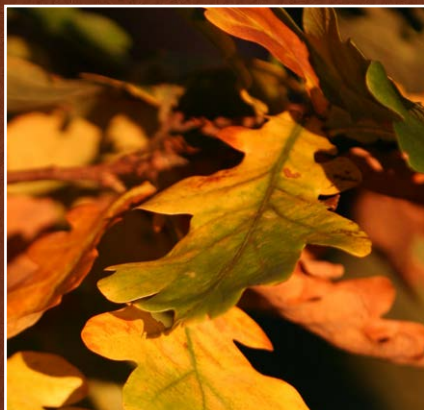


STARANJE IN HIV



Priročnik za staranje s hivom



justri.
www.justri.org

 **ŠKUC** 2018

www.justri.org



JUSTRI je britanska neprofitna organizacija, namenjena zagotavljanju virov in izobraževalnega materiala za tiste, ki živijo s hivom in tiste, ki delajo na področju hiva in hepatitisa.

Informacije o njihovem delu so na voljo na naslovu www.justri.org.

Prevod in priredba: Miran Šolinc

Naklada: 500 izvodov

Brezplačni izvod

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.98:578.828

612.67-056.24

YOULE, Michael

Staranje in HIV : priročnik za staranje s hivom / [avtor in urednik angleške izdaje Mike Youle in Gabrielle Murphy ; prevedel in priredil Miran Šolinc]. - 1. slovenska izd. - Ljubljana : Škuc, 2018

Prirejeno po: Coming of age, 3rd ed.

ISBN 978-961-6983-22-8

1. Gl. stv. nasl. 2. Murphy, Gabrielle, medicina

294986240

“ Mislil sem, da bom odrastel, ko bom dopolnil 30 let. Sedaj sem star 58 in še vedno odraščam. Še vedno razmišljam, ljubim in kot vsi ostali v življenju delam razne napake – ampak še vedno sem živ – kljub pivskemu trebuhu in podbradku še vedno nosim mladostna oblačila, še vedno se dobivam s prijatelji, se smejim in včasih tudi jočem. Hvaležen sem, da sem starejši, da sem gej in da živim.”

“ Nemalokrat so me pretresli članki, ki so govorili o tem, da ljudje s hivom umirajo 10 do 15 let mlajši in da so, če preživijo, precej bolj bolni kot povprečni ljudje. Sedaj sem star 70 let in še vedno vsak vikend plešem. Moj recept za dolgo življenje je vedno misli pozitivno in zavrzi misel, da si žrtev hiva.”

Kazalo

1. Poglavje: Uvod

Kako uporabljati priročnik	2
Kaj je staranje?	2
Naravni tok staranja	3
Hiv in staranje	4
Slabotnost	6

2. Poglavje: Dobro staranje

Planiranje v naprej	10
Delo proti upokojitvi	10
Ohranjanje nadzora	12
Spopadanje s psihološkimi vprašanji staranja s hivom	14
Kajenje in kako prenehati	16
Alkohol in druge rekreativne droge	18
Vadba: Katera vrsta in v kolikšni meri	22
Spremembe v obliki telesa	24
Skupnost, nega in delovna terapija	26
Fizioterapija in osteopatija	28
Podiatrija in storitve za nego stopal	30
Ustna votlina in dentalna higiena	32

3. Poglavje: Vidiki zdravstvene oskrbe

Srce in cirkulacija: Kardiologija	36
Lipidi: Biokemija	38
Diabetes	40
Pljučna obolenja: Pulmologija	44
Ledvice in sečila: Nefrologija & urologija	48
Prostata	52
Kosti in sklepi: Revmatologija	54
Krvne bolezni in rakava obolenja: Hematologija & Onkologija	59
Jetra in koinfekcija s hepatitisom: Hepatologija	64
Živčevje in možgani: Nevrologija	68
Oči in vid: Okulistika	74
Spolno življenje in hormoni: Endokrinologija	76
Koža, lasje in nohti: Dermatologija	86
Uporaba zdravil in interakcije: Farmakologija	90

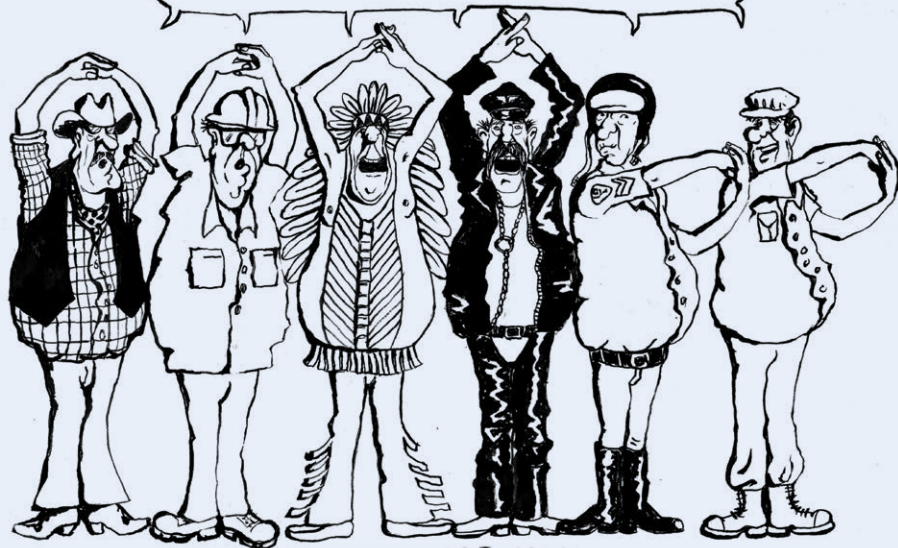
4. Poglavje: Prihodnost

Hiv in raziskava staranja	94
Sporna vprašanja, povezana s hivom in staranjem	98
Dodatne informacije: Spletne povezave in viri	100

Priloge

Priloga 1 – Dieta, zdrava prehrana in vadba - nasveti in predlogi	105
Priloga 2 – Indeks telesne mase	114
Slovar izrazov	115
Redni testi	120
Zahvale	123

Zabavno je biti stari penzionist.



THE VINTAGE PEOPLE

1. Poglavje:

Uvod

Predstavljamo vam tretjo izdajo priročnika JUSTRI, namenjenega ljudem, ki živijo in se starajo s hivom.

Ogromno ljudi s hivom, nekateri celo več kot 25 let, vstopajo v življenjsko obdobje, ko posledice staranja postanejo resničnost.

Ostali starejši posamezniki, ki so bili diagnosticirani pred kratkim, se tekom staranja, soočajo z novimi zdravstvenimi diagnozami.

V preteklosti je okužba s hivom hiv predstavljala malo verjetnost doseganja visoke starosti. Vendar pa je učinkovita **antiretrovirusna terapija (ART)** prinesla velike spremembe. Povečanje pričakovane življenjske dobe oseb, ki živijo s hivom, je danes, poleg rednega spremljanja zdravstvenega stanja in terapije, zasnovano na kontroli zdravstvenega stanja v starosti, boleznih, povezanih s hivom, zapletih in nezaželenih stranskih učinkih antiretrovirusne terapije.

Cilj tega vodnika je poudariti izzive staranja s hivom in zagotoviti praktične nasvete.

Kako uporabljati priročnik

Upamo, da bo branje priročnika prikazalo bolj jasno sliko tistim, ki se starajo s hivom in da bo, s širjenjem znanja med prijatelje, bližnje ter med zdravstvene in druge strokovnjake, omogočeno boljše in lažje staranje okuženih. Komunikacija med zdravniki, pacienti in tistimi, ki skrbijo za starejše, je v teku, mora pa se neprestano izboljševati tudi v prihodnje.

K nastanku priročnika je prispevalo veliko število posameznikov, ki živijo s hivom, prav tako tudi zdravniki, ki zdravijo okužene ter drugi zdravstveni strokovnjaki, ki so aktivni na tem področju. Organizacija JUSTRI je širom Združenega kraljestva zbrala več fokusnih skupin, da bi z njihovo pomočjo izboljšali novo izdajo priročnika "Staranje s hivom". Sklicevanja na druge vire informacij in relevantne organizacije so bile vključene tako na spletu kot tudi v natisnjeni različici. Pojasnila medicinskih terminov so podana skozi celoten priročnik,

na koncu najdete tudi **slovar** izrazov. Besede, ki so v slovarju, so natisnjene krepko, ko se v besedilu pojavijo prvič.

Predmet staranja s hivom je novo in dinamično področje, na katerem se informacije nenehno razvijajo. Zaradi tega se nismo sklicevali na najnovejše znanstvene ugotovitve; v poglavju **Nadaljnje informacije** najdete veliko spletnih virov, ki zagotavljajo številne znanstvene in splošne informacije o hivu in staranju. Naj vas ne bo strah uporabiti internet z namenom iskanja dodatnih informacij – večina zdravnikov počne ravno to!

Veseli bomo komentarjev, popravkov in idej ali predlogov, ki jih bomo uporabili v prihodnjih izdajah; pošljite nam jih na **magnus@skuc.org**.

Kaj je staranje?

Staranje je izraz, ki ga uporabljamo za opis upada fizičnih zmogljivosti (na primer poslabšanje sluha, vida ali gibljivosti), izgleda (kožne gube ali izguba las) in/ali sposobnosti razmišljanja (učinkovitost ohranjanja ali obdelave starih in novih informacij), ki jih doživljamo s staranjem. Proces staranja pri različnih posameznikih napreduje različno hitro, in sicer zaradi vrsto različnih genetskih in okoljskih dejavnikov.

Proces staranja je mogoče delno medicinsko opredeliti, in sicer z merjenjem parametrov, kot so delovanje srca, možganov in ledvic. Večina telesnih sistemov ima veliko zmogljivost adaptacije, staranje brez bolezni lahko vpliva na njihovo funkcionalnost, vse do nastopa visoke starosti.

Naravni tok staranja

Proces staranja se začne ob rojstvu. Žleza timus, ki igra pomembno vlogo v imunskem sistemu, kaže znake staranja že v najstniških letih.

Zmogljivost večine telesnih sistemov naj bi se vsako leto po petindvajsetem letu starosti zmanjšala za približno 1%. Ker pa ima večina telesnih sistemov veliko rezerv, načeloma prihaja do poslabšanja dobrega počutja šele pri precej višji starosti. Slednje pa postavlja vprašanje – kdaj so ljudje stari?

Geriatři (medicinski specialisti na področju staranja), raziskovalci in celo vladne agencije imajo vsi različne definicije starosti. V preteklosti so raziskave o staranju prebivalstva definirale zgodnjo starost po dopolnjenem 75. letu starosti, srednjo starost po dopolnjenem 80. letu starosti in pozno starost po dopolnjenem 85. letu starosti; kar je bistveno več kot je bilo v preteklosti. Ker pa velja, da splošno prebivalstvo zaradi boljše prehrane, izboljšanega javnega zdravja in napredka v medicini z vsakim desetletjem živi dlje, bodo tudi ti podatki sčasoma morali biti posodobljeni.

Kot kaže, okužba s hivom prispeva k procesu staranja; trenutno je še nejasno do kolikšne mere, zato je s spremljanjem staranja in ukrepi potrebno pričeti čim prej. Dandanes veliko napotkov za zdravljenje okužbe s hivom

priporoča terapije pri vsakomur, ki je starejši od 50 let, ta priročnik pa je relevanten za vsakogar nad to starostjo, ki živi s hivom. Raziskave so pokazale, da obstaja povezava med **geni** (sestavljani iz DNK) in življenjsko dobo.

Raziskave so pokazale, da obstaja povezava med **geni** (sestavljani iz **DNK**) in življenjsko dobo. Ta povezava lahko identificira tiste osebe, ki so zaradi genov bolj dovzetne za smrt pri mlajših letih. Kromosomi vsebujejo genetski material, na koncu vsakega kromosoma pa je mogoče najti območje, ki se imenuje telomera. Celice se lahko množijo samo ob prisotnosti telomer. Ker pa množenje celic povzroča krajšanje telomer, slednje delujejo kot vgrajena biološka ura, ki nadzoruje življenjsko dobo celic in posledično tudi telesa. Dolžina telomer je lahko pri posameznikih s hivom, krajša kot pri posameznikih enake starosti brez okužbe s hivom. Poleg tega lahko proces staranja pospeši tudi okužba sama ali pa protivirusno zdravljenje (ART).

Zdi se, da je, ne glede na kronološko starost (starost v letih), pri določanju dolžine življenjske dobe biološka starost (starost, odvisna od genetskih in **okoljskih dejavnikov**) bolj pomembna. To nakazuje, da bo v prihodnosti morda postalo mogoče preprečiti ali pa vsaj spremeniti hitrost staranja.

Hiv in staranje

Pri pacientih, ki živijo s hivom, je postopek staranja, ne glede na dolgotrajnost protivirusnega zdravljenja (ART), še vedno težko razumljiv in zahteva še veliko raziskav.

Mnoge abnormalnosti imunskega sistema, ki so povezane z okužbo s hivom, so podobne tistim, ki se pojavijo s staranjem; mednje vključujemo nizko **število celic CD4**, povečan odziv imunskega sistema, zreducirano aktivnost žleze timus in krajši telomeri. Poleg tega se zdi, da oksidativni stres, ki predstavlja še enega izmed procesov staranja, kjer presežek kemikalij t.i. **prostih radikalov** ogroža imunski sistem, olajša množenje virusa. Te in druge ugotovitve nakazujejo na obstoj možnosti, da okužba s hivom in staranje negativno vplivata drug na drugega.

Z dolgotrajnim protivirusnim zdravljenjem (ART) se okužba s hivom obvladuje, število celic CD4 pa se poveča, zato se bolezni, povezane z **aidsom**, danes pojavljajo veliko redkeje. S tem je prišlo do podaljšanja življenjske dobe, posledično pa tudi do ostalih zapletov, ki postanejo s staranjem bolj pogosti. Nekatere študije so pokazale, da število celic CD4,

ki se doseže s protivirusnim zdravljenjem (ART), napoveduje pogostost zapletov v obliki komorbidnosti, ki vključujejo bolezni jeter; **bolezni srca in ožilja (CVD)**, vključno z visokim krvnim tlakom, **kapjo** ter srčnim infarktom; bolezni ledvic; vrste raka, ki se ne navezujejo na aids; **osteoporozo**; upadanje spomina in drugih možganskih funkcij, kakor tudi slabotnost.

Kot posledica vsega tega je okužba s hivom postala kompleksna kronična bolezen, ki je povezana z mnogimi boleznimi, ki vplivajo na različne telesne sisteme in zahtevajo oskrbo ter strokovno znanje širokega kroga različnih medicinskih specialistov.

Geriatři opozarjajo, da se starejše osebe s kompleksno kronično boleznijo naj ne na slepo poslužujejo navodil in priporočil za zdravljenje, ki je namenjeno mlajšim pacientom. Pri starejšem pacientu, ki živi s hivom, je potreben celovit pristop, kjer se terapija osredotoči na posameznika in tveganja za bolezni, izgubo funkcij ali kvalitete življenja, glede na spekter bolezni, ki jih ima oziroma bi se mu lahko razvile.



Slabotnost

Z besedo slabotnost pomislimo na šibkost, ranljivost in invalidnost ter visoko starost. Študije so pokazale, da se slabotnost povečuje s staranjem in da je večja pri ženskah kot pri moških, čeprav ostajajo razlogi za slednje še vedno nejasni. Slabotnost je povezana z visokim tveganjem za dolgotrajne bolezni in invalidnost, ter je neposredno povezana tudi s tveganjem za smrt. Razlog za to naj bi bili vztrajajoči procesi vnetja v različnih telesnih sistemih, kakor tudi poslabšano splošno zdravstveno stanje.

Sindrom slabotnosti je kombinacija izčrpanosti in utrujenosti, upočasnjevanja telesne ter duševne agilnosti in izgube višine kot posledice postopnega upadanja hrbtenice. Kombinacija vsega tega postane očitna skozi čas in je poslabšana z vsakim obdobjem telesnega ali duševnega napora, ter je povezana z nezmožnostjo povrnitve zdravja po akutnem dogodku, kot je okužba ali padec.

Študije so sicer pokazale, da je pri starejših ljudeh nizko število celic CD4 povezano s slabotnostjo, niso pa še pokazale konkretnih povezav s katerikoli protivirusnim zdravljenjem (ART). Prav tako se zdi, da so moški, ki živijo s hivom, bolj podvrženi sindromu slabotnosti v primerjavi z moškimi, podobne starosti in etnične skupine, ki niso okuženi s hivom. Dlje ko traja okužba,

večja je tudi možnost slabotnosti. Ena izmed študij je pokazala, da obstaja velika verjetnost, da bo 55 let star moški, ki živi s hivom že več kot 4 leta, enako slaboten kot neokužen 65 let star moški.

Potrebne so nadaljnje raziskave, ki bi natančno definirale, kakšna je medsebojna povezava med slabotnostjo in okužbo s hivom. Verjetno je, da se bo definicija razlikovala glede na osebe, ki imajo in osebe, ki nimajo hiva. Potrebne so tudi raziskave, s katerimi bi se odkrili načini za zmanjšanje učinka slabotnosti in obvladovanje dejavnikov tveganja slabotnosti. Prvotne ugotovitve so namignile, da so osebe, ki živijo s hivom, bolj funkcionalno prizadete od neokuženih oseb enake starosti, zato bi v prihodnjih študijah lahko bilo opazovanje funkcionalne kapacitete uporabno merilo.

Obstaja še veliko drugih dejavnikov, ki povzročijo atipičnost oseb s hivom, v primerjavi s splošnim starajočim se prebivalstvom. Osebe s hivom, so pogostejše podvržene depresiji in samomorilskim mislim, v večjih količinah se poslužujejo alkohola, tobaka in rekreativnih drog, v velikem deležu pa živijo same oziroma so izolirane ali izobčene iz družbe zaradi svoje okužbe. Ti in ostali problemi bodo obravnavani v naslednjih poglavjih tega priročnika.



Poglavje 2

Dobro staranje

“ Starost je najbolj nepričakovana od vseh stvari, ki se zgodijo človeku .”

Leon Trotsky (1879—1940), ruski marksistični teoretik

“ Igrati ne prenehaš, ker si star. Star postaneš, ker prenehaš igrati.”

George Bernard Shaw (1856—1950), irski dramatik

“ Če bi vsakemu posamezniku lahko dali pravo količino hrane in vadbe, ne premalo in ne preveč, bi našli najvarnejši način do zdravja.”

Hippocrates (460—370BC), grški zdravnik

Načrtovanje vnaprej

Prihodnosti sicer ni mogoče predvideti, lahko pa načrtujemo bolj zdravo starost. Raziskave so pokazale, da je samo delež dolžine življenja genetsko odvisen, v večini pa je slednja odvisna od načina življenja in okoljskih dejavnikov (okužbe, sončna svetloba in nesreče).

Vsak posameznik lahko zato sam do določene mere vpliva na ta proces s svojimi dejanji in izbiro načina življenja. Pri načrtovanju življenja v starosti moramo prepoznati in sprejeti svoje zmogljivosti ter pravilno oceniti, kako bi lahko svoj način življenja še izboljšali.

Delo ali upokožitev

Obdobje zanesljive zaposlitve po šolanju, delo do upokojitvene starosti in srečno življenje po tem postaja vse manj pogosto. Ljudje s hivom, še posebej tisti, ki so dobili diagnozo pred obdobjem protivirusnega zdravljenja (ART), so pogosto delali samo občasno oziroma so se zgodaj upokojili. Sedaj, ko se je pričakovana življenjska doba povečala, se veliko posameznikov odloča za usposabljanje za nove kariere ali pa se vrača k starim karieram, bodisi za polni bodisi za krajši delovni čas. Takšni posamezniki imajo s tem poleg očitnih finančnih koristi tudi telesne, duševne in socialne koristi.

Delo je opredeljeno kot širok spekter možnosti med zaposlitvami za polni delovni čas in občasnim volunteerstvom; kakorkoli, vse te aktivnosti lahko pomagajo pri izboljšanju kvalitete življenja. Obstajajo trdni dokazi, da redne duševne in telesne aktivnosti, ki so prisotne skozi vse življenje, pomembno vplivajo na podaljšanje kvantitete in kvalitete življenja ter zreducirajo bolezni. Kljub temu je pomembno, da se vzpostavi ravnovesje, ki zagotavlja, da nadaljnja zaposlitev ni telesno in duševno stresna, ter posledično škodljiva za zdravje. Prav tako je pomembno, da upokožitev ne vodi k redukciji telesne, duševne in socialne stimulacije ali k povečanju izolacije.

Kontrolni seznam

Dnevno

1. Bi lahko danes več telovadil?
2. Ali sem kupil pravilno hrano?
3. Naj danes pijem manj alkohola?
4. Ali delam ustrezne stvari, ki pripomorejo k boljšemu spancu?
5. Ali delam kaj novega ?
6. Ohranjam svoje možgane aktivne?

Tedensko

1. Ali delam kaj lepega s prijateljem ta teden?
2. Kakšna je moja telesna teža in ali se spreminja?
3. Sem načrtoval aktiven vikend?
4. Se prehranjujem zdravo?

Vsake tri do štiri mesece

1. Se počutim dobro ali slabo?
2. Ali sem imel pregled na kliniki?
3. Kakšni so moji krvni rezultati?
4. Sem opustil kajenje?
5. Je moje finančno stanje urejeno?
6. Kakšno je moje razpoloženje zadnje čase?
7. Kakšni so moji načrti za naslednjih nekaj mesecev?

