ Aceste două "reguli" sunt fundamentale pentru tine și tot timpul trebuie respectate riguros împreună și nu separat!



Stil de viață sănătos

În principiu, nu sunt diferențe majore între recomandările pentru a avea un stil de viață sănătos pentru o persoană neinfectată și una seropozitivă. Aceste recomandări se referă la o viață echilibrată, cu o alimentație corespunzătoare, exerciții fizice, somn suficient (8 ore zilnic) și igienă adecvată.



Viața cu HIV este un motiv puternic pentru a adopta un stil de viață sănătos. Imaginează-ți o balanță, în care într-o parte este o persoană seropozitivă iar în cealaltă parte o persoană

neinfectată. Balanța înclină în favoarea persoanei neinfectate, dar dacă duci un stil de viață sănătos și îți respecți schema de tratament, șansele ca balanța să se reechilibreze sunt foarte mari. Acest lucru înseamnă că poți duce o viață normală.

Un stil de viață sănătos înseamnă o încurajare pentru corpul tău, o mână întinsă pe care o primești, o motivație în plus pentru organism să lupte cu virusul.





Dieta



Trăind cu o infecție cronică, corpul tău consumă mai multă energie. Energia înseamnă calorii. Dacă folosești mai multă energie decât aduci în organism prin alimentație, este posibil să pierzi

în greutate și să ai senzații de oboseală prelungită. În caz contrar, dacă mănânci mai multe calorii decât folosești, riscul să crești în greutate este mare.

Unele persoane seropozitive necesită o cantitate zilnică mai mare de calorii pentru a preveni scăderea în greutate. Menținerea greutății poate fi o provocare pentru cei HIV+.

⚠ Nu aștepta să îți se facă foame! Încearcă să-ți stabilești un program al meselor pe care să îl respecți tot timpul.



Ai nevoie de o dietă echilibrată bazată pe alimente proaspete pentru a-ți ajuta organismul să coabiteze cu virusul.



 În cazul în care apetitul este scăzut sau apar stări de greață în perioada orelor de masă, vorbește cu medicul tău pentru a afla cauza care determină acest lucru și care ar putea fi soluțiile potrivite.

Nutrienții (carbohidrații, proteinele, vitaminele, mineralele, grăsimile și alți compuși chimici) necesită o administrare



echilibrată pentru asigurarea construcției/reconstrucției/reparării celulelor, pentru a menține activitatea hormonală, pentru a ajuta organismul să lupte împotriva infecțiilor și a menține un nivel adecvat de energie. Nu putem produce toți nutrienții de care avem nevoie, însă îi putem asigura prin alimentație sau atunci când este necesar, prin suplimente.



Important este să te asiguri că primești o cantitate suficientă din fiecare categorie de nutrienți pentru a te menține în formă.



O nutriție bună depinde de mai mulți factori, incluzând:

- Ce mănânci? (ce cantitate, ce alimente etc.)
- Cum funcționează digestia și în ce măsură se absorb nutrienții?

- În ce măsură este influențat organismul de alimentele consumate?

O nutriție bună nu înseamnă neapărat să renunți la felurile tale preferate de mâncare, ci mai degrabă să faci alegeri sănătoase dintr-o varietate de alimente. Cu cât alegerile tale sunt mai bune, cu atât te vei simți mai bine și fizic dar și psihic.

Ai nevoie de proteine și carbohidrați

▲ Carbohidrații sunt sursa primară de energie, iar alimentele ce îi conțin ar trebui consumate la fiecare masă.



Carbohidrații reprezintă o sursă vitală de energie și se găsesc în multe alimente. Aceștia se împart în mai multe categorii însă cei mai importanți sunt carbohidrații complecși. De asemenea, de luat în considerare sunt și carbohidrații simpli și cei greu digerabili (fibre).



Care este diferența dintre tipurile de carbohidrați și ce alimente conțin carbohidrați?