Ohranjanje nadzora

Ne glede na to, kako dobro smo se pripravili, fizične in duševne spremembe, ki spremljajo staranje, zahtevajo prilagoditve življenjskega sloga. Ko se pojavijo gubice, se pogosto kot naslednji znak staranja, pri sicer zdravi populaciji, pojavi poslabšanje vida; elegantna očala lahko nekaterim ta proces olajšajo. Vendar pa lahko postanejo pozabljivi ali potrebujejo slušni aparat ali pa pripomočke za hojo, kar lahko vodi v spremembe razpoloženja, kot sta tesnoba in/ali depresija. Odvisnost vse bolj nadomešča neodvisnost mnogih starejših, zato je pomembno, da se zavedate razpoložljivih virov, ki lahko olajšajo kakršnokoli nezmožnost.

Okužba s hivom je v preteklosti pogosto pustila ljudi, da so bili dlje časa odvisni od drugih. To je povzročilo izgubo nadzora nad njihovim življenjem in preživetjem. Na srečo protivirusno zdravljenje (ART) trenutno omogoča skoraj običajno življenje za mnoge, čeprav so stranski učinki zdravljenja še vedno pogosti. Zdi se, da so znaki in simptomi prezgodnjega staranja, ki se zdaj pojavljajo pri okužbi s hivom, z napredkom medicine bili uničeni. Vendar pa lahko zavest o staranju, vključno z odločitvami, sprejetimi skupaj z zdravnikom in redna skrb za zdravje in življenjski slog pripomorejo k ohranjanju kakovosti življenja in podaljšanju življenjske dobe.

Morda bi bilo koristno oblikovati osebni kontrolni seznam, ki ga nato posameznik redno spremlja ter si z njegovo pomočjo izboljša svoje življenje ter počutje nasploh (**glejte "Kontrolni seznam"**).

Klinike za zdravljenje pacientov s hivom, zunanje ambulate in splošne ambulate so bistveni viri za ljudi, ki želijo ohranjati nadzor nad svojim zdravjem.

Te so še bolj pomembne, saj se z vsakim dnem staramo, nove okoliščine (povezane s hivom ali ne) pa se razvijajo. Zdravstvena zgodovina se od posameznika do posameznika razlikuje; nekatere so bolj zapletene od drugih. Ker vaše zdravstveno varstvo postane bolj zapleteno, je nujno, da ugotovite, kdo bo skrbel za vas. Sodelujte s svojim zdravnikom in se prepričajte, da so vsi vpleteni zdravstveni delavci v celoti obveščeni in seznanjeni z vašim zdravstvenim stanjem, z vsemi zdravili, ki jih jemljete in zakaj je temu tako, z rezultati krvi in drugih preiskav ter z načrtom vašega zdravljenja. Poskrbite, da bodo kopije obvestil poslane tudi vam, saj boste tako vedeli ali komunikacija med pomembnimi členi poteka ali ne. Hkrati bi bilo koristno s seboj nositi majhno beležko, kjer povzemajte pomembne vidike oskrbe in zdravlil ter kakšne teste ste imeli ter kdaj jih je treba ponoviti.

“Skrbi dajejo malim stvarjem veliko senco.”

Švedski pregovor

“Naša družba mora omogočiti, da se stari ljudje ne bodo bali mladih ali da jih le-ti zapustijo, namreč preizkušnja civilizacije je način, kako skrbi za svoje nemočne člane.”

Pearl S Buck (1892—1973), ameriška pisateljica

Soočanje s psihološkimi vprašanji staranja s hivom

Staranje je vedno bolj povezano z boleznimi in invalidnostjo/nezmožnostjo, kar lahko vodi v zmanjšan družabni krog in posledično manj ljudi, ki lahko nudijo pomoč. Možnost izgube družine, prijateljev ali ljubljenih zaradi bolezni ali smrti se prav tako poveča s starostjo. Izguba prejšnjega življenjskega sloga in zmožnosti opravljanja poklica lahko posamično ali skupaj s prejšnjimi dejavniki povzroči slabo razpoloženje, depresijo ali celo obup in samomorilske misli. Sama okužba s hivom prinaša še dodaten stres pred izolacijo, stigmo in dodatne bolezni.

Stres lahko negativno vpliva na telesno in duševno zdravje. Lahko vpliva na način razmišljanja (**kognitivna funkcija**), kar je problem, ki ga srečamo tudi pri staranju nasploh (z ali brez prisotnosti okužbe s hivom). Lahko povzroči tudi depresijo, tesnobo in poslabšanje bolezni na splošno. Odnosi, zlasti z ljudmi, ki so nam blizu, pogosto nosijo težo stresa osebe.

Ugotovljeno je, da so psihične in psihiatrične bolezni pogostejše pri ljudeh s hivom kot pri ostali populaciji. Zdravila, vključno z protivirusnim zdravljenjem (ART) in zdravila za zdravljenje hepatitisa C (HCV), pa tudi številne rekreativne droge, vključno z alkoholom, lahko povzročijo tesnobo, depresijo in duševne bolezni, kot sta paranoja in psihoza. Te možne vzroke je treba diagnosticirati in zdraviti, preden se pojavi potreba po svetovanju ali psihiatriji ter preden začnemo terapijo z antidepresivi ali drugimi psihiatričnimi zdravili. Klinike za zdravljenje hiva in

splošne ambulate lahko napotijo pacienta do določenega specialista, nekatere od njih pa imajo tudi lastne psihologe in psihiatre. Poleg tega imajo številne skupine bolnikov s hivom zunaj državnih zdravstvenih služb na voljo kratkoročno svetovalno/psihoterapevtsko pomoč. Medicinske sestre in poklicni terapevti v teh skupnostih lahko pomagajo pri vključitvi zdravljenja tako, da nudijo psihološko podporo, ki jo je mogoče izvajati tudi doma.

Psihološke intervencije na splošno pomagajo posameznikom, da se soočijo z izzivi. Vrsta zdravljenja je lahko v obliki: kognitivne vedenjske terapije; čuječnosti in sprostitvene tehnike; humanistične, integracijske, psihodinamične in psihoanalitične psihoterapije; motivacijskih ur ali skupinskih terapij različnih vrst. Socialna interakcija in podpora sta ključnega pomena tudi pri obravnavi depresije in drugih psiholoških izzivov s hivom.

Vsak posameznik se bo na različne psihološke pristope, tehnike in teorije odzval različno. Raziskave so pokazale, da je stopnja zaupanja med terapevtom in pacientom bistvenega pomena za uspeh, tako kot tudi terapevtovo znanje ter spretnosti. Če pogovor o vaših problemih s prvo osebo, h kateri se napotite, ne obrodi sadov, naj vas to ne ustavi pri iskanju pomoči nekje drugje.

“Ko prijeten ogenj ugasne moči, njegov dim skadi se v tvoje oči.”

Otto Harbach (1873—1963), ameriški tekstopisec

Metode za opustitev kajenja

Najbolj uspešni smo lahko, če si pripravimo načrt, pa naj bo to s svojim zdravnikom ali s pomočjo programa za opustitev kajenja

Nadomestilo za nikotin:

je na voljo v različnih oblikah kot so obliži, pastile, inhalatorji (vključno z elektronskimi cigaretami) ali žvečilni, ki so na voljo v vseh lekarnah in ne zahtevajo recepta. Študije kažejo, da ti nadomestki ljudem pomagajo opustiti kajenje.

Champix (varenicline):

je tableta, ki lajša občutek nuje po cigareti ter podvoji možnost prenehanja kajenja v primerjavi z drugimi zdravili za peroralno uporabo. Champix deluje na del možganov, kjer je center za zadovoljstvo, in sicer tako, da zmanjša zadovoljstvo, ki ga kadilci občutijo pri kajenju. Se pravi, če boste imeli trenutek slabosti in si prižgali cigareto, se vam bo zdela mnogo manj v užitek kot prej in manj verjetno je, da boste še nadaljevali.

Zyban (bupropion):

ta tableta se je sprva uporabljala za zdravljenje depresije, nakar se je pokazalo, da je učinkovita pri ljudeh, ki želijo opustiti kajenjem,

ne glede na to ali so dejansko bili depresivni. Tablete se običajno vzamejo pred prenehanjem kajenja, pri čemer je datum dejanskega prenehanja štirinajst dni po začetku terapije.

Hipnoza:

sprošča in hkrati spodbuja idejo, da je prenehati kaditi mogoče. Uspešnost se od posameznika do posameznika spreminja, za nekatere od njih pa je izredno uspešna.

Akupunktura:

sprošča in hkrati spodbuja idejo, da je prenehati kaditi mogoče. Uspešnost se od posameznika do posameznika spreminja, za nekatere od njih pa je izredno uspešna.

Vedenjska terapija:

nanaša se na psihološki vidik odvisnosti in pomaga spremeniti nagnosko potrebo po tobaku ter navade kadilcev.

Kajenje in kako prenehati

Kajenje tobaka je izredno škodljivo za vaše zdravje in dobro počutje, nikotin, ki ga vsebuje, pa povzroča zasvojenost. Kajenje tobaka nima direktnega vpliva na hiv kot takšen, vendar ko je imunski sistem ogrožen, je kadilec s hivom lahko bolj nagnjen k razvoju bolezni prsnega koša,

vključno z okužbami in pljučnim rakom ali rakom jeter, če je kadilec okužen s hepatitisom C. Ptav tako skrajša telomere bolj kot jih skrajša hiv. Če lahko storimo kaj, da z leti zmanjšamo zdravstvene težave, potem je to opustitev kajenja!

Kadilci s hivom proti nekadilcem s hivom

- Nekatera stanja, ki se pojavijo z okužbo s hivom, na primer glivična okužba, so pogostejša pri kadilcih s hivom kot pri nekadilcih s hivom.
- S kajenjem povezana stanja, ki vplivajo na pljuča, na primer kronična obstruktivna pljučna bolezen ali pljučni rak, se pogostejše pojavljajo pri kadilcih s hivom kot pri nekadilcih s hivom.
- Trikrat večja verjetnost za pojav pljučnice (**PCP**), ki jo povzroča aids, je pri kadilcih.
- Pri splošni populaciji obstajajo zelo dobri dokazi, da kajenje tobaka povečuje tveganje za nastanek bolezni srca, kapi in visokega krvnega tlaka, to tveganje pa se pri ljudeh s hivom še poveča. Dodatno k povečanem tveganju pripomore še staranje.

Kajenje je tako fizična kot psihološka zasvojenost, zato je prenehati težko. Nadomestek nikotina v različnih oblikah lahko potrebo zmanjša, vendar so kljub temu v mnogih primerih potrebna posebna zdravila. Včasih pomaga bolj holističen pristop, kot je na primer skupinsko ali individualno zdravljenje in dokazano je, da je nadomestno zdravilo skupaj s skupinsko in/ali individualno terapijo pogosto najuspešnejši pristop.

Državne zdravstvene službe imajo veliko programov za opuščanje kajenja, ki se odvijajo v bolnišnicah, ambulantah in v skupnostih. Če ste kadilec, najdete pot do njih.

PROSIMO, OPUSTITE KAJENJE ŠE DANES!

“ Zdi se da bolj ko se staram, slabši sem. Zdaj štejem 56 let in ne bi smel početi tega. Ne bi smel risati grafitov in nato pobegniti kot 19-letnik v iskanju za heroinom in kokainom. V bistvu sploh ne bi smel zdaj biti na metadonu. To je norost.”

Anonimni uporabnik drog, BBC Novice, 2010

“ Več je pivcev starega vina kot starih zdravnikov.”

François Rabelais (1495—1553), francoski zdravnik

Alkohol in druge rekreativne droge

Alkohol

Splošno znano je, da alkohol povzroča zasvojenost, vsakodnevno uživanje alkohola lahko povzroči poslabšanje jeter in delovanje srca, tanjšanje kosti in prizadetosti možganskih funkcij, še posebej spomina in koordinacije. Ta škoda se v veliki meri pojavlja s starostjo in okužbo s hivom, pretirano uživanje alkohola pa situacijo samo še poslabša.

V Veliki Britaniji je od števila smrti zaradi alkohola večje samo še število smrti zaradi kajenja. Alkohol v zmernih količinah poveča sprostitev in socialno vključevanje. Kakorkoli, pretirana količina pa spremeni razpoloženje, vpliva na koordinacijo in lahko povzroči bruhanje in drisko ter zastrupitev z alkoholom, ki zahteva nujno medicinsko pomoč. Redno uživanje večjih količin alkohola sicer poveča toleranco na alkohol, lahko pa privede do zasvojenosti in alkoholizma.

Raziskave so pokazale, da lahko redno uživanje alkohola zmanjša učinkovitost imunskega sistema, kar privede do zmanjšanja števila celic CD4, dolgoročno pa vpliva tudi na možganske funkcije.

Medtem ko ni dokazov, da zmerno uživanje alkohola neposredno vpliva na staranje ali okužbo s hivom, pa ima negativne učinke na imunski sistem, zato je pomembno ohranjanje relativno nizke stopnje zaužitega alkohola.

V primerih poškodb jeter, ki jih povzročata hepatitis B (HBV) in hepatitis C (HCV) ali zamaščenih jeter (pogosto se pojavijo pri ljudeh s prekomerno telesno težo ali kot stranski učinek pri jemanju nekaterih protiretrovirusnih (ARV) zdravil, bo zdravnik verjetno svetoval, da obolela oseba povsem preneha s uživanjem alkohola ali pa slednjega vsaj občutno zmanjša, kar bi lahko omejilo nadaljnje nastajanje škode. Med protiretrovirusnim zdravljenjem (ART) se toleranca na alkohol zmanjša, saj se v jetrih nekatera zdravila procesirajo v enakih obtokih kot alkohol. Ob tem lahko vinjenost vpliva tudi na center za ravnotežje. Torej, zmerno uživanje alkohola je priporočljivo, v kolikor pa kdo misli, da pije preveč, je priporočljivo, da se pogovori z zdravnikom oziroma z nekom, ki mu zaupa.



Konoplja in ostale rekreativne droge

Dokazano je, da ima konoplja pozitivne medicinske učinke. Ljudje z ali brez hiva jo uporabljajo za lajšanje bolečin, zlasti tistih, ki jih povzroči **periferna nevropatija** in za zmanjšanje tesnobe in nespečnosti, kljub temu pa še vedno ostaja nelegalna substanca.

Dolgoročna uporaba konoplje je povezana s srčnimi obolenji, poškodbami pljuč, ki so posledica bronhitisa in astme, ter duševnimi motnjami vključujoč depresijo in psihozo. Staranje in okužba s hivom negativno vplivata na pljuča in srce, dolgotrajna uporaba konoplje pa lahko te zdravstvene probleme še poslabša.

Druge rekreativne droge, kot so kokain, metamfetamini, ekstazi, ketamini in GHB/GBL imajo raznolike, včasih tudi resne in psihične posledice. Kar je najpomembnejše, njihova uporaba lahko vpliva na upoštevanje pravilnega jemanja zdravil proti hivu in posledično tudi povečan odpor telesa na protivirusno zdravljenje (ART). Prekomerna uporaba nekaterih izmed teh drog povzroči poslabšanje duševnega zdravja in

kognitivnih funkcij ter izgubo spomina, kakor tudi tesnobo, blodnjavo motnjo in depresijo, ki pogosto vodi do samomora. Nekatere izmed teh sprememb so lahko tudi trajne. Obstaja tudi vzajemno delovanje med antivirusnimi zdravili in rekreativnimi drogami, ki lahko pripelje do resne bolezni in tudi smrti. GHB lahko na primer vzajemno deluje z ritonavirjem, kar vodi do povečanja koncentracije GHB v krvi, to pa povzroča oteženo dihanje.

Pri starajoči osebi, ki živi s hivom, so ta tveganja že povečana, nepremišljena uporaba drog pa stanje samo še poslabša. Raziskave kažejo, da starejši homoseksualni moški pogosteje jemljejo rekreativne droge kot splošna populacija, pomembno pa je, da se vsaka oseba o svojem jemanju drog in o kakršnem koli vprašanju v povezavi z jemanjem drog pogovori s svojim zdravnikom oziroma z nekom na kliniki za hiv ali poišče nasvet in pomoč pri nevladnih organizacijah.

Vrsta vadbe	Pozitivni učinki
Preprosto gibanje kot je hitra hoja in hoja po stopnicah	Izboljšanje fizične zmogljivosti, srčnih in pljučnih funkcij ter ohranjanje prožnosti telesa
Joga, pilates, dnevno raztegovanje	Izboljšanje prožnosti mišic in mišičnega tonusa
Aerobne vaje kot so tek, plavanje in kolesarjenje	Izboljšanje srčnih in pljučnih funkcij ter trdnosti kosti
Vadba z obremenitvijo	Povečanje mišične mase, fizične vzdržljivosti in moči kosti ter sklepov

Vse naštetе vrste vadbe imajo pozitivne učinke; kombinacija vseh naštetih vadb v uravnoteženem programu vadbe je še učinkovitejša; cilj je redna vadba.

Vadba: Katera vrsta in v kolikšni meri

Znano je, da redna vadba spodbuja dobro počutje. To postane še toliko bolj pomembno, ko se staramo oziroma ko se borimo z boleznijo. S staranjem lahko mišice, sklepi in kosti poleg negativnih učinkov okužbe s hivom in protivirusnega zdravljenja (ART) postanejo bolj dovzetni za poškodbe, celjenje pa poteka težje in počasneje. Vadbene režime je potrebno prilagoditi glede na potrebe posameznika, zasnovani pa morajo biti tako, da se izognejo poškodbam, še posebej na začetku vadbe in v obdobju povečanja intenzivnosti katerekoli vadbe.

Positivni učinki vadbe vključujejo izboljšanje razpoloženja, boljše imunološko funkcijo in seveda boljše počutje ter zunanjo podobo. Poleg tega obstajajo trdni dokazi, da vadba znižuje krvni tlak, zmanjšuje **odpornost na inzulin** (posledično upočasnjuje razvoj **sladkorne bolezni tipa 2**) in znižuje raven skupnega holesterola, hkrati pa zvišuje raven dobrega holesterola, znanega kot **lipoprotein z visoko gostoto (HDL)**.

Sprememba izgleda telesa, ki je posledica okužbe s hivom in/ali zdravlil, je lahko izboljšana z vadbo, še posebej v povezavi z uravnoteženo prehrano; to lahko pomaga pri zmanjšanju maščob, ki se kopičijo še

posebej okoli pasu. Takšna kopičenja maščobe so predispozicija za sladkorno bolezen, nižanje ravni holesterola in zmanjšanje maščob pa pripomoreta k zmanjšanju tveganja za srčne bolezni.

Pri načrtovanju programa vadbe so lahko zelo koristni nasveti profesionalcev, kot so osebni trenerji, fizioterapevti ali osteopati. Pomembno je, da je vadbeni režim načrtovan med obroki, dietetiki pa lahko svetujejo, katero hrano je najbolj primerno zaužiti pred in po vadbi.

Redno ogrevanje je najboljši način, da se program vadbe začne brez pretirane obremenitve kardiovaskularnega sistema. Na primer, vključitev 30 do 60 minut hitre hoje v dnevno rutino bo spodbujala aerobno pripravljenost, hkrati pa je malo verjetno, da bo prišlo do poškodb, tudi če ni oseba v pretirano dobri kondiciji. Vadba z obremenitvijo je najboljši način za ohranjanje zdravih kosti in povečanje mišične mase.

Napotke k programu vadbe je mogoče dobiti pri večini zdravstvenih delavcev, določeni fitness centri v tujini pa ponujajo tudi posebne programe po znižanih cenah za ljudi s hivom za kar si bomo prizadevali tudi pri nas.

“ Kot zdravniki pravijo o bolezni, ki povzroča šibkost telesa, je le to na začetku lahko zdraviti, a težko diagnosticirati; čez čas pa jo je lahko diagnosticirati, a težko zdraviti.”

Niccolo Machiavelli (1469—1527), italijanski renesančni pisatelj

Pozorno spremljajte spremembe na telesu

Spremembe v obliki telesa

S starostjo se oblika našega telesa spreminja, najpogostejši znaki so gube in občutek, da "gre vse v smeri gravitacije". Večina doživi povečanje obsega pasu, medtem ko polnost na drugih mestih uplahne, na primer zadnjica, roke in noge postajajo bolj suhe, mišična masa se zmanjšuje. Veliko teh sprememb se zgodi zaradi skladiščenja tekočin v telesu, ki polni tkiva, s procesom staranja pa se počasi izgublja. Pri osebah s hivom se lahko pojavi še en sindrom, ki povzroča spremembe telesa in sicer **lipodistrofija** (motnja maščobnega tkiva), ki se izraža na dva načina, bodisi kot lipoatrofija (izguba maščevja) bodisi kot lipohipertrofija (povečanje maščevja), kar se včasih lahko pojavi pri isti osebi.

Pomislite, da številni dejavniki prispevajo k sindromu: protivirusno zdravljenje ART (nekatera zdravila so bolj vpletena kot druga, še posebej nekatera od tistih, ki jih ne uporabljamo več), najnižje število celic CD4, ki ste jih imeli, slaba prehrana, družinska zgodovina (genetika) in kajenje. Lipodistrofija se pojavi tudi s postopkom staranja.

Obrazna lipoatrofija se kaže v izgubi maščobe na licih in v sencih. Nekateri jih pojmujejo kot žig okužbe s hivom, vodijo pa lahko do vidnih madežev na koži in do izgube samozavesti.

Lipoatrofija lahko vpliva tudi na druge dele telesa in lahko posnema izgubo maščobe, ki se pojavi pri staranju na rokah, nogah in zadnjici.