Carbohidrații simpli produc o cantitate mare de energie rapid. **Aceștia sunt săraci în substanțe nutritive naturale și fibre. Încearcă să eviți pe cât posibil consumul alimentelor ce conțin acest tip de carbohidrați** deoarece pot da stări de oboseală sau pot crește apetitul de mâncare prea mult.

Carbohidrații simpli se găsesc în special în:

⊗ Făină albă sau orez alb



⊗ Alimente bogate în zahăruri și băuturile carbogazoase





Spre deosebire de carbohidrații compuși, cei simpli nu sunt indicați în nutriția de bază și ar trebui consumați cu moderație deoarece alimentele care îi conțin nu sunt bogate în nutrienți, vitamine, minerale sau fibre.

Carbohidrații complecși

Carbohidrații complecși sunt absorbiți mult mai încet și se transformă mai degrabă în **energie** decât în grăsimi, pe când carbohidrații simpli se pot depozita în organism mult mai ușor sub formă de grăsime.

Carbohidrații complecși sunt considerați sănătoși deoarece sunt procesați de către organism mai greu fiind o sursă de energie viabilă. Aceștia se găsesc în:

**Cereale
integrale**



**Mazăre, fasole,
păstăi, linte, soia**





Cartofi



Fructe și legume



Încearcă să înlocuiești pe cât posibil carbohidrații simpli cu cei complecși. De exemplu: orezul alb cu orezul brun sau pâinea albă cu pâinea integrală. Poți consuma paste făcute din cereale.





Lupta împotriva pierderii masei musculare!



Pierdere masei musculare este o problemă cu care se confruntă majoritatea persoanelor seropozitive. Cu o infecție pe termen lung în organismul tău, proteinele din mușchi pot fi o sursă de energie care, odată arsă, duce la pierderea musculaturii. Această pierdere

poate fi influențată și de unele medicamente ca efect secundar.

Persoanele HIV+ au nevoie de multe proteine în alimentația zilnică (de două ori mai multe decât cei HIV-). Este recomandat consumul alimentelor bogate în proteine de mai multe ori pe zi (trei gustări).



De ce ai nevoie de proteine?
Pentru că te ajută:



- Să produci hormoni și enzime
- Să dezvolți structuri celulare și părți din sistemul imunitar
- La construcția și menținerea masei musculare



Rația zilnică de proteine poate fi obținută cu ușurință dintr-o alimentație simplă



Ce alimente conțin proteine?

Este adevărat că cele mai multe **proteine** le găsim în carnea roșie, de vacă, porc sau miel, însă acestea au și foarte multe grăsimi care, consumate în exces, duc la boli grave de inimă.

Paste



Carne fără piele



Brânză de vacă și lapte



Ouă



Alune, nuci și migdale



Pește



Proteinele se găsesc și în alimentele ce conțin soia și într-o măsură mai mică și în fructe și legume.



Nu confunda orice tip de carne cu proteinele! Evită mezelurile Ai nevoie de un meniu echilibrat, astfel încât pe parcursul zilei să consumi proteine, legume și carbohidrați. Alimentele ce conțin proteine sunt ideale pentru masa de prânz pentru că te țin în formă mai mult timp decât carbohidrați.



Vorbește cu medicul tău

NOTĂ! Vorbește cu medicul tău curant despre câte proteine ar trebui să ai în alimentație.

Unele alimente bogate în proteine te pot afecta atunci când suferi și de alte boli. De exemplu, prea multe proteine pot afecta funcția rinichilor.

Unele alimente bogate în proteine pot conține o cantitate exagerată de grăsimi care dăunează ficatului (ex: carnea de porc). În combinație cu o boală a ficatului (ex: hepatita B, C) aceste alimente nu sunt recomandate în alimentația ta. Aceeași categorie de alimente (surse de proteine ce conțin multe grăsimi) trebuie folosită cu moderație dacă ai colesterolul mărit sau risc de boli cardiovasculare.

Renunță la mâncărurile de tip fast-food!