Lipohipertrofija je kopičenje maščobe, ki se pojavi znotraj telesa okoli notranjih organov in, bolj očitno, v prsih moških in žensk ter okrog pasu. To se zgodi tudi pri staranju in sladkorni bolezni, za katero je prav tako potrebno narediti preizkus in jo izključiti. Težko je razlikovati lipohipertrofijo od

enostavnega povečanja telesne mase in za to tudi ni nobenega testa. Začetek zdravljenja s hivom vodi do "vrnitve k zdravju" in to pogosto privede do povečanja telesne mase, vendar ne nujno na mestih, kjer si osebe želijo.

Dokazi o tem, katere zdravila so boljša ali slabša za lipodistrofijo, se nenehno pojavljajo in vaš zdravnik vam lahko svetuje glede na najnovejše podatke, čeprav se sčasoma ponovno lahko pojavi nov dokaz.

Vadba nekoliko pomaga, vendar pri dejanski lipohipertrofiji odvečna maščoba ostane okrog pasu in prsi pri večini ljudi. Treninki vzdržljivosti lahko pomagajo obnoviti mišično maso v rokah in nogah.

Lipoatrofija, ki vključuje zadnjico, lahko povzroči neudobnosti v sedečem položaju, prav tako je lahko oteženo spanje ali kopanje. Podloženo spodnje perilo (kolesarske hlače so precej učinkovite) in napihljive blazine so sedenje pogosto pomagajo. Te vam lahko zagotovi poklicni terapevt, skupaj z drugimi pripomočki za zmanjšanje vpliva lipodistrofije.

Kozmetična zdravila (kožna polnila) za lipoatrofijo obraza pri osebah s hivom so že nekaj časa uspešno uporabljali v kliničnih oddelkih za hiv, na voljo pa so tudi v zasebnem zdravstvenem sektorju in zagotovo pomagajo zmanjšati očitne znake izgube maščobe v obrazu.

Ključnega pomena je, da si zdravstveni strokovnjaki prizadevajo za spodbujanje formalnih in neformalnih odnosov v celotnem spektru zdravstva, da bi zagotovili nemoteno skrb za osebe s hivom. Specializirane medicinske sestre za hiv so ključni člen, zlasti na področjih, kjer ni veliko oseb s hivom.

Skupnost, nega in delovna terapija

Skupnost, nega

Vloga medicinske sestre v posameznih skupnostih je da povezuje hiv klinike, posebne enote, splošne ambulate in splošne storitve med seboj. To vključuje olajšanje prehoda med posameznimi členi in tudi vzpostavitev mreže komunikacije in podpore med bolnišnico in različnimi členi skupnosti. Staranje s hivom pogosto povzroči zapletene zdravstvene težave, ki vključujejo veliko ljudi, zato je pomembno zagotoviti, da okužba s hivom ne pripelje do madežev na koži ali do izolacije in da posamezniki dobijo čim boljše možno pomoč.

Doma se lahko pojavijo težave, ki morda prej niso bile očitne, in sicer težave z mobilnostjo v domu in nezmožnost dostopa do zdrave prehrane, kar je lahko škodljivo in lahko vpliva na upoštevanje zdravil. Medicinske sestre v posamezni skupnosti so v položaju za delo z negovalcem, družino, prijatelji in ljubljenimi osebami, pa tudi s splošnimi zdravniki, okrožnimi zdravstvenimi skupinami in poklicnimi terapevti in fizioterapevti v korist bolnika s hivom. To ne da samo pomaga povečati ozaveščenost družbe o okužbi s hivom, temveč tudi vzpostavlja celovito nego.

Delovna terapija

Delovni terapevti omogočajo fizično, psihološko in socialno podporo. Delajo v vseh segmentih, vključno z akutnimi bolnišnicami, rehabilitacijskimi centri, s socialnimi delavci, v skupnosti in kot del bolnišnice - doma. Delovni terapevt bo ocenil sposobnost posameznika, da opravlja vsakdanje dejavnosti in ugotovil v kolikšni meri ga pri tem ovirajo fizični, psihični dejavniki zaradi hiva, staranja ali obojega. Delovni terapevt lahko nudi podporo pri ureditvi bivališča, pomaga priskrbeti potrebno

opremo za stanovanje, oziroma pomaga izboljšati udobje za spanje, umivanje, hojo ...

Tesnoba, depresija in kognitivne funkcije se lahko zmanjšajo zaradi okužbe s hivom ali nekaterih zdravil, delovni terapevt lahko tudi oceni efekt staranja. Praktični ukrepi, kot so dnevniki ter nasveti, so del dela delovnega terapevta.



Fizioterapija in osteopatija

Fizioterapija

Fizioterapija (včasih imenovana tudi fizikalna terapija) zagotavlja zdravljenje, s katerim se obnovi, razvije in vzdržuje maksimalna raven gibanja in funkcioniranja skozi vse življenje, ne glede na to, ali je problematično območje posledica poškodbe, bolezni, okužbe s HIV, staranja ali obrabe.

Fizioterapevti zdravijo zlasti nevromuskularne bolezni (kjer prihaja do nepravilnosti pri delovanju možganov in živčnega sistema) in mišično-skeletne (mišice, sklepi, vezi in kite) bolezni, kot tudi osteoporozo ter bolezni, ki škodujejo srcu in pljučem.

Bolečine v vratu in hrbtu sta dva izmed najpogostejših problemov, ki jih zdravijo fizioterapevti.

Za počasno prevzganje zastarelih mišic se uporabljajo mobilizacija in/ali manipulacija hrbtenice ter sklepov, in terapevtske vaje, ki vključujejo raztezanje ter masažo. Za pospešitev okrevanja se lahko v nekaterih primerih uporabijo vroče ali hladne obloge, električna stimulacija mišic, ultrazvok in hidroterapija, nekateri fizioterapevti pa uporabljajo tudi akupunkturo.

Osteopatija

Osteopatija se uporablja za preprečitev, diagnozo in zdravljenje bolezni sklepov, mišic ter vezi, prav tako pa pomaga telesu, da se samo pozdravi. V sklopu osteopatije kot holističnega zdravljenja se oceni zdravniška kartoteka, način življenja, osebne okoliščine, pregled drže, ki vključuje sedenje, stanje in hojo, ter razporeditev mišic in sklepov.

Osteopatija se lahko uporablja kot komplementarno zdravljenje (ki se izvaja ob bok konvencionalnemu zdravljenju). Uporablja se pri sledečih stanjih:

- Bolečine v hrbtu
- Bolečine v vratu

- Artritis
- Športne poškodbe
- Omejena gibljivost
- Poklicna oboletost

Pri osteopatiji se glede na starost, telesno pripravljenost in diagnozo uporabljajo raznolike nežne ročne tehnike. Te vključujejo masažo za sproščanje mišic, raztezanje, ki pripomore k gibljivosti sklepov, in manipulacijo. Razpoložljivost osteopatije je pri nas omejena, in čeprav jo določene klinike omogočajo, je najlažje dostopna v zasebnem sektorju.

“Spusti, spusti počasi solze in okopaj v njih tiste čudovite noge, ki so z nebesa prinesle novice in Princa miru. .”

Phineas Fletcher (1582—1650), angleški duhovnik in pesnik

Podiatrija in storitve za nego stopal

Podiater je usposobljen za preprečitev, diagnosticiranje, zdravljenje in rehabilitacijo abnormalnih stanj stopal ter spodnjih okončin. Staranje prinaša mnoge zaplete na stopalih, ki vključujejo težave s cirkulacijo in upogibanjem stopal, ter zaplete, kot so deformacije sklepov, ki so posledica artritisa in nošenja neprimernih obuval. Podiatri sodelujejo z zdravniki splošne medicine, ortopedskimi klinikami, bolnišnicami in zasebnim sektorjem.

Zapleti na stopalih, povezani z okužbo s hivom, vključujejo:

- Bolezni kot diabetes, psoriaza in periferna nevropatija, kjer se zmanjša občutljivost v stopalih, s čimer postanejo stopala bolj ranljiva za poškodbe.
- Degenerativne spremembe, ki so posledica obolenj v kosteh in sklepih, kot na primer artritis, ter težave s kožo in mišicami, do katerih pride zaradi škode, ki jo živčevju in krvožilju povzročijo kajenje, diabetes in bolezni srca.

- Širok spekter obolenj kože in kot so kurja ocesa, žulji in vraščeni nohti.
- Okužbe na stopalih in nohtih, zlasti glivične okužbe, ki so zelo pogoste pri okužbah s hivom, ter bradavice, ki so lahko precej odporne na zdravljenje.
- Razjede, ki so posledica diabetesa, in so pogosto zdravljene v sodelovanju z endokrinologom oziroma kliniko za endokrinologijo.

Podiatri lahko zagotovijo neboleče in učinkovito zdravljenje zapletov na stopalih, pomembna je tudi njihova vloga pri ohranjanju gibljivosti starejših in invalidnih oseb, še posebej tistih, ki ne morejo doseči svojih stopal. Lahko tudi svetujejo v zvezi z zdravljenjem stopal in priskrbijo ortoze (po naročilu izdelani vložki za čevlje), ki so posebej izdelane za zmanjšanje abnormalnosti v stopalu ter/ali za preprečenje nadaljnega nastajanja škode, z njihovo pomočjo pa postane tudi hoja bolj udobna.

Vodnik do dobre ustne higiene

Dnevno ščetkanje zob:

večina zobozdravnikov priporoča ščetkanje zob vsaj enkrat, še rajši pa dvakrat na dan. Grobo ščetkanje zob ni priporočljivo, saj lahko poškoduje dlesni, kar privede do krvavenja in recesije dlesni. Priporočljivo je ščetkanje z rahlimi krožnimi gibi, ki naj traja vsaj dve minuti, poskrbeti pa moramo za vse zobe, tako za sprednjo, kot tudi zadnjo stran.

Vlaganje v ustrezno zobno ščetko:

pri marsikomu je električna zobna ščetka lažja za uporabo, vendar pa jo je potrebno uporabljati redno in na pravilen način. Večini zobnih ščetk so priložena navodila, kjer je navedeno, kdaj je potrebno ščetko menjati. Pri ščetkanju s staro zobno ščetko je pogosto težje doseči enako raven čistoče, ob tem pa lahko pride do dodatnih poškodb dlesni.

Nitkanje zob:

s staranjem prihaja do recesije dlesni, vendar lahko z nitkanjem ta proces preložite. Pomembna je uporaba pravilne tehnike nitkanja; zobozdravniki in/ali ustni higieniki vam lahko svetujejo, kateri način nitkanja je najboljši za uporabo.

Zobna pasta mora vsebovati fluor:

ta naravni material, ki ga je mogoče najti v mnogih hraneh in v nekaterih pitnih vodah, krepi zobno sklenino, ter poveča odpornost proti zobni gnilobi. Fluor lahko zreducira sicer konstantno nastajanje zobnih oblog.

Ustna voda:

večina ustnih vod vsebuje fluor, ki pomaga pri reduciranju zobnih oblog. Nekatere ustne vode vsebujejo alkohol, ki deluje kot konzervans, in lahko povzroči neprijetno skelenje dlesni. Na voljo so tudi ustne vode brez alkohola, ki niso nič manj učinkovite.

Redno obiskujte svojega zobozdravnika in ustnega higienika, če pa ga še nimate, ga čim prej izberite. Zapomniti si moramo, da tako staranje kot okužba s HIVom prizadeneta zobe in dlesni, tako da imamo dvojni razlog, da skrbimo za oboje. Prav tako ne smemo pozabiti, da usta in zobje ne služijo zgolj prehranjevanju in nasmešku, temveč jih vsakodnevno uporabljamo za vse mogoče namene.

Usta in ustna higiena

Dentalni problemi so pogosti pri vseh starostih, obrabljenost zob in dlesni pa se s staranjem poveča. Z nezdravljeno okužbo s hivom se lahko pojavijo simptomi, kot **ustna kandidiaza** in afte, ki nakazujejo poslabšanje imunskega sistema.

Obloge oziroma plak, ki ga sestavljajo bakterije in ostanki hrane, povzroča zobno gnilobo, ki je lahko razlog za nastanek lukenj v zobeh ter gingivitisa (vnetja dlesni). Luknje je potrebno oskrbeti čim prej, saj lahko slednje, ko postanejo večje, povzročijo okužbo, zobni absces in morebitno izgubo zob. Zobje niso neposredno povezani z okužbo s hivom, še vedno pa ostaja nejasno, če ali okužba s hivom ali osteoporoza (zmanjšanje gostote kosti), povezana s protivirusnim zdravljenjem (ART), vplivata na kostno strukturo, ki je opora zobem.

Oslabljen imunski sistem, ki je posledica bodisi staranja, bodisi okužbe s hivom, ali pa obojega hkrati, lahko vpliva na vrsto in resnost bolezni v ustih ali dlesnih, kot na primer na gingivitis ali recesijo dlesni. Diabetes, prekomerno uživanje alkohola in določene rekreativne droge lahko prav tako povzročijo bolezni dlesni. Splošno znano je, da je dobra ustna higiena najboljši način za ohranjanje zdravih ust.

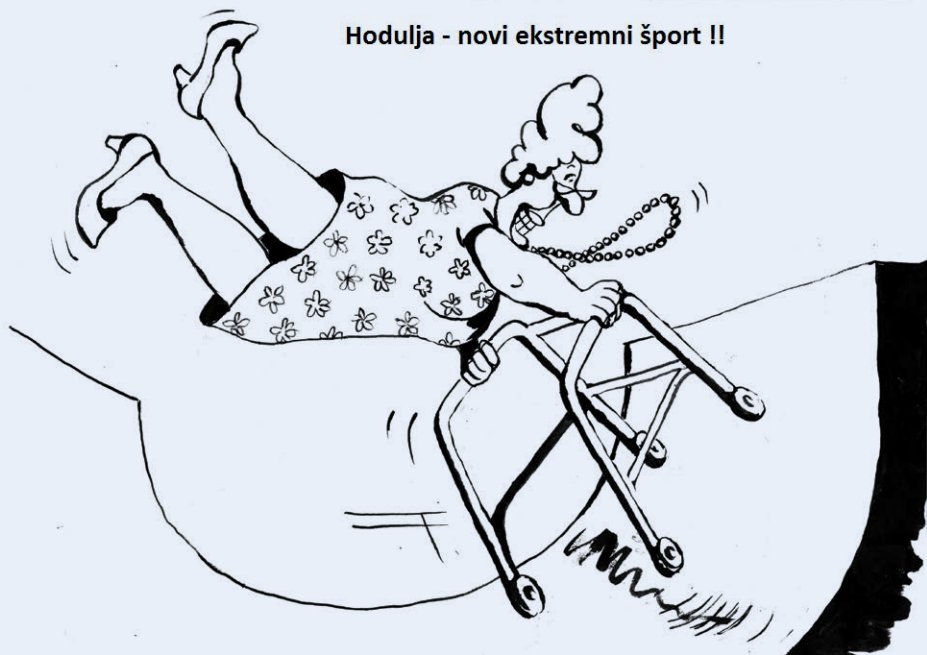
Virus herpesa simpleksa (HSV), ki povzroča herpes na ustnici, je lahko tudi razlog za nastanek razjed in aft v ustih.

Slina je zelo pomembna pri vzdrževanju ustne higiene, suha usta pa niso samo neprijetna, ampak tudi povečajo dovzetnost za nastanek zobne gnilobe. Nekatera zdravila, ki se uporabljajo za zdravljenje okužbe s hivom, visokega krvnega tlaka, depresije in hepatitisa B ter C, lahko povzročijo suha usta. Pri lajšanju teh težav so lahko v pomoč sokovi in sladila iz citrusov ter umetna slina, v primeru dolgotrajnih težav pa je potrebno spremeniti sporno zdravilo.

Izvajanje vseh dentalnih postopkov, vključno z zamenjavo zob, je pri ljudeh, ki živijo s hivom, varno, ne glede na njihovo starost. V kolikor je potrebno zdravljenje z zdravili, ali pa je potrebna uporaba anestetika, je pomembno, da je vaš zobozdravnik seznanjen z vsemi zdravili, ki jih jemljete, vključno s protivirusnim zdravljenjem (ART), saj lahko pride do nevarnih interakcij.

Najbolj pomembno pa je, da najdete zobozdravnika, s katerim ste zadovoljni, in ga redno obiskujete.

Hodulja - novi ekstremni šport !!



3. Poglavje

Vidiki zdravstvene oskrbe

Kako lahko zmanjšate tveganje za bolezni srca in ožilja

Zdravljenje visokega krvnega tlaka:

izredno velikega pomena za zmanjšanje tveganja kapi s staranjem. Pri izbiri zdravila za zdravljenje krvnega tlaka je treba upoštevati medsebojno interakcijo z zdravili za zdravljenje hiva.

Nadzor telesne teže:

debelost je dejavnik tveganja tako za bolezni srca in ožilja kot tudi za visok krvni tlak. Staranje povzroča, da se delež maščob v telesu poveča, mišična masa pa se zmanjša. Pri tem je pomembna oblika telesa, saj je del telesa, kjer se maščoba kopiči, pokazatelj tveganja za nastanek bolezni. Na primer, pri moških obseg pasu nad 94 cm in pri ženskah 80 cm pomeni tveganje za nastanek sladkorne bolezni. Hiv in protivirusno zdravljenje (ART) lahko vplivata na spremembe telesne maščobe. Dieta z nizko vsebnostjo maščob in zmerno količino ogljikovih hidratov in beljakovin je bistvenega pomena, prav tako pa tudi redna vadba.

Sladkorna bolezen:

staranje je povezano z motnjami v načinu predelave glukoze, kar lahko privede do diabetesa. Prehrana in vadba pomagata preprečiti in se izogniti nujnosti zdravljenja z še več zdravili.

Zmanjšanje holesterola:

nekatera zdravila protivirusnega zdravljenja (ART) povzročajo nenormalno predelavo lipidov. Dlje kot je oseba na teh zdravilih, večja je izpostavljenost temu dejavniku tveganja, ko se ta oseba stara. Izbira protivirusnega zdravljenja (ART) je zato zelo pomembna.

Opustitev kajenja:

je ključnega pomena za zmanjšanje tveganja za bolezni srca in ožilja. Nikotinsko nadomestno zdravljenje ali tablete so na voljo pri večini zdravstvenih ustanov.

Fizična dejavnost:

vedno več imamo dokazov, da fizična aktivnost pomaga zmanjšati številne učinke in bolezni staranja. Vadba pomaga vzdrževati mišično maso, zmanjša resnost in pogostost depresivnih epizod ter prinaša dobro počutje ter dober izgled.

Uživanje alkohola:

že dolgo je znano, da ima zmerno uživanje alkohola varovalen učinek na srce. Vendar pa lahko prevelika količina alkohola znatno poveča vnos kalorične vrednosti, kar vodi v prekomerno telesno težo in krvni tlak. Prav tako lahko vpliva na način, kako se maščoba predeluje v telesu, kar se zaradi hiva in zdravl protivnetne terapije slabša. Poleg tega se funkcija možganov s starostjo zmanjšuje, alkohol lahko ta proces pospeši.

Srce in cirkulacija: Kardiologija

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok smrti na svetu in 80% tovrstnih smrtnih primerov se zgodi pri posameznikih, starejših od 65 let. Medtem ko je to povezano s staranjem, so pomembni tudi drugi dejavniki tveganja. Nekatere od teh se lahko spremenijo, kot na primer opustitev kajenja.

Bolezni srca in ožilja in hiv se lahko pojavijo v zgodnejši starosti kot pri osebah brez hiva, zato je zelo pomembno, da smo pozorni na te spremenljive dejavnike tveganja, ko jih pacienti omenijo. Bolezni srca in ožilja zajemajo koronarno srčno bolezen (blokada arterij, ki oskrbujejo srce in srčno mišico), kar lahko povzroči bolečine v prsih (angina) in akutne srčne napade (**miokardni infarkt**). Bolezni srca in ožilja vključujejo tudi cerebrovaskularne bolezni, vključno s cerebrovaskularnimi nesrečami, ki jih običajno imenujemo **kap**, kar pa je lahko

posledica krvavitve v možgane ali poškodbe zaradi krvnega strdka, ki zmanjšuje oskrbo krvi v možganih. Zaradi staranja arterije otrdijo skozi proces, imenovan **ateroskleroza**, pri kateri maščobni nanosi, imenovani plaki, lahko zožijo ali blokirajo krvne žile, zmanjšajo pretok krvi v srčno mišico, možgane in druga tkiva. Poleg tega lahko srčni utripi oslabijo, medtem ko se njegova stena lahko zgosti, kar vodi k nižji učinkovitosti tega vitalnega organa.

Faktorji tveganja za kardiovaskularne bolezni so:

- Staranje
- Kajenje
- Debelost
- Visok krvni tlak
- Diabetes
- Družinska anamneza bolezni srca in ožilja ali diabetesa
- Moški spol
- Ne-kavkazijska rasa
- Pomanjkanje vadbe
- Preveliko uživanje alkohola ali drugih rekreativnih drog, še posebej kokain in amfetamin
- Okužba s hivom
- Nekatera zdravila protivirusne terapije

Nekateri dejavniki tveganja za bolezni srca in ožilja se lahko spremenijo, drugi, kot so staranje, spol, etnična pripadnost in družinska anamneza bolezni srca in ožilja ali sladkorne bolezni, pa se ne morejo. Starejši kot je posameznik, večje je tveganje za bolezni srca in ožilja. Moški so bolj izpostavljeni tveganju kot ženske do obdobja po menopavzi, ko se tudi pri ženskah tveganje za bolezni srca in ožilja močno poveča. Pri posameznikih južnoazijskega porekla je tveganje večje kot pri belcih. Če je eden od vaših krvnih sorodnikov imel angino pectoris, srčni napad ali možgansko kap pred petdesetim letom starosti, je možna genetska povezava; to sporočite svojemu zdravniku, saj imate morda povečano tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja.

Ocene tveganja za kardiovaskularne bolezni lahko pomagajo izračunati kratkoročno in dolgoročno tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja in v ta namen se pogosto uporabljajo številni sistemi točkovanja, vključno z orodji za ocenjevanje tveganja Framingham in Q.

Ti sistemi točkovanja pri nekaterih populacijah bolnikov niso natančni; natančneje, pri bolnikih s hivom lahko pokažejo nižjo vrednost od dejanske. Vendar pa lahko zagotovo napovejo tiste, ki imajo največje tveganje bolezni srca in ožilja.

Ocene tveganja običajno opravljajo usposobljeni zdravstveni delavci. Ocenjevanje srca in cirkulacije je zapletena naloga in pomembno je, da dobite strokovne nasvete, te pa vam lahko zagotovijo na oddelku kardiologije ali lipidne klinike, povezane z bolnišnico.

Preverjanje vašega krvnega tlaka in ravnih maščob (lipidov) v krvi lahko pomaga pri merjenju tveganja za srčno bolezen.

Smernice kažejo, da je pri naslednjih nivojih lipidov, na tešče, zmanjšano tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja:

- **Skupni holesterol** manj kot 5mmol/L, manj kot 4mmol/L je še bolje
- **Holesterol LDL** manj kot 3mmol/L, manj kot 2mmol/L je še bolje
- **Holesterol HDL** večji kot 1mmol/L ima varovalen učinek

Pomembno je, da se te preiskave vedno izvajajo na tešče - to pomeni 12 ur pred odvzemom krvi nič hrane, od tekočin pa je najbolje piti samo vodo ali tekočine brez mleka ter sladkorja.

Lipidi: Biokemija

Maščobe (lipidi) se absorbirajo skozi prebavni sistem in se pretvorijo v obliko, ki se lahko shrani in uporablja kot vir energije; nekatere so tudi proizvedene v jetrih.

Te so bistvenega pomena za zdravo življenje in so vključene v vzdrževanje mišic in kosti, pomembne so tudi za normalno delovanje možganov. Lipidi pridejo v dobrih in slabih oblikah, v smislu povečanja ali zmanjševanja tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter drugih stanj. Znano je, da lahko nekateri protiretrovirusi zvišajo raven slabih maščob, zato je redno spremljanje ravni lipidov bistvenega pomena, tako pred začetkom kot tudi med hiv terapijo. Obstajata dve glavni vrsti lipidov, to sta holesterol in trigliceridi.

Holesterol se deli na različne vrste. Lipoprotein z visoko gostoto (HDL) se veže na holesterol in ga odstranjuje iz telesa in je zato znan kot dober holesterol, medtem ko **lipoprotein z nizko gostoto (LDL)** nosi holesterol okoli telesa, kjer se lahko odlaga v krvnih žilah in je znan kot slab holesterol. Nenormalno visoke ravni skupnega holesterola in LDL so povezane s srčnimi boleznimi.

Trigliceridi (TG) se nahajajo v krvnem obtoku in nenormalno visok nivo lahko povzroči bolezni srca, vnetje trebušne slinavke (pankreatitis) in diabetes tipa 2.

Krvni testi za merjenje ravni lipidov vključujejo skupni holesterol, HDL in TG ravni; LDL ravni se izračunajo tako, da vrednosti HDL in TG odštejemo od celotnega holesterola. Vzorčenje krvi, vzete na tešče, je pomembno, saj obrok hrane daje nenormalno visoke vsebnosti lipidov, če kri analiziramo kmalu po obroku. Količina holesterola v krvi se s starostjo poveča tako pri moških kot ženskah, vendar če bi lahko znižali raven LDL in zvišali raven HDL, bi se tveganje za bolezni srca in ožilja zmanjšalo.

Vaš zdravnik za hiv in/ali kardiolog ali zdravnik za lipide naj redno spremljajo vaš krvni tlak, lipide in tveganje za možgansko kapo ter vam svetujejo o vseh potrebnih spremembah načina življenja in/ali zdravil. Študije so pokazale, da je dajanje zdravila za zniževanje holesterola splošno starajoči se populaciji, brez okužbe s hivom, zelo koristno za zmanjševanje bolezni srca. Obstaja vrsta zdravil, ki se uporabljajo za zdravljenje različnih vrst nenormalnega holesterola in trigliceridov, najpogostejši so statini in fibrati. Pri okužbi s hivom je treba skrajno paziti, da se izbere statin, ki ne bo vplival na zdravila protivirusnega zdravljenja. To je eden od razlogov, zakaj morajo različni zdravniki, ki skrbijo za vas, ohranjati dobro komunikacijo med seboj in z vami.

Dejavniki tveganja za razvoj sladkorne bolezni tipa 2:

Staranje:

povzroča povečanje deleža maščob v telesu in zmanjšanje mišične mase. Spremembe oblike telesa so pomembne, kajti tam, kjer se maščoba kopiči, kaže na tveganje za nastanek sladkorne bolezni

Debelost:

vzdrževanje teže v območju, ki je idealno za vaš spol, višino in starost, kot se izračuna po indeksu telesne mase (BMI) [priloga 2], je pomembno za zmanjšanje tveganja za pojav diabetesa tipa 2

Zdravila za hiv:

lahko pripomorejo k razvoju sladkorne bolezni tipa 2, nekatera zdravila imajo

večji, nekatera manjši vpliv. Zdravila za protivirusno zdravljenje, ki so jih razvili nedavno, predstavljajo manjše tveganje.

Družinska anamneza:

če imate krvnega sorodnika s sladkorno boleznijo tipa 2, verjetno obstaja večje tveganje za razvoj tega stanja tudi pri vas

Kajenje:

poleg vseh ostalih slabosti, ki jih povzroča, lahko kajenje zviša raven glukoze v krvi, zato je opustitev kajenja ključnega pomena

Ebersov papirus (po nemškem egiptologu) omenja zdravilo za prekomerno uriniranje, pogost simptom sladkorne bolezni:

“ Merica, napolnjena z vodo iz ptičje mlake, bezgova jagoda, vlakna rastline asit, sveže mleko, požirek piva, cvet od kumare in zeleni datlji. Vse skupaj zmešajte in jemljite štiri dni.”

Egipčanski papirus, 1550 pr.n.št.

Sladkorna bolezen

Sladkorna bolezen se pojavi, ko telo ne zmore učinkovito predelati glukoze (sladkorja) v krvi. Pogostejše se pojavlja pri starejših, še posebej tistih s prekomerno telesno težo.

Obstajata dva tipa sladkorne bolezni, sladkorna bolezen tipa 1, ki se najpogosteje razvije pred dvajsetim letom in sladkorna bolezen tipa 2, ki se razvije, ko odrastemo. Oba tipa sladkorne bolezni sta posledica nezadostne proizvodnje inzulina v trebušni slinavki, hormona, ki predeluje glukozo ali pa pomanjkanja odziva telesa na proizvodnjo inzulina (inzulinska rezistenca).

Sladkorna bolezen lahko škoduje vrsti telesnih sistemov:

- Kardiovaskularen (srčne in krvne žile) sistem je pod povečanim tveganjem za srčni infarkt, visok krvni tlak in možgansko kap
- Škoduje majhnim žilam, kar lahko vodi v poškodbo perifernega živca (nevropatija) in razjede na stopalih in nogah
- Poškodbe ali širjenje krvnih žil lahko vplivajo na membrano na zadnji strani očesa (mrežnica), kar vodi v slabovidnost ali slepoto
- Zmanjšan dotok krvi v penis, ki vodi, do **erektilne disfunkcije (ED)** in impotence
- Škoda na ledvicah, ki lahko povzroči ledvično odpoved

Diabetes je progresivna bolezen, ki je pogosta pri starejši populaciji in jo je enostavno diagnosticirati. Zgodnje zdravljenje vključuje spremembo vaše prehrane in obstaja vrsta zdravil, ki pomagajo nadzirati raven sladkorja v krvi. Težja oblika sladkorne bolezni se običajno zdravi z dnevnimi ali pogostimi injekcijami inzulina.

Pregledovanje za sladkorno bolezen je priporočeno izvajati redno pri osebah s HIV, tako pred kot po začetku protivirusnega zdravljenja.

“Biti diabetik, živeti s hivom in se hkrati še starati ni lahko!

Vsa tri stanja pomenijo, da usklajujem preglede in da novice niso vedno dobre. Zdi se mi, da kadarkoli uspem urediti eno stvar, se druga popolnoma poruši. Kar me še žene dalje je občutek, da dobim celovito oskrbo na enem mestu.”

Simptomi sladkorne bolezni tipa 2

- Prekomerna žeja (polidipsija) in/ali pogosto in povečano uriniranje (poliurija)
- Povečane glivične okužbe, kot je kandida na koži ter zlasti na nekaterih področjih, kot so okrog spolovil in pod prsmi
- Počasno celjenje ran, tudi celo majhne vreznine
- Zamegljen vid
- Utrujenost
- Nihanje v teži

Test za sladkorno bolezen tipa 2

Najenostavnejši način diagnosticiranja sladkorne bolezni je testiranje glukoze v vzorcu urina z uporabo lističa, znanega kot merilna palica ali z napravo, ki preverja nenormalne ravni različnih sestavin v urinu, vključno z glukozo. Nenormalne preiskave urina je nato potrebno še potrditi s krvnimi preiskavami, ki merijo natančno količino glukoze v krvi. Zlato pravilo je da se testira kri pred in po glukozni pijači, test imenujemo preskus tolerance glukoze. Poleg tega je potrebno enkrat tekom zdravljenja, bodisi z uporabo diabetične diete ali z zdravili, opraviti še en krvni test (imenovan **test HbA1c** ali glikiran hemoglobin) in sicer v rednih časovnih presledkih; vedno bolj se test HbA1c uporablja tudi za diagnosticiranje sladkorne bolezni. Ta test pokaže ali je vrednost sladkorja v krvi, med posameznimi pregledi, v normalnem obsegu in je pomembna za oceno dolgoročne izpostavljenosti zvišanim koncentracijam glukoze. Ti povzročajo poškodbe različnih telesnih sistemov, vključno s srcem, ledvicami in očmi. Od pacientov se lahko zahteva tudi da

dnevno merijo koncentracijo glukoze v urinu ali krvi, da bi ocenili ali ima zdravilo pravičen učinek.

O razvoju simptomov iz prejšnje strani je potrebno čim prej obvestiti svojega hiv zdravnika. Ko se enkrat diagnosticira sladkorno bolezen, diagnosticirate sladkorno bolezen, je treba redno preverjati vse telesne sisteme, na katere bi lahko bolezen vplivala, da bi preverili morebitne škodljive učinke tega stanja. Na primer; redno je potrebno pregledovati krvni tlak, raven holesterola in delovanje ledvic, enkrat letno pa opraviti preiskavo oči, da se ugotovi ali napredovanje bolezni povzroča posebno škodo. Odličen priročnik je na voljo na **www.diabetes.si**

Ker se delež starajočega prebivalstva s hivom veča, bo vedno več teh posameznikov imelo tudi sladkorno bolezen, zato se bo znanje, kako najboljše živeti z obema, izboljšalo.



Pljučna obolenja: Pulmologija

Povečana uporaba protivirusnega zdravljenja (ART) je pripeljala do impresivnega zmanjšanja resnih in usodnih okužb pljuč, ki so povezane s hivom.

Dandanes se namesto oportunističnih okužb kot je PCP pri osebah s hivom pogosteje pojavljajo bolezni, ki so pogoste v splošni populaciji. Mednje so vključene bolezni, ki so povezane s staranjem, in so

pogosto posledica kajenja. Slednje poveča tveganje in resnost številnih bolezni pljuč, med drugim pljučnice, emfizma in pljučnega raka za približno dvajsetkrat.

Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB)

Ta bolezen, znana tudi kot emfizem ali kronični bronhitis, je pogosta in trajna, povzroča pa kronični kašelj s pogostim izkašljevanjem sluzi ter predispozicijo za okužbo pljuč. Pojavlja se predvsem pri osebah nad petdesetim letom starosti, občasno pa tudi pri mlajših osebah. Najpogostejša je pri kadilcih oziroma bivših kadilcih, čeprav je verjetno, da bo samo eden izmed petih kadilcev podlegel škodi cigaretne dima. Dolgotrajna uporaba konoplje lahko prav tako vodi do nenadnega in resnega emfizma; zdi se, da do slednjega prihaja pogosteje ob uporabi »skunka«.

Osebe s hivom so izpostavljene večjemu tveganju za razvoj KOPB. Še vedno je nejasno, ali je to posledica neposrednega vpliva okužbe s hivom na pljuča, saj je pri osebah s hivom prisotnih več dejavnikov (kot na primer predispozicija za okužbo pljuč in večja prisotnost kajenja), ki bi lahko imeli takšen vpliv. Zaradi teh

dejavnikov je težko povsem razumeti mehanizem razvoja KOPB pri ljudeh s hivom.

KOPB je pogosto progresivna, in čeprav inhalatorji občasno zagotavljajo olajšanje, se redukcija v pljučni funkciji upočasni samo s prenehanjem kajenja. Zato ni nikoli prepozno za prenehanje kajenja! Preiskava pljučne funkcije je eden izmed načinov za diagnosticiranje KOPB. Preiskava je hitra in enostavna, izvajajo pa jo v splošnih ambulantah ali lokalnih bolnišnicah.

Če bo KOPB zdravil kdo drug kot vaš hiv zdravnik, hkrati pa jemljete protivirusna zdravila, je vedno dobro, da medicinska sestra ali zdravnik pregleda, ali prihaja do interakcije teh zdravil s protivirusnimi zdravili. To je pomembno, saj lahko pride do pomembnih in izogibljivih interakcij, še posebej z nekaterimi vrstami steroidnih inhalatorjev.

Influenca

Influenca (gripa) se v hujših oblikah pojavlja pri osebah s hivom, še posebej pri tistih z nizkim številom CD4 celic, in pri starejših osebah. Gripa sicer ne povzroča veliko simptomov, večina ljudi, ki zbolijo za gripo, ima vsaj boleče grlo, boleče mišice, kašelj ali nahod; gripa lahko povzroči tudi drisko in bruhanje. Bolezen se po navadi pojavi naenkrat, simptomi pa se začnejo izboljševati četrty ali peti dan, čeprav lahko pri nekemu traja tudi teden ali dlje, da doseže popolno izboljšanje svojega počutja.

Cepivo proti gripi zagotovi več koristi (tj. prepreči več smrti in bolezni) pri ljudeh s hivom kot pri komurkoli drugemu. Zato bi morala biti cepljena vsaka oseba s hivom,

ki je na protivirusnemu zdravljenju (ART), ne glede na starost. Cepivo je sicer izdelano iz oslabiljene oblike virusa gripe, zato cepljenje ni priporočljivo pri osebah, ki niso na protivirusnemu zdravljenju (ART). Cepljenje je potrebno vsako leto, saj se soji virusa redno spreminjajo, zato cepivo iz predhodnega leta morda ne pokriva več soja, ki v tistem trenutku razhaja. Stranski učinki cepiva lahko vključujejo bolečine okoli območja injekcije, ali pa bolečine v mišicah, ki lahko trajajo dan ali dva. Ker je influenza virus, antibiotiki (ki so učinkoviti samo proti bakterijam) niso uporabni, lahko pa zaradi virusa pride do predispozicije za bakterijsko pljučnico, ki pa jo je treba zdraviti z antibiotiki.

Pljučnica

Pnevmokok (*Streptococcus pneumoniae*) je bakterija, ki je vzrok večine, a ne vseh, primerov pljučnice. Tveganje za razvoj pljučnice je zaradi te bakterije veliko večje pri osebah s hivom, še posebej pri tistih z nizkim številom CD4 celic; bakterija lahko tudi povzroči sepsa (zastrupitev krvi) in meningitis. Tveganje okužbe s pnevmokokom je tudi v primeru protivirusnega zdravljenja (ART) večje kot pri osebah brez hiva, še posebej, če gre za starejše osebe s hivom. Proti pnevmokoku

bi morale biti cepljene vse osebe s hivom, ne glede na starost. Ker cepivo ne vsebuje živih bakterij, je lahko cepljen vsak, ne glede na protivirusno zdravljenje (ART), je pa cepljenje verjetno bolj učinkovito pri osebah, ki imajo število CD4 celic večje od 200. Medtem ko določeni standardi predlagajo enkratno cepljenje, pa je s strani nekaterih zdravnikov priporočeno spodbujevalno cepljenje po petih letih.

Tuberkuloza

Tuberkulozo (TB) povzroči okužba z bakterijo *Mycobacterium tuberculosis*, ki se širi s kašljem. S podaljšanimi zdravljenji z antibiotiki je v veliki večini primerov popolnoma ozdravljiva. Kljub okužbi s TB bakterijo se lahko zgodi, da se bolezen več let ali celo nikoli ne razvije; v tem primeru gre za latentno okužbo s tuberkulozo (LOTB). S hivom se povečajo možnosti za razvoj tuberkuloze, tveganje za obolenje pa je še toliko večje pri osebah z nizkim številom CD4 celic. Tveganje za razvoj aktivne tuberkuloze je največje pri osebah, ki so bile nedavno izpostavljene tuberkulozi (od družinskega

člana, partnerja, sodelavca itd.), ali pa so odrasle v državi, kjer je tuberkuloza zelo pogosta (na primer v državah Podсахarske Afrike). Potrebno je biti pozoren na ključne simptome, kot so potenje, izguba telesne teže, kašelj, kjer se stanje po 2-3 tednih ne izboljša, ali povečane bezgavke na vratu. Osebe s hivom lahko opravijo tuberkulinski kožni ali krvni test. Ta se uporablja za odkrivanje obstoječih okužb s tuberkulozo (LOTB), zdravljenje slednjih pa lahko z enim ali dvema antituberkuloznima zdraviloma prepreči bolezen v kasnejšem življenju.

Pljučni rak

Pljučni rak povzroči največ smrti pri moških in ženskah. Študije so pokazale, da je pogostost pljučnega raka 2-3 krat večja pri osebah s hivom, s staranjem pa se pogostost pljučnega raka še povečuje. Osebe s hivom, ki se jim razvije pljučni rak, so po navadi mlajše, diagnosticirani tumorji pa bolj razviti od splošnega prebivalstva. Ker je kajenje močno povezano s pljučnim

rakom, ostaja nejasno, ali je povečano tveganje za nastanek pljučnega raka posledica okužbe s hivom ali večje prisotnosti kajenja. Sence na pljučih lahko pri osebah s hivom povzročijo tudi druge bolezni kot pljučni rak, morajo pa biti nemudoma preiskane.

Bolezen ledvic postaja vedno bolj pogosta pri tistih, ki se starajo s hivom. Da bi preprečili morebitne nadaljnje poškodbe, je nujno redno preverjati prisotnost bolezni, saj se poslabšanje delovanja ledvic ne da popraviti.

Funkcije ledvic

Ledvice opravljajo številne pomembne vloge:

Filtriranje krvi:

Ledvice vam pomagajo obdržati dobre kemikalije v krvi, medtem ko iztočajo tekočine, ki so nepotrebne ali strupene za telo. Če že manj kot 50% filtrirnih enot ledvic preneha delovati, se toksini in odpadki lahko ohranijo, namesto da bi se izločili.

Uravnavanje krvnega tlaka:

Ker so ledvice eden od glavnih organov, ki uravnavajo krvni tlak, lahko nenormalno delovanje ledvic povzroči visok krvni tlak, ki lahko na dolgi rok še dodatno poškoduje ledvice. Visok krvni tlak je povezan s staranjem, kajti krvne žile postanejo manj elastične. Prav tako je povezan s hiv okužbo, še posebej, če je virusno breme visoko (število virusnih kopij v krvi), če je oseba afriškega porekla in/ali če ima sladkorno bolezen.

Vitamin D se proizvaja v koži in se pretvori v svojo aktivno obliko v ledvicah. S staranjem količina proizvedenega vitamina D upade in pretvorba v aktivno obliko je manj učinkovita. Vitamin D igra ključno vlogo pri vzdrževanju zdravih kosti.

Spremljanje količine kisika v krvi in spodbujanje kostnega mozga, da proizvede več rdečih krvnih celic (celice, ki nosijo kisik), da se ohranjajo ustrezne ravni.

Ledvice in sečila: Nefrologija in urologija

Vašim ledvicam lahko škodijo različni dejavniki. Najbolj pogosto so to zdravila (predpisana in nezakonita), staranje, sladkorna bolezen in visok krvni tlak.

Prekomerna ali dolgotrajna uporaba nekaterih sredstev proti bolečinam in nekaterih zdravil protivirusnega zdravljenja lahko povzroči nevarno zmanjšanje delovanja ledvic. Hiv je

dejavnik tveganja za pojav bolezni ledvic, še posebej, če je intenziven ali če ste afriškega porekla. Večina ljudi ima dve ledvici, vendar tisti, ki imajo samo eno, običajno živijo povsem normalno.

Simptomi poškodovane funkcije ledvic:

- Povečan ali zmanjšan prehod urina. Zaradi obsežne rezervne funkcije v delovanju ledvic se lahko funkcija zmanjša za 50%, preden je sprememba vidna na krvnih ali urinskih testih.
- Slabost in/ali bruhanje
- Srbečica
- Krči v mišicah
- Zmanjšan apetit
- Težave s koncentracijo

Če opazite katerega koli od simptomov, to nemudoma sporočite svojemu zdravniku.

Kako zaznamo okvaro ledvic?