De fiecare dată când mănânci într-un Fast Food ești mai puțin sănătos decât atunci când ai intrat.

Dacă vrei să îți îmbunătățești sănătatea ta și a familiei tale, schimbă-ți concepția despre mancarea fast-food consumând alimente sănătoase.



Vitaminele, mineralele și pacientul HIV+

De obicei, persoanele seropozitive întâmpină diferite probleme în procesul de absorbție a nutrienților. Acest lucru înseamnă că organismului tău îi lipsesc unele vitamine. Absorbția poate fi inhibată și de efectele

Tipuri de vitamine/minerale	În ce alimente se găsesc?
Vitamina B	Cartofi, ficat, carne de curcan, ton, banane
Vitamina C	Citrice, brocoli, pătrunjel, ardei roșu
Vitamina D	Se găsește în cantități mici în lapte, pâine sau margarină. Vitamina D este produsă de organismul nostru atunci când suntem expuși la soare
Vitamina E	Semințe, legume cu frunze, avocado, ulei de floarea soarelui, porumb
Calciu	Lactate, spanac
Antioxidanți	Ardei roșu, coacăze, spanac, ceai negru
Seleniu	Cereale, carne, pește sau ouă
Zinc	Carne de pui, semințe de dovleac, lapte, brânză



secundare ale unor medicamente antiretrovirale. De aceea, este necesar să primești zilnic o doză de vitamine (atât sub formă de alimente, cât și sub formă de suplimente alimentare dacă medicul ți le recomandă).

Mănâncă multe fructe! Fructele și legumele ajută la o bună digestie. Este recomandat consumul de fructe zilnic.

Un mod sănătos și delicios de a începe ziua!

Cum ar fi să îți începi fiecare zi într-un mod sănătos? Pune într-un storcător de fructe sau într-un blender orice combinație de felii de portocale, kiwi, mere, pere, banane, struguri sau alte fructe și începe-ți ziua cu un pahar delicios de suc de fructe.



Mănâncă lapte cu cereale! Ai nevoie și de calciul din lapte dar și de celelalte vitamine care se găsesc în cereale.



Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei. Pe lângă faptul că oferă energie și vitamine pentru a începe bine ziua, micul dejun stimulează metabolismul și reduce riscul de a mânca în exces în timpul zilei.



Un mod sănătos și delicios de a-ți încheia ziua! Salata de fructe.

O cină ușoară este foarte sănătoasă pentru că metabolismul tău funcționează mai greu pe

timpul nopții și de aceea nu poate procesa alimente mai consistente. Totuși, este important să fi mâncat destule calorii în timpul zilei.



Bea multe lichide: pentru a evita deshidratarea, constiparea și a ajuta rinichii să funcționeze normal. Doi litri de lichide sunt recomandate pe zi (apă, lichide din fructe proaspete).

Toxinele și reziduurile din organism sunt eliminate prin consumul de apă.



Ce NU ai voie!

Pentru că virusul HIV atrage după sine și alte boli (coinfecții), unele alimente (chiar dacă sunt bogate în nutrienți) pot fi șterse de pe listă deoarece pot afecta partea din organism coinfectată.



De asemenea, trebuie ținut cont și de faptul că sub tratament pot apărea unele efecte secundare care ar putea fi agravate de consumul unor alimente.

În general, odată cu prescrierea medicației, medicul curant te va sfătui și cu privire la regimul de viață necesar. Citește prospectul medicamentelor pe care le folosești. Unele medicamente se administrează doar după masă, altele în orice moment al zilei.

Ø Nu trebuie să consumi

Ceai de sunătoare



Condimente



Grapefruit



Carne "în sânge"



În cazul în care ai o afecțiune hepatică nu consuma Ø

Carne grasă



Cafea și alcool



Mâncare grasă



Prăjeli



Prăjituri, dulciuri și ouă





Igiena înainte de masă și siguranța alimentelor

De-a lungul anilor s-au semnalat multe cazuri la persoanele HIV+ de infecții survenite de la bacteriile din apă sau din mâncare. Este foarte important să te protejezi împotriva acestor boli. Cum o poți face?