Vsake 3-6 mesece je priporočljivo opraviti preglede krvi, z namenom ocenitve funkcije ledvic. V teh testih se pogledata dve kemikaliji v krvi, sečnina in kreatinin, visoki nivoji le-teh lahko prikažejo poškodbo ledvic. Prav tako se lahko izračuna približen pretok krvi skozi ledvice. Metoda eGFR (ocenjena stopnja glomerulne filtracije) tako odraža funkcijo ledvic.

Hiter in enostaven test morebitne poškodbe ledvic je test urina, ki lahko zazna nenormalne ravni beljakovin, krvi, bilirubina (odpadni produkt jeter), belih krvničk, glukoze in ketonov (indikator sladkorne bolezni). Ta test je

preprost kazalec za vse nadaljnje teste, ki določijo vzrok za odstopanja od normalnih vrednosti. Priporočljivo ga je opraviti pri vsakem obisku klinike, skupaj z meritvami krvnega tlaka. Druge specialistične preiskave, vključno z ultrazvokom ledvic, lahko izvede nefrolog (zdravnik za ledvice).

Za osebe s hivom in z resno ali kronično ledvično boleznijo je priporočen skupen zdravniški pregled, tako z zdravnikom za hiv kot z nefrologom.



Dejavniki tveganja za razvoj ledvičnih bolezni:

- **Visok krvni tlak**, ki se lahko pojavi s hiv okužbo ali je povezan s staranjem. Okužba s hivom lahko neposredno povzroči bolezen ledvic (angl. HIVAN) in je pogosta pri črnem prebivalstvu afriškega porekla
- **Nekatera zdravila protivirusnega zdravljenja** lahko povzročijo nefrološke bolezni različnih vrst, vključno z razvojem ledvičnih kamnov; interakcija z drugimi zdravili težavo še poslabša
- **Sladkorna** bolezen lahko privede do bolezni ledvic, še posebej, če so ravni glukoze v krvi redno previsoke. To lahko povzroči diabetično nefropatijo (bolezen ledvic zaradi diabetesa) in je navadno povezana tudi z visokim krvnim tlakom
- **Staranje** pogosto vodi v zmanjšano oskrbo ledvic s krvjo, zaradi česar se funkcija ledvic nekoliko upočasni
- **Rekreativna** uporaba drog lahko poškoduje ledvice (zlasti kokain in amfetamin)
- **Prekomerna uporaba analgetikov**, zlasti nekatera antiinflamatorna zdravila
- **Hude bakterijske ali druge okužbe**, zlasti urinske okužbe

“ Odkar sem prišel v belo hišo, sem dobil dva slušna aparata, imel operacijo debelega črevesa, kožnega raka, operacijo prostate in bil sem ustreljen. Kar pa je najhujše, da se še nikoli v življenju nisem počutil boljše.”

Ronald Reagan (1911–2004), predsednik ZDA

Prostata

Povečana prostata se redko pojavi pred 40 letom, do 50 leta se skoraj vedno nekoliko poveča, kar se z leti še samo stopnjuje.

Rahlo povečana prostata je naraven pojav staranja. Pojav imenujemo benigna hiperplazija prostate (BHP). Ta bolezen ni kancerogena in ni povezana s hivom, vendar znatno povečana prostata lahko nakazuje na zapletene simptome, ki jih je potrebno zdraviti z zdravili ali operacijo. Sečnica, ki poteka skozi prostato, je stisnjena zaradi povečane žleze, kar se odraža v naslednjih simptomih:

- Zakasnitev pri uriniranju (oklevanje)
- Povečana potreba po uriniranju tako podnevi kot ponoči (pogostost)
- Počasen in občasno prekinjen tok urina (šibek curek)
- Kapljanje urina po uriniranju
- Občutek, da mehur ni popolnoma izprazen.

Ni nujno, da se ti simptomi pojavijo vsi naenkrat, med posamezniki so razlike. Simptomi se lahko poslabšajo s pitjem velike količine tekočine, še posebej alkohola in mrzle vode.

Zdravila, ki pospešujejo izločanje urina, kot so nekatera zdravila za krvni tlak in pa zdravila, ki zavirajo izločanje urina in omogočajo urin, da stagnira v mehurju, kar privede do vnetja sečil ali kamnov v mehurju, lahko še dodatno poslabšajo simptome.

Lahko se pojavi popolna blokada toka urina, kar je zelo neprijetno in zahteva nujno zdravniško pomoč. To se pojavi le poredko.

Simptomi pri raku prostate so podobni kot pri povečani prostati, zato mora vaš zdravnik z analizo krvi določiti raven PSA (prostatični specifični antigen) in z rektalnim pregledom otipati morebitne izrastke na prostati. Če bo potrebno boste napoteni na nadaljnje preiskave. Če ste zaskrbljeni glede simptomov, ki jih zaznate se takoj pogovorite s svojim osebnim zdravnikom. Rutinski pregled z določanjem ravni PSA ni več priporočljiv, saj je možno, da se rak prostate razvije tudi z normalno ravno PSA, zato je pregled prostate nujno potreben.

Staranje, ženski spol, okužba s hivom, nekatera protivirusna zdravila, so vsi dejavniki tveganja za razvoj osteoporoze.

Vaje z utežmi, prehrana in spremembe življenjskega stila, so ključni pri preprečevanju in zdravljenju osteoporoze; morda bo potrebno zdravljenje z zdravili.

Kosti in sklepi: Revmatologija

Staranje in okužba s hivom lahko kosti oslabi, kar jih naredi bolj krhke in lomljive (zlomi).

Osteoporoz (dobesedno kosti z luknjami) je bolezen, ki naredi kosti bolj krhke in ker so posledično manj prožne so tudi bolj podvržene zlomom. Osteopenija je izraz, ki se uporablja za opisovanje tanjšanja kosti, preden se

razvije osteoporoz. Nadaljnje stanje je osteonekroza, znana tudi kot avaskularna nekroza, ko kost, pogosto zaradi slabe prekrvavitve le te, odmre. To se najpogosteje pojavi na vrhu stegenice v bližini kolka.

Vzroki nastanka osteoporoze

Moč kosti je odvisna od njihove mase in gostote. Gostota kosti je deloma odvisna tudi od količine kalcija, fosfatov in drugih mineralov, ki jih kosti vsebujejo. Če kost vsebuje nizko količino mineralov, se njihova moč in gostota zmanjšata. Nezdravljena osteopenija ponavadi privede do osteoporoze.

Okužba s hivom, določena protivirusna zdravila ter velike količine oz. dolgotrajna uporaba kortikosteroidov, lahko povečajo tveganje nastanka osteoporoze

- Bolečina je najpogostejši simptom na mestih, kjer so kosti bolj občutljive na pritisk npr. hrbet in kolka.
- Bolečina v predelu kolka, ki je lahko huda, je najpogostejši simptom osteonekroze.
- Zlomi ali razpad nekaterih kosti v vretencih (kosti, ki sestavljajo hrbtenico), lahko povzročijo zmanjšanje višine skozi čas in bolečine v hrbtu.
- Starejši kot so ljudje, bolj so podvrženi padcem, kar pogosto privede do zlomov in oslabitve kosti.
- Pri starejših ljudeh so zlomi kolka in zapestja najpogostejši.

Kakšni so simptomi in zapleti?

- Zgodnja faza osteoporoze je lahko brez simptomov.

Kako diagnosticirati poškodbo kosti?

Osteopenijo in osteoporozo diagnosticiramo z merjenje kostne gostote na različnih predelih telesa, najpogosteje na predelu kolka in hrbtenice. Test merjenja kostne gostote se imenuje DXA (dvojna rentgenska

absorbciometrija), ki pokaže izgubo mineralov v kosteh. Mineralna gostota kosti pacienta se primerja z maksimalno kostno gostoto zdravega 30-letnika istega spola ...

“ Suhe kosti, suhe kosti, suhe suhe kosti.”

Tradicionala duhovna pesem z besedilom , ki izhaja iz Ezekiela 37:1 -14

Faktorji tveganja za razvoj osteoporoze so:

Staranje:

tveganje se povečuje s starostjo. Stopnja in oblika osteoporoze je odvisna od kostne gostote, ki je nastajala med 25 in 35 letom, ko kostna gostota doseže svoj maksimum in koliko se je je izgubilo. Višja kot je maksimalna kostna gostota, dlje časa bo trajalo, da se pri normalnem staranju razvije osteoporoza.

Okužba s hivom:

sam virus povezujejo z nastankom osteoporoze in osteonekroze. Vzrok za to je nejasen, vendar dlje kot je človek okužen s hivom, večja je možnost razvoja obeh bolezní.

Etničnost:

pripadniki azijske in belske rase so podvrženi večjemu tveganju za razvoj bolezní.

Življenjski stil:

čezmerno uživanje alkohola in kofeina, kajenje in pomanjkanje vadbe privede do osteopenije in osteoporoze.

Prehrana:

pomanjkanje kalcija in vitaminov (še posebej vitamina D) v prehrani prav tako povečuje tveganje.

Indeks telesne mase (ang. BMI):

nizek indeks telesne mase ponavadi pomeni, da ima oseba nizko težo

Raven hormonov:

Začetek menopavze povzroči zmanjšanje ravni hormonov za vse ženske. Zaščitni učinek estrogena na kosti se v tej fazi ženskega življenja izgubi. Ženske okužene s hivom lahko nastopijo obdobje menopavze nekaj let prej kot povprečne ženske, kar še dodatno poveča tveganje tanjšanja kosti. Moški z nizko ravnjo testosterona, kar je pogosto pri okužbi s hivom, so prav tako podvrženi večjemu tveganju izgube kosti.

Zdravila:

nekatera protivirusna zdravila in kortikosteroidi, lahko vplivajo na zmanjšano gostoto kosti.

Ostale bolezni:

diabetes, bolezni jeter ter ledvic. Prisotnost osteoporoze v družinski anamnezi prav tako povečuje tveganje.

in etničnosti. Ta meritev se imenuje T-vrednost, ki se uporablja za izračun indeksa, ki pokaže koliko pod maksimalno kostno gostoto se nahaja na testiranem območju. Ni še popolnoma jasno, kako pogosto bi se naj izvajal test DXA pri pacientih s hivom, čeprav raziskave narejene na starostni populaciji neokuženih s hivom kažejo, da bi se naj to določalo na podlagi ravni osteoporoze ob diagnosticiranju.

T-vrednost je ustrezen ukrep za odkrivanje osteoporoze pri ženskah v obdobju po menopavzi in pri moških starejših od 50 let, saj najbolj učinkovito predvidi tveganja za prihodnje morebitne zlome. Merila Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) so:

- **Normalna T-vrednost – 1.0 ali višje**
- **Osteopoenija je diagnosticirana med vrednostima -1.0 in -2.5**
- **Osteoporoza je diagnosticirana pri vrednosti – 2.5 ali manj**

Rentgensko slikanje ali **magnetno resonanco** lahko uporabimo pri diagnosticiranju osteonekroze, čeprav je včasih potrebno izvesti tudi kostno biopsijo (majhen vzorec kosti se odvzame za nadaljnjo analizo pod lokalno ali splošno anestezijo), da odkrijemo pravi vzrok.

Preventiva in zdravljenje osteoporoze

Najboljši način, da se izognemo tej bolezni je, da ustvarimo moč v kosteh, preden dosežemo maksimalno kostno gostoto pri 35 letih. Vendar pa lahko, če sta se pozneje v življenju razvili osteopoenija in osteoporoza, preprečimo nadaljnja poslabšanja in zmanjšamo tveganje zlomov z naslednjimi ukrepi:

- **Vadba:** vaje z utežmi lahko pomagajo ohraniti minerale v kosteh, hkrati pa okrepijo mišice in druge podpore za vaše telo. Dejavnosti kot so dvigovanje uteži, pohodništvo, plavanje, tek in drugi tipi vaj, izboljšajo kostno gostoto in zmanjšajo tveganje za razvoj drugih težav.
- **Sprememba življenjskega stila:** poleg redne vadbe, je ključno da odstranimo druge faktorje tveganja kot so kajenje in čezmerno uživanje alkohola. Zdrava prehrana in prehranska dopolnila

bogata s kalcijem, fosfati in D-vitaminom, vam bodo pomagala ojačiti kosti.

- **Zdravila:** vaš zdravnik vam bo najprej svetoval jemanje kalcija ali vitamina D, ampak, če je tveganje za zlom povečano, vam bo predpisal zdravila imenovana bisfosfonati.
- **Steroidi:** izognite se uporabi katerihkoli steroidov, še posebej kortikosteroidov.
- **Operacija:** morda bo potrebna pri zlomih, še posebej če je zlom povezan s sklepi. Zlomi kolka in hrbtenice so najpogostejši.



Vitamin D

Vitamin D je bistvenega pomena za dobro zdravje. Pomaga pri absorpciji kalcija, potreben je za zdrave zobe, kosti in mišice, prav tako pa se domneva, da igra pomembno vlogo v preprečevanju nekaterih oblik raka, diabetesa, srčnih obolenj, kot tudi reguliranju imunskega sistema. Pomanjkanje vitamina D povezujejo z nizkim številom celic CD4 in napredovanjem bolezni hiv. Pomanjkanje vitamina D lahko poveča tudi stopnjo fibroze jeter pri okužbi s hepatitisom C.

Največ vitamina D se proizvede v koži ob pomoči sončne svetlobe. Ta proces zahteva neposredno izpostavljenost kože sončni svetlobi (ne skozi okno). Temnejša polt potrebuje večjo izpostavljenost soncu, da proizvede enako količino vitamina D kot svetlejša polt. Barva polti je glavni faktor pri pomanjkanju vitamina D v Evropi. Vitamin D lahko najdemo tudi v nekaterih živilih.

Vzroki pomanjkanja vitamina D vključujejo:

- Staranje
- Okužba s hivom
- Nekateri oblike protivirusnega zdravljenja (ART)

- Nizka izpostavljenost sončni svetlobi in /ali temnejša koža
- Nezdrava prehrana oz. prehrana z nizko vsebnostjo maščob

Raziskave so pokazale, da skoraj ena tretjina ljudi okuženih s hivom, trpi za pomanjkanjem vitamina D. Vitamin D se v telesu metabolizira podobno kot mnoga protivirusna zdravila, kar vpliva na pomanjkanje le tega.

Simptomi so nespecifični in vključujejo utrujenost in bolečine, mišično oslabeledost, krče ali bolečine, bolečine v kosteh, najpogostejše hrbta, kolka in nog.

Redno bi se morale izvajati meritve ravni vitamina D v krvi in krvne preiskave, s katerimi bi ocenili raven kalcija in fosfatov v krvi.

Zdravljenje poteka z dodajanjem vitamina D. Upamo, da bodo nadaljnje raziskave osvetlile vzroke in posledice pomanjkanja vitamina D pri ljudeh okuženih s hivom.

Bolezen sklepov

Bolezni sklepov se s staranjem povečujejo, zaradi kombinacije obrabe in genetske predispozicije

Revmatološke bolezni pogosto povzročajo boleča otekanja in togost sklepov, zato je pomembno diagnosticirati katerokoli osnovno zdravstveno težavo kot je revmatoidni artritis, preden zdravimo te simptome.

Pri okužbah s hivom so težave s sklepi pogosto povezane z vnetjem in okužbami,

o kakršnihkoli znakih ali simptomih, ki kažejo na težave s sklepi, se morate nujno pogovoriti s svojim osebnim ali hiv zdravnikom in jih temeljito raziskati.

Zdravljenje bolezni sklepov je pri zdravljenju ljudi s hivom in pri boleznih, ki nastanejo kot posledica staranja podobno. Pozorni moramo biti na možne interakcije med vašimi protivirusnimi zdravili in drugimi zdravili, še posebej steroidi.

Krvne bolezni in rak: Hematologija in onkologija

Anemija je pogosta tako pri starejših ljudeh kot pri ljudeh s hivom. Z okužbo s hivom so povezane različne vrste rakov. Ker se dandanes ljudje s hivom starajo, so bolj izpostavljeni tveganjem za razvoj številnih vrst rakov, ki lahko nastopijo bolj zgodaj kot pri nekemu brez okužbe.

Krvne bolezni

Anemija je stanje, kjer se rdečim krvnim celicam zmanjša sposobnost za prenos kisika po telesu, in je najpogostejša krvna bolezen pri starejših ljudeh ter pri ljudeh s hivom. Tri četrtine ljudi z anemijo ima obliko bolezni, ki je povezana z dolgotrajnimi (kroničnimi) boleznimi, in se ne smatra kot resna oziroma smrtno nevarna. Kljub temu pa je lahko v primeru, da raven hemoglobina, ki predstavlja merilo za resnost anemije, pade pod določeno vrednost, ali pa simptomi, kot so utrujenost in zadihanost, postanejo težavni, potrebna transfuzija krvi ali kakšno drugo zdravljenje. Pomanjkanje železa, vitamina B12 ali folne kisline je pri starejših ljudeh prav tako pogost vzrok nastanka anemije, ki jo je mogoče zdraviti s tabletami ali injekcijami, odvisno od vrste anemije.

Pri ljudeh s hivom lahko anemijo povzroči tudi zdravilo, kot je kotrimoksazol (Septrin), ki se uporablja za zdravljenje oziroma preprečevanje bolezni PCP. V odvisnosti od vzroka za nastanek in resnosti anemije, ter možnosti za alternativno zdravljenje, se lahko izbere

pristop »opazuj in čakaj«. Abnormalnosti krvi, kot so anemija in določene vrste raka limfnega sistema, so pogostejše pri ljudeh s hivom, vse pogostejše pa postanejo tudi s staranjem.

Včasih je že abnormalni rezultat krvne preiskave prvi znak nove bolezni. Utrujenost je lahko ob tem edini simptom, in čeprav jo lahko povzroči marsikaj, je v primeru le te vedno potrebna preiskava. Povečane bezgavke ali limfni vozli (otekline na različnih delih telesa, kot na primer na vratu, pod čeljustjo, v dimljah ali pazduhah) so lahko prvi očitni znaki za nekatere vrste raka limfnega sistema, zato je v primeru njihovega pojava vedno potrebno obiskati svojega hiv zdravnika.

Imunski sistem je lahko šibkejši pri nekemu, ki je okužen s hivom, zato obstaja velika verjetnost, da bo pri takšni osebi izbira zdravljenja drugačna kot pri neokuženi osebi.

Rak

Tveganje za nastanek vseh vrst raka narašča s starostjo, še posebej po šestdesetem letu starosti. Rak je širok pojem, ki zajema preko 200 različnih bolezni, vsem pa je skupno to, da jih povzročajo abnormalne celice, ki se množijo na nenadzorovan način. Do slednjega pride zaradi mutacij v DNK, ki so lahko bodisi podedovane bodisi pridobljene z izpostavljenostjo **karcinogenom** (rakotvornim dejavnikom) v okolju, kot na primer s kajenjem. S staranjem so celice vedno bolj izpostavljene karcinogenom, tveganje za mutacije v DNK je vedno večje, s tem pa tudi možnost za nastanek raka. Imunski sistem ima z ubijanjem celic, ki vsebujejo mutirani DNK, poglobljeno vlogo pri varovanju telesa pred

rakavimi celicami. Kakorkoli, s starostjo tudi imunski sistem oslabi, zato lahko vedno več rakavih celic preživi. HIV napade imunski sistem in mu zmanjša sposobnost spremljanja in ubijanja rakavih celic, posledično pa poveča možnost nastanka raka.

V preteklosti so ljudje s HIVom in zelo oslabljenim imunskim sistemom običajno zboleli za tremi vrstami raka: Kaposijev sarkom, ne-Hodgkinov limfom in invazivni rak materničnega vratu pri ženskah. Te vrste raka so povezane z boleznijo AIDS in so podrobneje opisane v nadaljevanju.

Vrste raka povezane z boleznijo AIDS

- **Kaposijev sarkom (KS):** povzroča ga humani herpesvirus 8 (HHV8), ki spada v družino herpesvirusov in predstavlja brezbarvne, rdečkasto-vijolične madeže, ki se lahko pojavijo kjerkoli na ali v telesu, najpogosteje pa jih je mogoče videti na koži.
- Ne-Hodgkinov limfom (NHL): običajno se začne v bezgavkah, ki predstavljajo tisti del imunskega sistema, ki pomaga v boju proti boleznim. Bezgavke je mogoče najti v vratu, pod pazduhami, v dimljah in v trebuhu. Bolniki pogosto občutijo vročino, izgubo teže in nočno potenje. Virus Epstein-Barr (EBV), ki prav tako spada med herpesvire, je osnovni razlog za nastanek te vrste raka.
- Invazivni rak materničnega vratu: vpliva na maternični vrat, ki povezuje vagino in maternico. Skoraj v vseh primerih invazivnega raka materničnega vratu je povzročitelj bolezni humani papiloma virus (HPV). Ta vrsta raka se razvije hitreje pri ženskah s HIVom, zato je za slednje zelo pomemben reden odvzem brisa materničnega vratu, ki omogoča odkrivanje predrakavih sprememb in samega invazivnega raka materničnega vratu.

Ljudje s hivom, živijo dlje kot v preteklosti, zato je tudi obseg vrst raka, za katerimi zbolevaro, vedno širši. Te vrste raka so deloma povezane s staranjem, deloma pa tudi s škodo, ki jo imunskemu sistemu povzroči okužba s hivom. Do tega prihaja kljub protiretrovirusnemu zdravljenju (ART), ki izboljša stanje imunskega sistema. Te vrste raka vplivajo na različne dele telesa in so znane kot vrste raka, ki se ne navezujejo na okužbo s hivom.