- Asigură-te că înainte să prepari mâncarea ai mâinile curate și că ai curățat bine suprafața pe care vei găti.
- Spală toate legumele și fructele cu grijă (eventual poți înlătura coaja).
- Carnea trebuie gătită bine! Asigură-te că nu este crudă sau "în sânge". Nu ai voie să mănânci ouă sau carne preparate inadecvat.
- Asigură-te că mâncarea este păstrată la o temperatură adecvată. Nu lăsa alimentele să stea la temperatura camerei.
- Încearcă să bei apă din comerț și nu de la chiuvetă.
- Ține separat alimentele gătite de carnea crudă, în frigider.
- Fii atent la termenii de expirare a produselor. Încearcă să mănânci cât mai multe alimente proaspete și gătite.



Fă sport în fiecare zi!



Sportul este recomandat tuturor pentru un stil de viață sănătos datorită beneficiilor sale. Cu ajutorul sportului îți poți construi și menține un corp mult mai puternic. Un corp puternic are mai multă

forță, ceea ce înseamnă că se va lupta mult mai bine cu virusul.



Totodată, sportul te poate ajuta să lupți împotriva stresului și a depresiei. Există o rată mare a depresiei în rândul persoanelor seropozitive și exercițiile fizice te pot ajuta să le eviți. Nu în ultimul rând, sportul te ajută să îți controlezi greutatea corpului, să elimini grăsimea și să îți întărești mușchii corpului.



Tipuri de exerciții

Sfaturi pentru antrenament

Alergat

Mers rapid

Mers pe bicicletă

Urcat pe scări tot timpul

Fotbal, Basket, Tenis

Înot

Bea multe lichide înainte și după antrenament;

Nu te forța, încălzește-te înainte și fă pauze;

Poartă haine confortabile (training);

Respiră adânc și des;

Ia pauze de 1-2 zile din când în când;

Ține o dietă echilibrată cu proteine, vitamine, minerale pentru a-ți ajuta organismul.



Toate aceste tipuri de exerciții promovează un stil de viață sănătos. Unele exerciții poți să le faci singur în casă sau plimbându-te în parc, pentru altele ai nevoie de un grup. Multe exerciții fizice poți să le faci la o sală de fitness,

unde, pe lângă întreținerea corpului prin sport îți poți găsi noi prieteni.



Fii atent! Scopul exercițiilor este de a-ți ajuta organismul să fie mai puternic! Nu te suprasolicita! Nu încerca să te autodepășești! Nu este în interesul tău, mai ales dacă ești la început cu exercițiile fizice. Sportul trebuie făcut treptat.

Asigură-te că ai un număr minim de exerciții pe zi de la care să crești puțin câte puțin.



De asemenea, medicul curant trebuie să îți recomande câteva tipuri de exerciții fizice, deci cere-i sfatul cu încredere. Există situații în care sportul de rezistență nu este recomandat (ex: afecțiuni cardiovasculare).

Deci, exercițiile fizice te ajută să:



- ♦ Te apreciezi mai mult
- ♦ Ai un organism mai puternic
- ♦ Capeți mai multă energie
- ♦ Fii mai puțin stresat
- ♦ Îți îmbunătățești capacitatea plămânilor și a inimii
- ♦ Dormi mai bine
- ♦ Evii depresiile



Pune în greutate prin sport, nu prin mâncare bogată în grăsimi și nesănătoasă! Pentru a-ți construi o masă musculară stabilă ai nevoie de o dietă echilibrată și de multe exerciții fizice.

Pierderile musculare sunt frecvente în cazul persoanelor HIV+ și de aceea trebuie să insiști pe această temă.

Lupta împotriva stresului!



Prezența virusului în sânge, medicamentele, relațiile cu cei din jurul tău și alte aspecte din viața ta îți pot provoca un stres permanent.

Cu timpul, te vei obișnui cu toate acestea, însă trebuie să lupți cu aceste sentimente pentru a nu-ți îngreuna situația. Stresul duce la depresie și la alte afecțiuni.



Așa că învață să **"trăiești clipa"** și să savurezi momentele frumoase din viața ta. Ocupă-ți timpul liber cu activități care îți fac plăcere. Dansează, cântă, joacă-te, gătește, plimbă-te în parc, călătorește,

citește, fă sport, ascultă muzică sau ocupă-te de grădinărit. Orice activitate de care te simți atras te poate ajuta să scapi de stres. Și bineînțeles, petrece timp cu persoanele la care ții.



Relaxează-te! Roagă o persoană apropiată să îți facă un masaj de relaxare sau du-te la un maseur profesionist.

Nu în ultimul rând, ai grijă la orele de somn și odihnește-te suficient.

Alcoolul, țigările, drogurile și HIV

Viciile nu sunt recomandate nimănui, cu atât mai puțin celor HIV+. Căile pe care te pot afecta sunt numeroase și imprevizibile. Consumând alcool, țigări și alte substanțe nocive îți poți slăbi sistemul imunitar care este deja afectat de virus. Astfel, riscurile de îmbolnăvire devin mult mai mari.



Alcoolul si țigările

“Câteva pahare cu prietenii nu strică”, “Beau ocazional”; “Ce se poate întâmpla de la un pahar?” sunt afirmații frecvente ale consumatorilor de alcool.

Pacientul HIV+ trebuie să aibă un stil de viață sănătos, iar alcoolul nu se încadrează aici.



Unele medicamente au ca efect secundar mărirea riscului de boli cardiovasculare. Același risc îl are și alcoolul. Practic, atunci când sunt combinate medicamentele și alcoolul dublează riscul afecțiunilor cardiovasculare. Și tutunul are același efect negativ asupra organismului.



Multe persoane seropozitive au probleme hepatice.

Alcoolul este strict interzis la fel ca și fumatul în cazul bolilor de ficat.

Acesta poate crea stări de confuzie. Fii responsabil cu ceilalți. Alcoolul cu relațiile sexuale “merg mână în mână”. Sub influența alcoolului poți face greșeli majore pe care să le regreți. Tot alcoolul duce de multe ori la depresie, iar depresia este ultimul lucru de care ai nevoie când ești infectat.



Moralul tău trebuie să fie ridicat, organismul trebuie să fie sănătos și atunci poți să te lupți cu boala.

Și alcoolul și țigările pot inhiba efectul medicamentelor din tratamentul tău și așa poate apărea rezistența la tratament.



Pe când alcoolul se poate consuma și "ocazional un pahar", fumatul dă dependență mult mai rapid și de lungă durată.

Consideră renunțarea la fumat o "victorie" în războiul cu HIV. Dacă

fumezi în continuare pierzi o "bătălie".

▲ Gândește-te la efectele benefice pe care le vei avea atunci când te lași de fumat.

- ◆ După câteva zile: gustul din gură și mirosul tău se vor îmbunătăți;
- ◆ După câteva săptămâni: îmbunătățiri la nivelul circulației;
- ◆ După un an: riscul bolilor de inimă se reduce la jumătate;
- ◆ După câțiva ani: Riscul bolilor de inimă devine același cu cel al unei persoane care nu fumează;
- ◆ După 10 ani: Riscul apariției cancerului pulmonar se reduce la jumătate.



Drogurile

Transmiterea virusului

Virusul se transmite foarte ușor în cazul consumatorilor de droguri injectabile. Folosul comun al acelor de seringă contaminate crește și răspândirea hepatitei B, C și a altor boli grave.

Sângele infectat poate pătrunde în seringă și va fi injectat împreună cu drogurile la următoarea folosire. Aceasta este cea mai ușoară cale de a transmite virusul deoarece sângele contaminat ajunge direct în sângele persoanei neinfectate.