Vrste raka, ki se ne navezujejo na okužbo s hivom

- **Pljučni rak:** glavni dejavnik tveganja je kajenje, simptomi vključujejo vztrajen kašelj, izgubo teže in izkašljevanje krvi. Prenehanje kajenja, vadba in ohranjanje močnega imunskega sistema v veliki meri zniža tveganje za razvoj pljučnega raka.
- **Hodgkinov limfom:** še ena vrsta raka, ki se pojavi predvsem v bezgavkah. Povzroči lahko nočno potenje, izgubo teže in otečene bezgavke.
- **Rak anusa:** moški, ki imajo spolne odnose z moškimi, imajo visoko tveganje za razvoj raka na anusu. Čeprav analni seks neposredno ne povzroča raka na anusu, pa lahko povzroči okužbo s humanim papiloma virusom (HPV), ki v veliki meri poveča tveganje za razvoj raka na anusu. V primeru okužbe s hivom je sicer precej bolj običajno, da se ta vrsta raka pojavi tako pri moških kot pri ženskah.
- **Rak na jetrih:** tveganje za razvoj raka na jetrih (hepatocelularnega karcinoma) je zelo visoko pri okuženih s hivom in hkrati tudi s hepatitisom B in hepatitisom C.
- **Rak ledvic, kožni rak, levkemija in rak glave ter vratu so dvakrat bolj pogosti pri osebah s hivom.**

Obstajajo različni dejavniki, ki povečajo tveganje za razvoj raka ob okužbi s hivom:

- Okužba z drugimi virusi. Okužba s hivom oslabi imunski sistem. Posledično tudi ostali virusi lažje škodujejo telesu, kar povzroča genske mutacije, ki vodijo do razvoja raka.
- Virusi, ki povzročajo rak, vključujejo hepatitis B in C, in določene tipe herpesvirusov, kot na primer EBV (ki običajno povzroči infekcijsko mononukleozo) ter HPV (različni tipi virusa).
- Kajenje ni le glavni dejavnik tveganja za nastanek pljučnega raka, ampak tudi za nastanek drugih vrst raka. Ne-kajenje ali močno zmanjšanje kajenja zmanjša tveganje za razvoj mnogih vrst raka.
- V kolikor je v družinski zgodovini prisotna kakršnakoli vrsta raka, je pomembno, da smo pozorni na simptome in da v primeru česa nenavadnega o tem, kakor tudi o družinski zgodovini, seznanimo svojega zdravnika za hiv.

V Sloveniji je kar nekaj presejalnih programov tako za ženske kot za moške. Programi ZORA in DORA za ženske ter program SVIT za vse po petdesetem letu starosti.

Ta priročnik ne vsebuje informacij o zdravljenju raka, bodisi tistih vrst, ki so povezane z okužbo s hivom, bodisi tistih vrst, ki se pogosto pojavijo s staranjem, saj je zdravljenje raka izredno specializirano, zato se spremembe pri zdravljenju pogosto dogajajo. Bistvenega pomena je, da se ob vsakem sumu raka takoj opravi preiskava, v primeru diagnoze raka pa se obolelo osebo napoti naravnost do specialista.

NE ODLAŠAJTE, KAJTI ČAS JE KLJUČEN PRI DIAGNOSTICIRANJU IN ZDRAVLJENJU RAKA.

Dejavniki tveganja za razvoj bolezni jeter vključujejo:

Zdravila, ki delujejo toksično na jetra:

mednje spada več zdravil, ki se običajno uporabljajo za zdravljenje tuberkuloze. Obseg škode se lahko razlikuje in v kolikor so ta zdravila predpisana, je nujno potrebno nadzorovanje funkcij jeter, lahko pa pride tudi do potrebe po spremembi odmerka ali zdravila.

Zdravila brez recepta:

ali krajše OTC zdravila, imajo lahko tudi stranske učinke, ki vplivajo na jetra. Vaš farmacevt vam mora ob nakupu zdravil razložiti, kakšni so ti stranski učinki, vi pa mu morate navesti vsa zdravila, ki jih jemljete.

Protivirusno zdravljenje (ART) lahko kot samo deluje toksično na jetra: kakorkoli, tisti, ki odlašajo z začetkom zdravljenja okužbe s hivom ali pa ga prekinjajo, imajo prav tako velike možnosti za razvoj bolezni jeter. Zato je pomembno redno nadzorovanje krvi, ki lahko pokaže potencialno škodo, ki jo je protivirusno zdravljenje povzročilo jetrom.

Hepatitis B in C:

ter tudi ostale redkejše okužbe s hepatitisom povzročajo bolezni jeter. Akutni hepatitis lahko občasno privede do resnih bolezni ter smrti, zato je cepljenje proti hepatitisu A in B pri ljudeh s hivom, ključnega pomena, razen če so slednji že povsem imuni na te vrste hepatitisa.

Debelost:

privede do velikih količin maščob, ki se odlagajo v jetrih, kar lahko povzroči abnormalne funkcije jeter in poškodbe jeter.

Prekomeren vnos alkohola in nekaterih rekreativnih drog:

povzroči poškodbe jeter, prav tako lahko ovira metabolizem zdravil, vključno z protivirusnimi zdravili, s čimer se poveča možnost za nastanek stranskih učinkov protivirusnega zdravljenja (ART).

Nekateri vitamini in dopolnila:

v večjih odmerkih privedejo do poškodb jeter. Čeprav lahko jemanje herbalnih zdravil povzroči abnormalnost funkcij jeter, pa povzroči poškodbe le občasno, lahko pa spremeni metabolizem ostalih zdravil, kot na primer zdravil na recept in proces protivirusnega zdravljenja (ART).

Oportunistične okužbe, povezane z aidsom:

kot na primer tuberkuloza in okužba s citomegalovirusom (CMV), ki lahko povzročita poškodbe jeter.

Nizko število celic CD4:

lahko poveča dovzetnost do nastanka bolezni jeter.

Izposoja opreme za izdelavo tetovaž in uporabo drog:

lahko povzroči okužbe s hepatitisom B ter/ali C, ki lahko sčasoma privede do bolezni jeter.

Sočasna okužba jeter in okužba s hepatitisom: hepatologija

Bolezni jeter so pogoste pri okužbah s hivom, predvsem zaradi sočasne okužbe s hepatitisom B in/ali C. Ostali vzroki so prekomerno uživanje alkohola in rekreativnih drog, ter dolgoročna izpostavljenost nekaterim protivirusnim, kot tudi ostalim zdravilom, ki se uporabljajo za zdravljenje okužb. Prisotno je mnenje, da lahko tudi sama okužba s hivom povzroči poškodbo jeter.

Jetra so organ, ki proizvajajo kemikalije, ki pomagajo pri prebavi hrane. Jetra filtrirajo kri iz črevesja, s čimer se odstranijo razne strupene ali škodljive substance, v jetrih se tudi metabolizirajo prebavljeni elementi hrane, ki se shranijo kot energija, vitamini in minerali. V jetrih se tudi metabolizira mnogo zdravil z ali brez recepta. Prav tako se v jetrih proizvajajo tudi beljakovine, kot so protitelesa za imunski sistem in faktorji strjevanja za kri. Poškodbe jeter lahko ovirajo vsako izmed naštetih funkcij jeter.

Takšne poškodbe jeter lahko povzročijo predvsem okužba s hepatitisom B in C, prekomerno uživanje alkohola, rekreativnih drog ter nekaterih predpisanih zdravil, vključno s protivirusnim zdravljenjem (ART).

Jetra so velik organ in so edinstvena v tem, da se lahko sama popravijo. Poškodbe jeter so namreč do določene mere reverzibilne. Proces popravljanja se sicer s staranjem upočasni, vztrajne poškodbe jeter pa še dodatno vplivajo na njihovo sposobnost popravljanja samih sebe.

Staranje vpliva na številne funkcije jeter na različne načine. Jetrnim celicam (hepatocitom) se poveča prevzemanje substanc, hkrati pa se zmanjša njihova sposobnost za metabolizem, oboje pa lahko postopoma škoduje tako jetrom kot celotnemu telesu. Po drugi strani pa jetra s staranjem ne izgubijo sposobnosti za izločanje substanc, vključno z zdravili. Zaradi pomanjkanja raziskav na temo staranja in jeter se ugotovitve razlikujejo, obstaja pa verjetnost, da nizko število celic CD4, okužba s hivom ter staranje prispevajo k tveganju nastanka boleznih jeter.

Bolezni jeter lahko napredujejo počasi, v kolikor pa je oseba okužena tako s hivom kot hepatitisom B in/ali C, pa lahko bolezen napreduje tudi hitreje. Sčasoma lahko jetra postanejo brazgotinasta, oziroma pride do stanja, imenovanega fibroza jeter, ki lahko povzroči hudo poškodbo, imenovano **ciroza jeter**. Slednja predstavlja dejavnik tveganja za razvoj raka jeter (hepatocelularnega karcinoma).

Preiskave za odkrivanje bolezni jeter

Jetni **encimi** so kemikalije, ki jih v normalnih okoliščinah proizvajajo jetra. Nivoji teh substanc – alanin aminotransferaza (ALT), aspartat aminotransferaza (AST), bilirubin (BR), alkalna fosfataza (Alk Phos) in tudi gama glutamil transferaza (gamma GT) – so lahko povišani v celoti ali posamično, odvisno od različnih vrst bolezni jeter. Za ugotovitev vzroka in stopnje bolezni jeter se lahko izvede ultrazvok, računalniška tomografija (CT), slikanje z magnetno resonanco (MRI) ali biopsija.

Specifična vrsta slikanja, imenovana FibroScan®, lahko izmeri stopnjo fibroze jeter ali togost jeter, in je običajno opravljena pred, občasno pa tudi namesto biopsije.

Prisotnost protiteles (telesne obrambe) proti hepatitisu A, B in C je potrebno pregledovati s krvnimi testi, od rezultatov pa je odvisno, ali je cepljenje proti hepatitisu A in B priporočljivo.

Simptomi bolezni jeter

- Neprestana slabost in/ali bruhanje
- Neprestan temen urin
- Blato svetle barve
- Rumeno obarvanje kože in belo obarvanje beločnice, znano kot zlatenica, ki je lahko tudi komaj zaznavna
- Huda utrujenost, ki je ni mogoče razložiti drugače
- Nenadno abdominalno otekanje ali povečanje telesne teže

Hepatitis A (HAV)

Če protitelesa niso prisotna, je za preprečitev okužb v prihodnosti pomembno cepljenje.

Hepatitis B (HBV)

Če protitelesa niso prisotna in ni imunosti na hepatitis B, so potrebne nadaljnje preiskave za potrditev prisotnosti aktivne okužbe. Prisotnost in stopnjo aktivne okužbe z virusom hepatitisa B (HBVDNA) nakažeta površinski antigen (HBsAg) in antigen e (HBeAg). Zdravljenje aktivne okužbe s hepatitisom B je zelo učinkovito, za spremljanje morebitnega razvoja raka pa je potreben reden ultrazvok jeter. Če je s preiskavo potrjeno, da protitelesa (HBsAb) niso prisotna, je cepljenje proti hepatitisu B potrebno.

Hepatitis C (HCV)

Če so protitelesa prisotna, se opravi obremenitveno testiranje virusa hepatitisa C, in v kolikor je testiranje pozitivno, je s tem potrjena diagnoza aktivne okužbe s hepatitisom C. Z vašim zdravnikom se lahko pogovorite tudi o drugih preiskavah, ki so nujne, kot tudi o možnostih zdravljenja, ki skokovito napredujejo. Trenutno ne obstaja cepljenje proti okužbi s hepatitisom C.

“ Intuitiven um je sveto darilo, racionalen um pa njegov zvesti služabnik. Ustvarili smo družbo, ki časti služabnika in pozablja na darilo.”

Albert Einstein (1879—1955), nemški teoretični fizik

“ Znotraj vsake starejše osebe se skriva mlada oseba, ki se sprašuje, kaj se je zgodilo. ”

Sir Terry Pratchett (b. 1948), angleški pisatelj

Vse simptome, tudi, če se zdijo nepomembni, je treba sporočiti zdravstvenemu strokovnjaku, saj so bolezni živčevja in možganov pogoste pri osebah s hivom.

Živčevje in možgani: Nevrologija

Staranje in okužba s hivom lahko povzročita oslabitev živcev, mišic, katere oskrbujejo, hrbtenjače in možganskega tkiva. Če s protivirusnim zdravljenjem pričnemo dovolj zgodaj in pri tem izberemo specifično kombinacijo zdravil, lahko preprečimo ali zmanjšamo obseg morebitne poškodbe možganov in se tako morda tudi izognemo razvoju progresivnih boleznih, kot je na primer demenca.

Izguba funkcionalnih celic v možganih zaradi staranja vodi v zmanjšanje spomina ali zmožnosti učenja novih spretnosti (kognitivna funkcija). Zapletena mreža živcev, ki oskrbuje preostali del telesa, postane manj učinkovita, saj je, med drugim, upočasnen reakcijski čas na živčni impulz. Od posameznika do posameznika obstajajo ogromne razlike kdaj se te spremembe, glede na starost, zgodijo in zdi se, da so pod vplivom hiv in hcv infekcije povečane.

Simptomi zgodnjih nevroloških bolezni so lahko subtilni in jih je zato enostavno prezreti. Vključujejo omotičnost; šibkost ali izgubo moči; nenehne ali hude glavobole; mravljince in otrplost, lahko v rokah in stopalih ali pa drugje. O teh simptomih je vedno potrebno poročati svojem zdravniku za hiv.

Periferna nevropatija

To je stanje živcev, ki povzročajo občutek mravljinčenja, otrplost in bolečine v nogah in/ali rokah, ki se lahko razširijo po celih rokah ali nogah. Pojav je bolj pogost pri starejših osebah. Lahko se zgodijo kot posledica okužbe s hivom, zaradi nekaterih zdravil protivirusnega zdravljenja (ART) in drugih zdravil, pomanjkanja vitamina, sladkorne bolezni in prekomernega uživanja alkohola.

Periferno nevropatijo lahko včasih predvidimo na podlagi krvnih preiskav, ki nato za natančno diagnozo zahtevajo več specialističnih testov, kot so študije živčnega prevoda (NCS). Simptome se lahko izboljša, in sicer z odstranjevanjem ali zmanjševanjem vzroka, kot je prekomeren alkohol, nekatera specifična zdravila pa lahko pomagajo izboljšati stanje ali zdravijo simptome.



Čutila

Staranje lahko vpliva na vseh pet čutil (okus, dotik, sluh, vid in vonj), najpogostejše pa vpliva na sluh in vid. Okus in vonj se običajno skoraj ne poslabšata, nekatera zdravila ju lahko samo malo spremenita. Zelo

pomembno je, da razlikujemo, kaj so posledice staranja in kaj je posledica komplikacij zaradi hiv infekcije, zdravil protivirusnega zdravljenja (ART) ali drugih zdravil.

Motorika rok

S starostjo se motorika rok zmanjšuje tako pri moških kot pri ženskah, zlasti po 65. letu in je rezultat kombinacije strukturnih sprememb (v sklepih, mišicah, kitah, kosteh, živčevju, oskrbi s krvjo, koži in nohtih). Zmanjša se tudi oprijem in moč, kar vpliva na ročno spretnost. Te spremembe, povezane s

starostjo, pogosto spremljajo in zapletejo še drugi pogoji, ki pa so pogostejši pri starejših osebah in pri osebah s hivom. To sta na primer osteoartritis in revmatoidni artritis. Ročno funkcijo lahko določajo poklicni terapevti in fizioterapevti ter pripomočki za izboljšanje le-te.

Možganska kap

Možganska kap (cerebrovaskularna bolezen - CVB) lahko nastane zaradi krvavitve ali krvnih strdkov v možganih in lahko paralizira eno stran telesa in tudi poškoduje govor, odvisno od tega, kje nastane krvavitev ali strdek nastane. Izboljšanje ali celo popolno okrevanje izgubljenih funkcij je možno s pomočjo pravočasnega zdravljenja in s fizično ter delovno terapijo. Spremembe v načinu življenja, kot je na primer opustitev kajenja, lahko zmanjšajo tveganje za možgansko kap.

Če opazite te znake pri svojcu ali kom drugem, ne oklevajte, ampak TAKOJ pokličite 112 in dispečerju povejte, da utemeljeno predvidevate, da imate ob sebi človeka, ki ga je zadela akutna možganska kap.

To je pomembno, saj bo dispečer v najkrajšem možnem času poslal reševalno vozilo, ki bo bolnika nato prepeljalo v tisto zdravstveno ustanovo, kjer imajo 24 ur na voljo ne le ustrezno opremo, temveč tudi osebje, ki zna oskrbeti bolnika z akutno možgansko kapjo.

GOVOR

ROKE

OBRAZ

MUDI SE

kličí 112!

<http://mozganska-kap.info>

“Kaj je človeški spomin?” Zagotovo ni pasivni mehanizem za snemanje, kot sta digitalni disk ali kasete. Je bolj kot stroj, ki pripoveduje zgodbe.”

Arthur C. Clarke (1917—2008), angleški pisatelj znanstvene fantastike

Nevrokognitivne okvare, povezane s hivom

Asimptomatska nevrokognitivna okvara (ANI):

možganske spremembe so prisotne, vendar ni očitnih simptomov. Diagnoza se ugotovi, ko posamezniki dosežejo nizko število točk na nevropsihološkem testiranju.

Blaga kognitivna okvara (MCI):

simptomi so lahko od opazne razlike v koncentraciji in poslabšanju kratkotrajnega spomina, do težav, ko je opravljanje vsakodnevnih opravil (ADLs) oteženo.

Demenca, povezana s hivom (HAD):

značilne so precejšnje težave s spominom, na primer pravilno jemanje zdravil ali priprava obrokov; sposobnost opravljanja kompleksnih nalog, kot je na primer zavezati vezalke, je prizadeto. Lahko se pojavijo tudi spremembe v razpoloženju, vedenju in osebnosti. Ni opredeljeno ali MCI vedno vodi v demenco, saj bolniki z blago kognitivno motnjo lahko ostanejo stabilni še vrsto let.

Nevrokognitivne motnje in demenca

Od prihoda ART se je razširjenost demence, povezane s hivom, zmanjšala. Nedavne raziskave so pokazale, da se nevrokognitivne motnje, povezane s hivom, povečujejo, saj osebe s hivom danes živijo dlje kot so včasih.

Obsegajo lahko zmanjšano kognitivno funkcijo (razmišljanje), motoriko (izguba mišične sposobnosti in počasni refleksi) ter psihološke (razpoloženske) spremembe.

Nevrokognitivne okvare, povezane s hivom, bi naj bile posledica spremembe v možganskem kemijskem okolju, ki ga povzroči okužba s hivom.

Podobne spremembe se pojavljajo tudi pri staranju, pri osebah s hivom se pojavijo prej. Spremembe so lahko blage in jih prizadeta oseba morda ne opazi. Temu lahko sledijo hujši simptomi, ki s pojavom demence človeka še bolj onesposobijo.

Najnižja vrednost CD4 je dejavnik tveganja za znatno poslabšanje nevrološke funkcije, tudi če se sčasoma s protivirusnim zdravljenjem (ART) dosežejo dobri nivoji CD4. Pomeni, da je bolezen možganov, povezana s hivom, povezana s trajanjem in resnostjo okužbe in je dober argument za pričetek protivirusnega zdravljenja (ART) prej. Nekatera zdravila, ki se uporabljajo za zdravljenje okužbe s hivom, lahko zmanjšajo sam vpliv virusa na možgane. Pomembno je, da se vzpostavi vzrok, če je to mogoče, še zlasti pa obseg spreminjanja nevrokognitivne funkcije. To se opravi s posebnimi testi pred izbiro ali spremembo zdravil. Takšno nevropsihološko testiranje postaja del standardne oskrbe v številnih kliničnih oddelkih za hiv.

Simptomi nevrokognitivnih motenj:

- Zmanjšana koncentracija
- Poslabšanje kratkotrajnega spomina
- Težave pri učenju novih spretnosti
- Težava s koordinacijo, mobilnostjo in počasnejši refleksi
- Spremembe v razpoloženju in razvoj depresije

“Iščite nasvet pri starejših. kajti njihove oči so zrle v obraze več let in njihove ušesa so poslušala glasove življenja. Tudi če je svetovalcu vaše mnenje v nezadovoljstvo, mu izkažite pozornost.”

Kalil Gibran (1883—1931), libanonsko-ameriški pisatelj

“Izak se je postaral in oči so mu opešale, da ni mogel videti ...”

Genesis, Chapter 27, Verse 1

Oči in vid: Okulistika

Čeprav staranje skoraj pri vsaki osebi vpliva na vid, je danes medicina že tako napredovala, da so na voljo načini za ohranitev ali obnovitev dobrega vida pri večini posameznikov.

Eden od najpogostejših razlogov za poslabšanje vida je staranje leče. V normalni mladi in odrasli življenjski dobi je leča kristalno čista in fleksibilna, staranje pa povzroči, da leča postane motna in tvori sivo mreno, ki zmanjša vid. Siva mrena se enostavno odstrani in nadomesti z umetno lečo.

Sčasoma postanejo leče manj fleksibilne, oko pa izgubi sposobnost fokusiranja na širok razpon razdalj. Izguba vida od blizu zaradi staranja se imenuje presbiopija, zdravi pa se z očali.

Ko je imunski sistem po zdravljenju s protivirusno terapijo (ART) obnovljen, ni specifičnih očesnih stanj, ki se zdijo povezani s hivom. Vendar pa sladkorna bolezen in visok krvni tlak, oba značilna za hiv in staranje, vplivata na retino (membrana na zadnjem delu očesa), kar vodi v poslabšanje vida ali celo v slepoto. Nekatera zdravila za zdravljenje hiva in nekatere bolezni jeter, kot sta okužba s hepatitisom B in okužba s hepatitisom C lahko povzročijo rumenenje beločnice (beli del očesa) in/ali kože. Če se to zgodi, vam lahko zdravnik prilagodi protivirusno zdravljenje.

Obstaja veliko drugih bolezni, ki lahko v procesu staranja vplivajo na oči, do danes pa še ni bilo dokazano, da bi hiv neposredno vplival na katerokoli od njih. Obraba solznega kanala in zunanje membrane očesa, imenovane roženica, sta posledici staranja. Druga pomembna bolezenska stanja, ki vplivajo na starajoče se oko, so glavkom (povečan pritisk v očesu) in poškodbe membrane na zadnji strani očesa, mrežnice, ki se lahko odcepi in posledično je potreben kirurški poseg. Če se pojavi nenadna sprememba vida ali izguba vida, je nujno takoj se zglasiti na urgenci, če je možno na oddelku za očne bolezni.

Redni okulistični pregledi po 40. letu so ključnega pomena. Natančneje vsaki 1 do 2 leti, še bolj pogosto pa, če obstaja družinska anamneza za sladkorno bolezen, visok krvni tlak ali glavkom.

“ Da bi se uprl frigidnosti starosti, je treba delat na telesu, umu in na srcu. In da bi le-te obdržal v ravnovesju, je treba telovadit, se učiti in ljubiti. ”

Charle-Victor De Bonstetten (1745—1832), švicarski liberalni pisatelj

“ Postarati se je žalostno. Je pa čudovito zoreti. ”

Brigitte Bardot (b. 1934), francoska igralka

Spolno življenje in hormoni: Endokrinologija

Andropavza in menopavza pri nekaterih moških in ženskah povzročata znatne simptome. Pomembno je razlikovati, kateri od teh so zaradi hiva in kateri zaradi sprememb v ravni hormonov, ki jih prinese staranje.

Andropavza

To je izraz, ki se uporablja za opis simptomov, povezanih z nizko ravniyo testosterona, ki se začne zmanjševati pri vseh moških nad 30 letom, po ocenah 10% vsakih deset let kot del procesa staranja. Pri neokuženih s hivom se običajno testiranje prične po 50 letu. Vendar se pri osebah s hivom pomanjkanje testosterona pojavi v zgodnejši starosti in je pogostejše pri osebah, ki imajo nižje število CD4 in pri tistih, ki so jemali androgene steroide (testosteronske dodatke).

Zmanjšana proizvodnja testosterona se ujema s povečanjem drugega hormona, imenovanega spolni hormon, ki veže globulin (SHBG). Ta se veže na del razpoložljivega testosterona, ki kroži v krvi in tako telesu v uporabo daje še manj testosterona, kar lahko vodi do različnih telesnih in duševnih sprememb, ki so del andropavze.

Simptomi andropavze vključujejo:

- Pomanjkanje spolne sle
- Zmanjšanje jutranje erekcije

- Težave pri doseganju erekcije oziroma jakost le-te je šibkejša kot običajno
- Pomanjkanje energije ali utrujenost
- Izguba moči ali mišične mase
- Povečana telesna maščoba
- Vročinski vali in potenje
- Razdražljivost in nihanje razpoloženja
- Depresija

Nekateri od teh simptomov se lahko pojavijo tudi s hivom ali pa so stranski učinki protivirusnega zdravljenja (ART) ali drugih zdravil. Pojav katerega koli določenega simptoma je lahko postopen. Simptomi se morda ne pojavijo skupaj in se lahko razlikujejo od posameznika do posameznika, vse pa je potrebno sporočiti zdravniku. Nizke ravni testosterona pomenijo za moške večje tveganje za razvoj osteoporoze. Potrebne so nadaljnje raziskave, vendar so študije kažejo, da nizek testosteron verjetno povečuje tudi tveganje za bolezni srca in ožilja. Druge študije kažejo, da so starejši moški z nizko ravniyo testosterona izpostavljeni tudi večjemu tveganju za kognitivne motnje.

Simptomi menopavze

Nespečnost (težave s spanjem): in nočno potenje, ki se lahko pojavi tudi pri osebah s hivom. Motnje spanja lahko povzročijo utrujenost, slabo razpoloženje in težave s koncentracijo.

Vročinski vali: (občutek toplote, ki se običajno pojavi v obraz in zgornji del telesa, včasih povezan s hitrim srčnim utripom, ki traja nekaj minut) so pogosti pri ženskah med menopavzo.

Spremembe kože in las: posledica zmanjšanih ravni hormonov; koža postane bolj suha, lasje bolj tanki in bolj krhki. Te spremembe se nadaljujejo tudi po menopavzi, lahko pa se pojavijo tudi pri osebah s hivom, pri sorodnih boleznih in z nekaterimi zdravili.

Utrujenost: (neprestan občutek utrujenosti z nizko energijo, ki ga ni mogoče preživeti s počitkom) je lahko simptom menopavze, okužbe s hivom in/ali zdravil protivirusnega zdravljenja (ART) ter drugih zdravil.

Povečane okužbe sečil: lahko nastanejo zaradi znižanih ravni hormonov, ki vodijo do tanjšanja zidu membrane, uretre (cev iz mehurja na zunanjo stran, skozi katero teče urin). To verjetno ni posledica okužbe s hivom, temveč lahko kaže na spolno prenosljivo okužbo ali bolezen ledvic in jo je treba raziskati.

Tanjšanje kosti ali osteoporoza: se po menopavzi pojavi hitreje pri ženskah zaradi zmanjšane ravni estrogena. Okužba s hivom in nekatera protiretrovirusna zdravila (ART) povzročajo zmanjšanje kostne mase in povečajo tveganje zlomov.

Krvni testi za testosteron in druge spolne hormone lahko določijo, kako težka je težava in kaj je privedlo do nje. Najboljši čas za opravljanje teh testov je zgodaj zjutraj, ko so ravni testosterona najvišje.

Raziskati je treba tudi druge vzroke za nizek testosteron, saj z zdravljenjem te težave lajšamo simptome andropavze, zlasti pri preprečevanju osteoporoze in pri izboljšanju spolnega interesa.

Priporočljivo je uvesti redno telovadbo, zdravo prehrano, zmanjšati stres in zmanjšati količino zaužitega alkohola ter uporabo rekreativnih drog.

Nadomestilo za testosteron je na voljo v različnih oblikah, in sicer gel, obliži in injekcije. Vsaka metoda ima prednosti, pomanjkljivosti in stranske učinke, ki jih je treba skupaj z zdravnikom upoštevati pri izbiri ustreznega nadomestila.

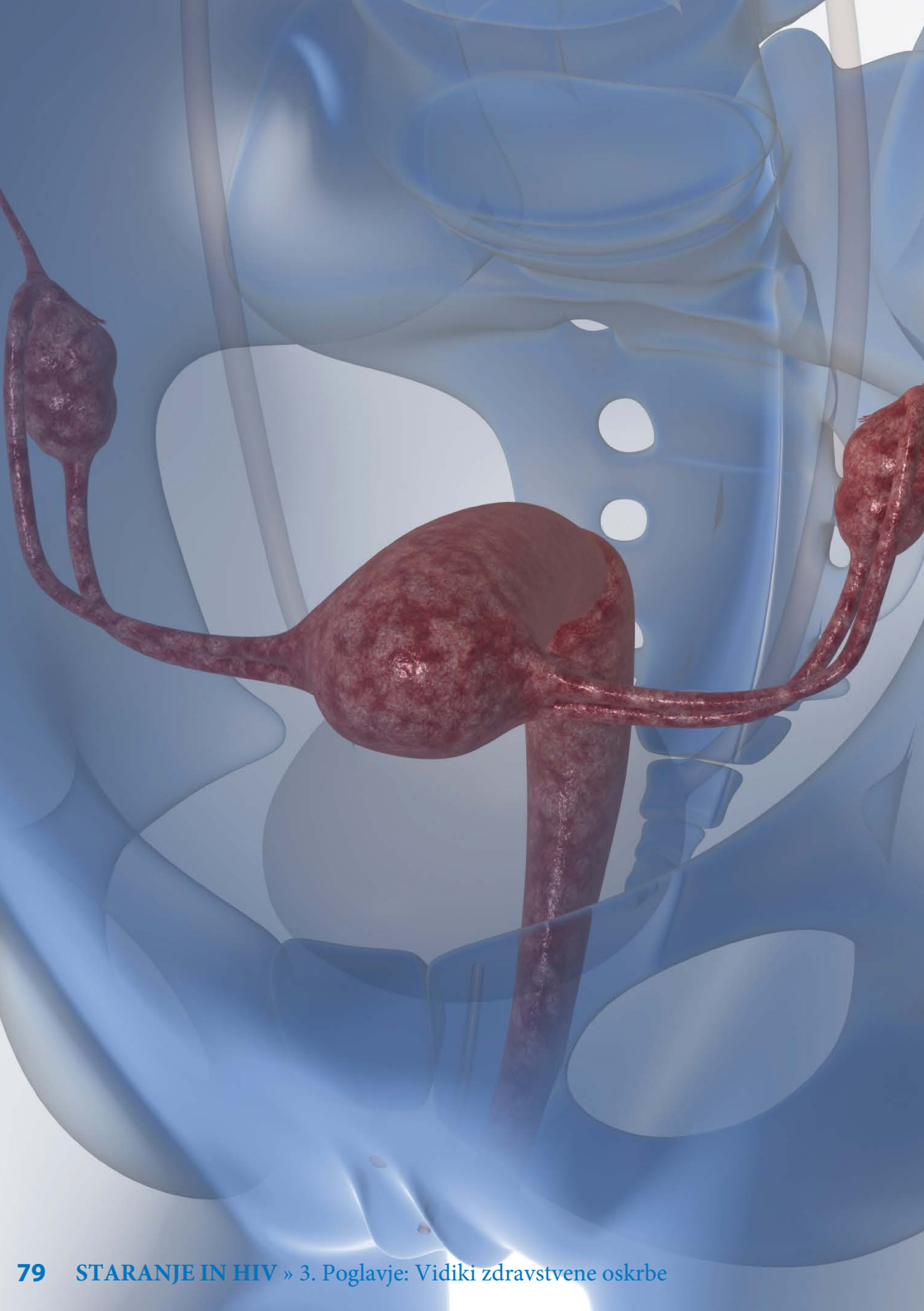
Menopavza

Menopavza je stopnja, na kateri jajcniki prenehajo proizvajati ženski spolni hormon estrogen, menstruacija preneha in zato ni več možna zanositev po naravni poti. Je postopen proces, ki se pojavi v povprečju med 45 in 55 letom starosti. Ženske s hivom lahko v svojih ciklih doživljajo nepravilnosti in so lahko nekoliko bolj izpostavljene zgodnji menopavzi (mlajše od 45 let). O spremembah v ciklusu in ostalih zaskrbljujočih simptomih se je potrebno posvetovati z zdravnikom.

Ženske lahko med menopavzo doživijo različne simptome, kateri pa niso pri vseh izraženi na enak način. Veliko simptomov bo začasnih in pri teh si lahko pomagata s preprostimi ukrepi: redna telesna vadba, uravnotežena prehrana z rednimi malimi obroki, ohranjanje normalnega indeksa telesne mase (ITM) in zmanjšan vnos alkohola ter kofeina. Vse to pomaga zmanjšati vročinske vale in potenje ter preprečuje tanjšanje kosti. Če se ženske

zaradi simptomov počutijo šibkeje, se lahko odločijo za hormonsko nadomestno zdravljenje ali druga zdravila.

Hormonsko nadomestno zdravljenje (HRT) je še posebej učinkovito pri zmanjševanju vročinskih valov in potenja ponoči, v kasnejši fazi izboljša tudi spalne vzorce, vzorce razpoloženja, raven energije in koncentracije. V preteklosti je bilo precej polemike glede hormonskega nadomestnega zdravljenja (HRT), danes pa naj bi bilo varno za večino žensk. Zagotovo se lahko uporablja za simptome menopavze do starosti 50 let, po potrebi do starosti 60 let. Hormonsko nadomestno zdravljenje (HRT) bo pomagalo preprečiti nadaljnje šibenje kosti, danes pa se domneva, da nudi nekaj zaščite pred boleznimi srca, če se prične v času menopavze. To je lahko še posebej koristno za ženske s hivom, vendar je potekalo zelo malo specifičnih študij o dolgoročni koristi hormonskega nadomestnega zdravljenja (HRT) za ženske s hivom.



Hormonsko nadomestno zdravljenje (HRT) se lahko predpisuje v obliki tablet, obližev, gelov ali vsadkov. Pri ženskah s HIV, ki so na ART, lahko pride do interakcij med zdravili, kar pomeni, da so potrebni nekoliko višji odmerki hormonov, da se zagotovi ustrezno olajšanje simptomov. Pri vaginalnih in urinarnih simptomih bolje pomagajo lokalne vaginalne estrogenske kreme ali pesarji in ne sistemska zdravljenja.

Pred začetkom HRT je priporočeno, da se vsaka ženska posamezno posvetuje o tveganju in koristi zdravljenja, še posebej, če obstaja osebna ali družinska anamneza raka dojke ali motenj v strjevanju krvi. Mnogi osebni zdravniki lahko svetujejo, vendar je napotitev do specialista kljub temu nujna.

Za ženske, ki med menopavzo in po njej ostanejo spolno aktivne, je priporočljivo, da uporabljajo zaščito, da se redno testirajo za spolno prenosljive infekcije ter da se posvetujejo o kontracepciji. Za vse ženske je priporočljivo, da imajo še naprej, vse do 65 leta, redne kontrole materničnega vratu, preglede dojk pa v vseh življenjskih obdobjih, še posebej v in po menopavzi, ko je tveganje za raka dojke v porastu.

Povezava med rakom dojke in HIV ni znana, je pa rak dojke najpogostejši rak v združenem kraljestvu. Izredno

pomembno je, da so vse ženske ozaveščene o skrbi za dojke. Skrb za dojke spodbuja ženske, da se bolj zavedajo svojih teles na splošno in da spoznajo svoje prsi. Priporočljivo je, da se ženska zaveda kako njene dojke izgledajo in kakšne so na otip v različnih obdobjih. To jim pomaga, da opazijo kakršnakoli odstopanja ali spremembe, kot so grudice znotraj dojke ali spremembe na koži ali bradavicah. Večina sprememb ni rak dojke, če pa se ta pojavi, je zdravljenje lažje in učinkovitejše, če se odkrije prej. Čeprav zelo redko, se lahko tudi pri moških razvije rak dojke, zato morajo biti ozaveščeni tudi oni.

<https://dora.onko-i.si/>

Nacionalni program DORA svetuje, da biti **ozaveščen o dojkah**, pomeni:

- Zavedati se kaj je normalno za vas
- Opravljati samostojne preglede dojk in otipavanje le-teh
- Zavedati se na kakšne spremembe biti pozorni
- O vsaki spremembi nemudoma obvestiti osebnega zdravnika
- Redno opravljati rutinske preglede dojk po 50. letu

“ Nekoč sem dobila vrtnico, ki so jo poimenovali po meni in bila sem zelo polaskana, vse dokler nisem v katalogu prebrala njenega opisa; ni priporočena za v posteljo, je pa odlična za na zid.”

Eleanor Roosevelt (1884—1962), ameriška prva dama

“ Arheolog je najboljši mož, kar ga ženska lahko ima - starejša kot je, bolj mu je zanimiva.”

Agatha Christie (1890—1976), ameriška pisateljica kriminalnih romanov

Spremembe v prsih

Pozorne bodite na sledeče spremembe na vaših prsih:

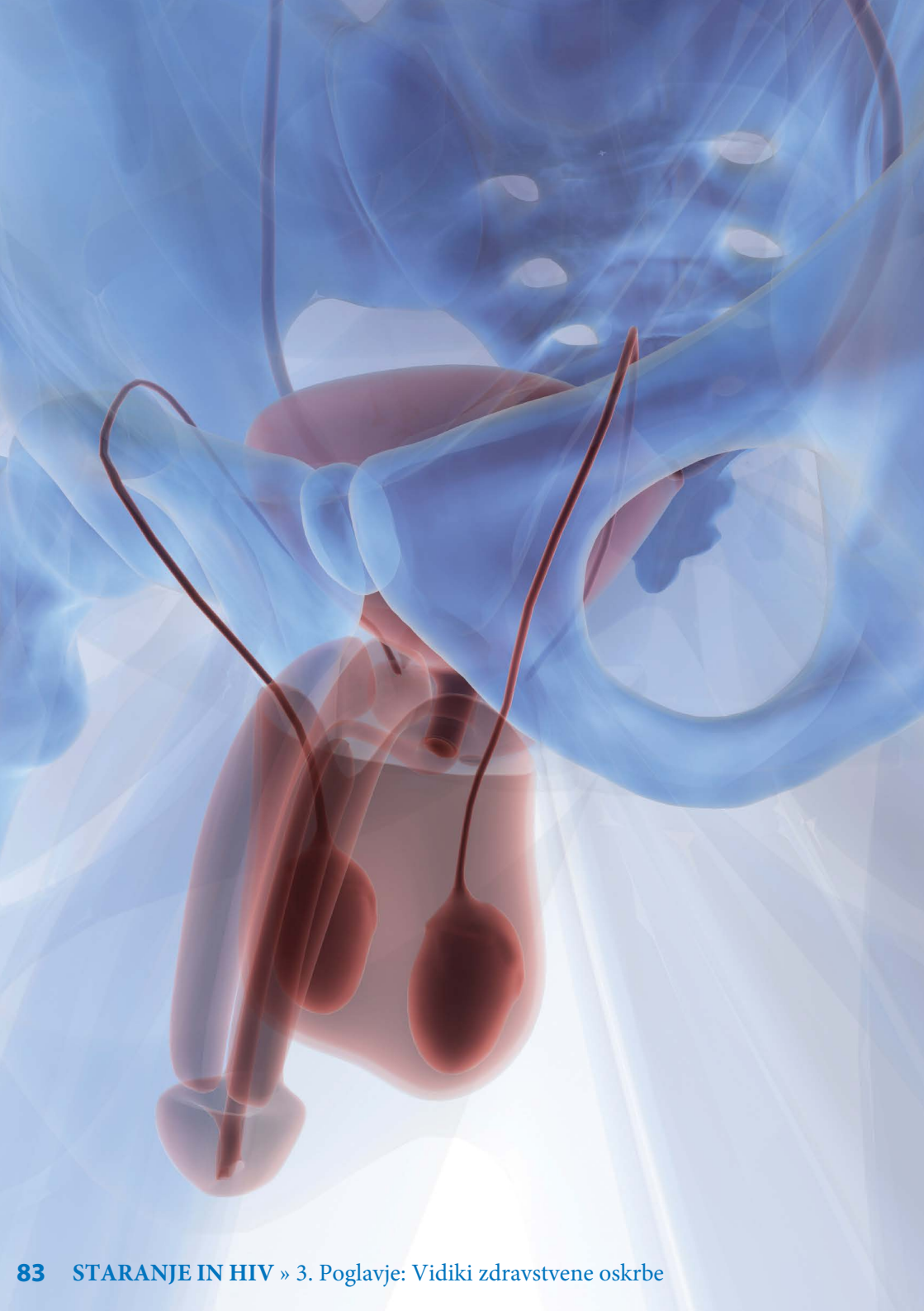
- Spremembe v obliki prsi, predvsem, če se pojavijo pri premiku roke ali dvigu prsi
- Spremembe videza ali občutka kože, kot na primer gube ali vdolbinice
- Neugodje ali bolečina v eni od dojk, ki je nenavadna, še posebej, če je nova in ne izgine
- Vsaka nova grudica, zgostitev ali grbasto območje v dojki ali pod pazduho, ki se razlikujejo od istega dela druge prsi ali pazduhe
- Izcedek iz bradavice, še posebej, če se zgodi prvič in ni mlečno bele barve
- Krvavitve iz bradavice
- Vlažna, rdeča območja na bradavici, ki se ne pozdravijo zlahka
- Kakršna koli sprememba v položaju bradavice, kot je na primer privzdignjena lega ali usmerjena izven normalne lege
- Izpuščaj na ali okrog bradavice

Če opazite katero koli izmed teh sprememb, nemudoma obiščite svojega osebnega zdravnika ali drugega zdravstvenega delavca. .

Če je v družinski anamnezi rak dojke pogost, je priporočljivo z mamografijo pričeti v mlajši starosti in jo izvajati pogosteje. Priporočeno je tudi genetsko testiranje.

Zdravila za zdravljenje hiva lahko povzročijo spremembe v prsih, zaradi česar so večje in grudičaste. Te grudice so ponavadi benigne ciste tkiva prsi. V takšnih primerih je zelo pomembno biti v visoki pripravljenosti, saj lahko povečanje velikosti in navzočnosti ciste prikrije prisotnost nove, bolj nevarne grude. Z zdravnikom se posvetujte raje prej kot prepozno.

Povečanje prsi ali bolečine in/ali otekanje okoli bradavic se lahko pojavijo tudi pri moških. Ta pojav imenujemo ginekomastija in je lahko posledica zdravljenja za HIV, anaboličnih steroidov ali hormonskega neravnovesja. O pojavu je potrebno obvestiti vašega zdravnika.



Spolno življenje in hormoni: Endokrinologija

Nekateri dokazi kažejo, da bolj kot ima oseba redno spolno življenje, dlje se ohranja spolna želja in funkcija. Zato je pomembno, da vsako spremembo v libidu ali funkciji ne zanemarite, ampak ustrezno zdravite.