Seringa și acul de seringă trebuie schimbate mereu. Curățarea seringilor nu este o opțiune, virusul nu va fi înlăturat pe această cale. În România, seringile nu se vând cu prescripție de la medic, deci

poți cumpăra oricând de la orice farmacie.

Consumul de droguri duce la practici sexuale nesigure și crește foarte mult riscul transmiterii infecțiilor de orice fel, nu doar cu HIV.



Drogurile și terapia HIV

Consumul de droguri poate fi extrem de periculos pentru tine în combinație cu terapia antiretrovirală.



Este vital să îți iei tratamentul la timp în fiecare zi. Cei care nu respectă schema de tratament nu sunt "aderenți". Dacă nu ești aderent, șansele ca numărul de virusuri din organismul tău să

crească sunt foarte mari. Această creștere duce de obicei la rezistență.



Consumul de droguri este asociat cu o aderență scăzută, ceea ce conduce la eșecul tratamentului.

Drogurile, alcoolul și unele medicamente pentru HIV sunt procesate de ficat. Dacă folosești

drogurile în combinație cu tratamentul, ficatul tău le va procesa mult mai greu, ceea ce poate conduce la o supradoză de medicamente sau de droguri.



Supradozele pot fi letale!

Consumul de droguri poate conduce la ratarea orelor de administrare a tratamentului, astfel crescând șansele de eșec al terapiei.



Concluzii

- 😊 Viața cu HIV este un motiv puternic pentru a fi adeptul unui stil de viață sănătos.
- 😊 Formează-ți un program al meselor pe care să îl respecti.
- 😊 Important este să te asiguri că primești o cantitate suficientă din fiecare categorie de nutrienți pentru a te menține constant în formă.
- 😊 Carbohidrații sunt sursa primară de energie, iar alimentele care îi conțin ar trebui consumate la fiecare masă!
- 😊 Rația zilnică de proteine poate fi obținută cu ușurință dintr-o alimentație simplă.
- 😊 Renunță la mâncărurile de tip fast-food!
- 😊 Toxinele și reziduurile din organism sunt eliminate prin consumul de apă. Este recomandat să bei cât mai multe lichide în fiecare zi.
- 😊 Exercițiile fizice te ajută să te menții în formă, să capeți mai multă energie, să eviți depresiile, să dormi mai bine și să îți crești capacitatea plămânilor și a inimii.
- 😊 Învăță să "trăiești clipa" să savurezi momentele frumoase din viața ta. Ocupă-ți timpul liber cu ce îți place.
- 😊 Alcoolul poate crea stări de confuzie. Fii responsabil pentru tine și pentru ceilalți.
- 😊 Și alcoolul și țigările pot inhiba efectul medicamentelor din tratamentul tău și așa poate apărea rezistența la tratament.
- 😊 Virusul se transmite foarte ușor în cazul consumatorilor de droguri injectabile.
- 😊 Combinația tratamentului cu drogurile poate fi foarte periculoasă și poate genera efecte secundare severe sau chiar supradoze.

Bibliografie

- 1) Consilierea pre si post test HIV, - Buzău: Teocora, 2011
- 2) Brosuri de informare pentru persoane HIV/SIDA, Fundația Terre des hommes
- 3) Psiholog clinician Odette Chirilă, Institutul de Boli Infecțioase "Prof. Dr. Matei Balș", Gândire pozitivă
- 4) Dr Simona Erscoiu, Andreea Blaglosov și Florin Lazăr, Viața cu HIV/SIDA, Ghid pentru adolescenți și adulți
- 5) Jörg Gölz, Understanding HIV. Living with HIV. 2009
- 6) <http://www.catie.ca/en/practical-guides/managing-your-health/4#stress>
- 7) <http://www.catie.ca/en/healthy-living/hiv>
- 8) <http://www.catie.ca/en/basics/hiv-and-aids#drug>
- 9) <http://www.thebody.com/content/40480/living-with-hiv-aids.html?ic=3001>