Nizka spolna sla se lahko pojavi v kateri koli starosti. Pogostost in zanimanje za spolnost se z leti zmanjša do določene stopnje, različno od posameznika do posameznika; posebej pri ženskah se lahko to pojavi nenadoma z nastopom menopavze. K temu lahko pripomore več stvari; hormonske spremembe, nizko razpoloženje, slabi spanec, utrujenost, spremembe v obliki telesa, pa tudi spremembe v razmerju in družini. Suhost vagine, ki se pogosto pojavi po menopavzi, lahko povzroči nelagodje in bolečine med spolnim odnosom, pri čemer pomagajo vaginalna krema estrogena in lubrikanti.

Pri moških se erektilna disfunkcija (ED) lahko pojavi tako s staranjem kot s hiv infekcijo. Avtonomna nevropatija, ki je najpogostejše povezana s sladkorno boleznijo, lahko povzroči zmanjšano erekcijo in zaradi poškodbe živca zmanjša občutek. Druga stanja, ki lahko privedejo do ED, vključujejo vaskularne bolezni, enake, kot jih povzročata sladkorna bolezen in kajenje, pa tudi prekomerno uživanje alkohola in nekaterih rekreativnih drog.

Za ljudi na protivirusnem zdravljenju (ART) je pomembno, da vedo, da lahko nekatera zdravila, zlasti proteazni inhibitorji ter nekateri antidepresivi vplivajo na spolno delovanje. Ravni testosterona in drugih spolnih hormonov je pri moških, ki se pritožujejo nad zmanjšanjem libida, potrebno izmeriti. Hormonski testi so manj koristni pri ženskah, vendar se lahko v posebnih primerih kljub temu izvajajo. Različni dejavniki, kot je na primer stres, ne povzročajo le spolne disfunkcije, ampak lahko tudi poslabšajo že kakršne koli obstoječe težave.

Zdravljenje lahko vključuje hormonsko terapijo in druga zdravila, lokalno zdravljenje za suhost vagine, psihosocialno ali zakonsko svetovanje ali psihoterapijo. Zgodnji diagnozi spolne disfunkcije bi morale slediti zgodnje zdravljenje, zato je nujno potrebno posvetovanje z ustreznim zdravstvenim delavcem.

Pomembno je, da se z vašim zdravnikom za hiv ali drugim zdravstvenim delavcem pogovorite o težavah v zvezi s spolno funkcijo; poiščite nekoga, s katerim se radi pogovarjate o teh vprašanjih.

“ Nakit preusmeri pozornost ljudi stran od vaših gubic.”

Sonja Henie (1912—1969), norveška umetnostna drsalka

Pri ljudeh s hivom in pri tistih, ki se starajo, so težave s kožo, lasmi in nohti pogoste. Z dobro nego, izboljšano higieno in, če je potrebno, z zdravili, jih je mogoče zdraviti.

Koža, lasje in nohti: Dermatologija

Dolgoročna skrb za kožo zmanjša učinke staranja; to vključuje tudi previdno izpostavljanje soncu, kar lahko hkrati zmanjša tudi tveganje za nastanek kožnega raka. Pravilna skrb za nohte in ustrezna obutev v samem procesu staranja zmanjšata verjetnost poškodb in infekcij stopal.

Koža

Koža je največji organ v človeškem telesu in predstavlja prvo obrambo proti raznim infekcijam. Koža navadno pokaže začetne znake staranja, ki so posledica oslabiljene strukture kolagena in so vidne v obliki gub v poznih dvajsetih. Koža postane tudi manj prožna, dejavniki, kot so prekomerna izpostavljenost sončnim žarkom, kajenje, večje količine alkohola in rekreativne droge pa sam proces še pospešijo.

Čeprav so kožne razmere, povezane s staranjem, običajno blage, vključujejo kožnega raka, ki je odvisen od zgodovine izpostavljenosti toksinom, vključno s soncem. Nekatere vrste kožnega raka so manj agresivne in jih je lažje zdraviti. Pigmentacija kože se z leti spreminja, zaradi česar se na koži pojavljajo lise. Ker krvne žile pod kožo postajajo bolj krhke, enostavneje pride do pojava modric.

Koža je sestavljena iz dveh plasti, in sicer iz povrhnjice in usnjice. Ploščatocelični karcinom ali spinocelularni karcinom (SCC) se razvije v zgornjih plasteh, maligni melanom (najnevarnejša oblika kožnega raka) pa se razvije v globljih plasteh kože. Bazalnocelični karcinom ali bazaliom (BCC), ki se razvije na dnu povrhnjice, je najpogostejša oblika kožnega raka. Kožni rak navadno napreduje počasi in lahko traja več let, preden se opazi. Lahko pa se razvije zelo hitro, zato je priporočeno vse nenadne spremembe na koži pokazati zdravniku.

Vsakdo potrebuje izpostavljenost sončni svetlobi, saj se tako omogoči aktivacija vitamina D v koži in ohranja normalna struktura in funkcija kosti. Zadostuje že dvajset minut na dan. Kljub temu je pomembno, da se z leti zmanjša tveganje za kožni rak.

Faktorji tveganja za razvoj kožnega raka so:

- Dolgotrajna izpostavljenost sončnemu sevanju
- Tveganje za nastanek BCC je povečano s konstantnimi opeklinami v otroštvu
- Tveganje za nastanek SCC je povezano s prekomerno izpostavljenostjo soncu
- Ljudje s svetlo poltjo in svetlih oči ter las imajo večjo verjetnost, da jih sonce opeče in so posledično izpostavljeni večjim poškodbam kot ljudje s temnejšo kožo.
- Višja starost
- Družinska anamneza kožnega raka
- Okužba s hivom in drugi vzroki za oslabeitev imunskega sistema

Če ste se v preteklosti ogromno izpostavljali soncu, še posebej, ko ste bili otrok, redno preverjajte kožo za morebitne sumljive spremembe. Kakršnokoli spremembo kože, ki po šestih tednih ne izgine ali se poveča, je treba pokazati zdravniku.

To vključuje:

- Vnetje na površini kože, ki je izpostavljeno soncu in se ne pozdravi oziroma neprestano krvavi
- Novonastala materina znamenja, še posebej če hitro rastejo, srbijo ali krvavijo
- Razjede, nastale brez očitnega vzroka, ki se v enem mesecu ne pozdravijo

Okužba s hivom lahko vpliva tudi na kožo in ravno spremembe na koži so pogosto med prvimi znaki disfunkcije imunskega sistema, pri kateri se lahko pojavijo ekcemi ali luskavica. Bradavice na podplatih (verrucae) in glivične okužbe so tipični, a lažje ozdravljivi, pojavi. Zato je pomembno, da zdravnik čim prej preveri morebitne spremembe videza kože. Okužba s hivom podvoji tveganje za pojav nevarne vrste kožnega raka - melanoma in ko se le-ta pojavi pri okužbi s hivom, se obnaša bolj agresivno.

Stanje nohtov

Periungual bradavice (ob nohtu): so posledica okužbe s humanim (človeškim) papiloma virusom (HPV). Te se pojavijo zlasti pri ljudeh z ogroženim imunskim sistemom.

Kronična paronihija (gnoj pod nohti): povzroči jih bakterijska okužba in jih je težko zdraviti.

Vraščeni nohti na nogah: so ena najpogostejših problemov z nohti, ki se pojavijo pri staranju in so posledica nepravilnega rezanja

nohtov, zunanjega pritiska zaradi neprimerne obutve, deformacij stopal in prstov, znojenja stopal, slabe higijene nog in/ali pretirane rasti kože okoli nohtov .

Okužbe in gangrene se lahko pojavijo kot posledica zmanjšane cirkulacije in/ali povečane občutljivost pri staranju, periferni nevropatiji ali sladkorni bolezni. Redna nega stopal je bistvenega pomena za zdravljenje in pomoč pri preprečevanju teh težav.

Lasje

S starostjo se poveča izguba las in lasje, ki ostanejo, postanejo bolj krhki. Plešavost pri moških je običajna, vendar pri osebah s hivom nič bolj pogosta. Pomembno je razlikovati med spremembami, povezanimi z okužbo s hivom in/ali zdravili, ter tistimi, ki so posledica staranja ali drugih pogojev.

Stres, fizični ali duševni, lahko povzroči stanje, imenovano **alopecija**, kar povzroči delno ali popolno izpadanje las. Podobno stanje je značilno pri nekaterih fazah sifilis infekcije. Do izpadanja ali redčenja las vodi tudi nenormalno delovanje ščitnice.

Ta stanja je mogoče preveriti pri obisku specialista, najpogosteje pri dermatologu. Železo in stanje ščitničnega hormona je treba preveriti enkrat letno ali pogosteje, če se pojavi izpadanje las.

Koraki za samopomoč za zmanjšanje izpadanja las vključujejo izogibanje kemičnim posegom, kot sta trajna ali barvanje las. Prav tako ni zanemariti tesnobe in stresa. Vitamin B-kompleks in dodatki iz soje lahko pomagajo lajšati tako suhe lase kot izgubo las, slednje je mogoče zdraviti tudi z določenimi zdravili.

Nohti

Motnje nohtov so pogoste pri starejši populaciji. Delno je to posledica poslabšanega krvnega obtoka; povečane občutljivosti za glivične okužbe; učinkov zdravil in širšega nabora bolezni, kot sta luskavica ali sifilis. S starostjo nohti postanejo bolj krhki in bolj podvrženi poškodbam.

Pomembna je, da poznamo simptome in znake, saj zgodnje zdravljenje pomaga pri ohranjanju zdravja nohtov. Vse te težave lahko reši pediker, ki pomaga tudi pri rezanju nohtov, s čimer ima večina starejšega prebivalstva težave.

Stranski učinki zdravil in interakcij z zdravili se povečujejo s starostjo, predvsem zaradi povečanja števila konzumiranih zdravil – polifarmacija.

Vsi novi ali nenavadni simptomi so lahko povezani z zdravili, ki jih jemljete, tudi če jih uživate že dlje časa.

Kako se zdravila absorbirajo v telesu

Absorpcija: ne ve se ali so spremembe v absorpciji zdravil pri starostnikih v klinični praksi pomembne. S starostjo se raven kisline v želodcu poveča, površina želodčne stene pa se manjša. Posledično se lahko pojavijo spremembe v količini absorpcije zdravil. Ta učinek se razlikuje od posameznika do posameznika.

Distribucija: telesna maščoba se s starostjo poveča, nekatera zdravila, katerih absorpcija je odvisna od maščob, se lahko kopičijo. To, skupaj z zmanjšano sposobnostjo čiščenja konzumiranih zdravil, kar je posledica staranja, potencialno povečuje tveganje za toksične učinke teh zdravil.

Metabolizem: na biokemične poti, po katerih se zdravila procesirajo, lahko vpliva staranje. Tudi proteini, ki prenašajo zdravila po tkivih, lahko s starostjo variirajo. S pomočjo teh dejavnikov lahko razumemo spremembe v stranskih učinkih in reakcijo med različnimi zdravili pri posamezniku.

Eliminacija: odstranjevanje zdravil ali drugih tujih snovi iz telesa poteka skozi črevesje, jetra in ledvice. Na izločanje skozi ledvice vpliva hitrost pretoka krvi skozi ta organ. Hitrost se z leti manjša, zaradi česar pa se lahko povečajo toksični učinki nekaterih zdravil.

Uporaba zdravil in interakcije: Farmakologija

Staranje vpliva na sposobnost telesa, da metabolizira zdravila, tako predpisana kot nepredpisana.

S staranjem se število predpisanih zdravil povečuje, s čimer se poveča možnost interakcij med različnimi zdravili, in posledično tudi možnost nastanka stranskih učinkov.

Tako kot se razlikujeta hitrost in vzorec staranja pri posameznikih, tako se tudi razlikujejo načini, kako bodo njihova telesa reagirala na posamezna zdravila. Kljub temu pa za vse veljajo določena skupna pravila. Staranje v telesu povzroča spremembe, ki lahko vplivajo na trajanje metaboliziranja zdravila v telesu in izločanje le tega. Te spremembe se kažejo tudi v kopičenju maščob, zmanjšani količini vode v celicah telesa, manjši količini in pretoku krvi v jetra ter redukciji encimov (kemična snov), ki metabolizirajo (razbijajo) zdravila.

Telo metabolizira tako predpisana kot nepredpisana zdravila na način, da lahko aktivna sestavina opravi svoje delo. To vključuje različne faze, kot so absorpcija zdravila iz prebavnega sistema, prebava, porazdelitev le tega po telesu ter izločanje.

Delovanje vsakega telesa se s starostjo upočasnjuje, hkrati pa se začnejo razvijati tudi bolezni, ki so posledice staranja, kar pa prinese potrebo po večjem številu zdravil, ki ohranjajo naše zdravje (polifarmacija). Zato je pomembno, da ne zdravimo vsake bolezni povezane s staranjem ali z okužbo s hivom, brez da bi ob tem upoštevali težave, ki se lahko

pojavi pri uporabi toliko različnih zdravil naenkrat.

Pri mnogih zdravilih pride do medsebojnih interakcij, ki se s staranjem samo še poslabšajo, saj slednje vpliva na njihovo presnovo. Zato je pomembno redno preverjanje svojega seznama zdravil in njihovega doziranja pri zdravstvenih delavcih, še posebej s hiv farmacevti. To vam bo zagotovilo pravilno doziranje zdravil in zmanjšalo možnost neželenih stranskih učinkov. Vse nove stranske učinke, ki bi se morda pojavili, je potrebno javiti svojemu zdravniku. Poskrbite, da vsi zdravniki, ki jih obiskujete, vedo katera zdravila jemljete, da bi zmanjšali nepotrebne interakcije med zdravili.

Pogosta zdravila, ki medsebojno delujejo z različnimi protivirusnimi zdravili, vključujejo določene statine: predpisana in nepredpisana zdravila, ki reducirajo želodčno kislino, varfarin, ki se uporablja za redčenje krvi in veliko steroidnih pripravkov, kot so razpršila za nos. Če ste na protivirusnem zdravljenju (ART), je zelo pomembno, da se pred uporabo teh zdravil posvetujete s svojim hiv zdravnikom ali farmacevtom.

Na spletni strani

www.hiv-druginteractions.org

obstaja veliko informacij o HIV in njegovi interakciji z drugimi zdravili.



Ceneje kot lifting obraza.

4. Poglavje

Prihodnost



Hiv in raziskave o staranju

Staranje je pri vsakomur, ne glede na okužbo s hivom, pomembna tema. Število okužb pri starejših osebah je vedno večje, saj je tudi staranje pri osebah s hivom vedno pogostejše. V zadnjih petih letih so učinki staranja na okužbo s hivom odprli mnoga nova področja za raziskave.

Raziskave o staranju in okužbi s hivom so nekoliko zaostajale v primerjavi z raziskavami, ki so zajemale ostale vidike okužbe s hivom, saj je bil sprva prisoten dvom glede možnosti dolgoročnega preživetja z virusom, je pa zato trenutno veliko raziskav v teku. Pričakovana življenjska doba je s prihodom protivirusnega zdravljenja (ART) in ostalih prednosti v zdravstvu narasla, zato je dandanes potrebno obravnavati vse izzive, ki jih s sabo prineseta hiv in staranje.

Staranje je na splošno aktualna tema; upočasnitev, zaustavitev ali celo reverzibilnost starosti predstavljajo sveti gral za mnoge raziskovalce in zdravstvene delavce. V poglavjih tega priročnika so opisana obolenja, kot so srčne bolezni, vrste rakov in izguba kosti, ki se že zgodaj pojavljajo pri osebah s hivom. Čeprav so raziskave opisale mnoge probleme, ki so pri osebah s hivom povezani s starostjo, in nakazale nekatere razloge za pojav teh problemov, je še vedno prisotnih veliko odprtih vprašanj, na katere bo potrebno odgovoriti s pozorno načrtovanimi študijami.

Eden izmed razlogov, da se dandanes raziskave lahko osredotočajo na staranje, je seveda transformacija okužbe s hivom v kronično, a obvladljivo bolezen, zahvaljujoč učinkovitemu protivirusnemu zdravljenju (ART).

Raziskave so temelj napredka v zdravljenju hiva, ostalo pa je še veliko vprašanj, kjer so nadaljnje raziskave še potrebne, kot na primer:

- Kateri so dejavniki tveganja za prenos hiva pri starejših ljudeh? Ali igra večja razpoložljivost zdravil za erektilno disfunkcijo kakšno vlogo? Ali vaginalna atrofija pri starejših ženskah povečuje tveganje za okužbo s hivom? Kako bi lahko testiranje učinkovito ciljalo to starostno skupino?
- Natanko koliko dodatnega tveganja prineseta v staranju okužba s hivom in protivirusno zdravljenje (ART)? Znano je, da tako hiv, kot protivirusno zdravljenje (ART), povečata možnosti za nastanek kardiovaskularnih bolezni, vendar v kakšnem ravnesju? Ali se lahko prisotnost vnetnih markerjev ali meritev zdravja krvnih žil uporabi za boljšo identifikacijo pacientov, s čimer bi lahko prej pričeli s protivirusnim zdravljenjem (ART), oziroma z dodatnimi zdravljenji? Aspirin je koristen pri preprečevanju kardiovaskularnih bolezni pri pacientih z diabetesom. Kot so pokazale nekatere študije, je okužba s hivom v smislu tveganja za kardiovaskularne bolezni podobna diabetesu – bi lahko zato aspirin pomagal?



- Kakšne preiskave za odkritje raka bi bilo potrebno opraviti? Za katero vrsto raka? Kdaj? Na kakšen način? Znano je, da je rak anusa pogostejši pri osebah s hivom, ni pa veliko znanega o progresiji zgodnjih abnormalnosti, stroškovni učinkovitosti preiskav, katere metode so najboljše in katero zdravljenje bi bilo najbolj primerno.
- Starejše starostne skupine so pogostejše izključene iz kliničnih raziskav, enako velja za tiste z resnimi zdravstvenimi problemi. Večji poudarek na študijah o protivirusnih zdravilih in neškodljivosti v teh skupinah bi lahko optimiziral zdravljenje in spremljanje.
- Bi morale biti protivirusno zdravljenje (ART) prilagojeno starosti? V kolikor bi se testiranje manjših odmerkov pri starejših osebah izkazalo kot učinkovito, bi to pomenilo, da lahko ta strategija zmanjša toksičnost? Ali obstajajo kakšne nepredvidljive toksičnosti teh sredstev, do katerih bi lahko prišlo s staranjem?
- Kateri so najboljši načini nege za starajoče osebe s hivom? Potrebne so raziskave, ki bi določile, kateri način je najbolj učinkovit, varen in ekonomičen.

- Kateri je najboljši način raziskovanja, preprečevanja in obvladovanja bolezni, ki so hkrati povezane s starostjo in hivom? Bi morale zdravljenje pri osebah s hivom, ki imajo nizko mineralno kostno gostoto, potekati bolj agresivno? Bi se morali rutinski pregledi izvajati redno, z namenom identifikacije kongitivne disfunkcije, in kakšni pripomočki bi morali biti uporabljeni v tem primeru? Bi morala pri osebah s hivom veljati drugačna merila za krvni tlak in holesterol?

Raziskave, ki bodo obravnavale probleme povezane s starostjo in bodo ob tem zastopane s strani starejšega prebivalstva, so nujno potrebne. Združevanje podatkov in izkušenj v klinikah bi omogočilo izboljšane informacije o pogostosti in dejavnikih tveganja za bolezni, ki so povezane s starostjo, prav tako bi pomagalo pri načrtovanju intervencij za optimizacijo zdravja oseb s hivom. Raziskave o okužbi s hivom in staranju morajo zagotoviti rezultate, ki bodo pomenljivi, informativni in bodo nakazali izboljšane možnosti zdravljenja.

Samo s skrbno načrtovanimi in izvedenimi študijami bomo lahko dobili odgovore na mnoga vprašanja o negi starajočih oseb s hivom.

Vsi, ki nudijo zdravstveno pomoč starejšim ljudem, morajo kar se da hitro diagnosticirati okužbo s hivom in bolezni povezane z njo.

Nediagnosticiranje oziroma napačno diagnosticiranje okužbe s hivom je pogosto, zato je potrebno dodatno izobraziti in ozavestiti vse zdravstvene delavce.

Organizirati je potrebno usmerjeno izobraževanje o spolnosti za ljudi starejše od 50 let, da bi zmanjšali tveganje starejših ljudi za okužbo s hivom ali katerimi drugimi spolno prenosljivimi okužbami.

Obstaja stigma, ki povezuje okužbo s hivom z uporabo drog in homoseksualnostjo, kar lahko povzroči prikrivanje faktorjev tveganja ali diagnoz drugih bolezni pred skrbniki in družino.

Skrb za vse ljudi, okužene s hivom, je lahko ogrožena v kolikor se njihovo zdravljenje prenese iz zdravnikov specialistov na zdravnike splošne medicine.

Dostop do dolgotrajne socialne in zdravstvene oskrbe je lahko za ljudi s hivom, otežen zaradi stigme in dejstva, da jo potrebujejo v zgodnejših fazah življenja kot zdravi ljudje.

Kontraverzna vprašanja v zvezi s hivom in staranjem

Interakcija hiva in staranja ter zgodnejša manifestacija starostno povezanih bolezni, kot so bolezni srca, osteoporoza in nevrokognitivna odstopanja, zahtevajo nadaljnje raziskave prav tako pa načrtovanje in razvoj novih zdravstvenih načel za pomoč pri vplivu bolezni na zdravje in socialne oskrbe.

Okužba s hivom je povezana z povečanim tveganjem za razvoj široke palete bolezni povezanih s staranjem (komorbidnost) in število ljudi prizadetih na ta način s starostjo narašča. Ključnega pomena je celovit pristop upravljanja z okužbo s hivom pri starajočih ljudeh, kar vključuje tudi optimizacijo protivirusnega zdravljenja (ART) in zgodnji pregled znanih dejavnikov tveganja za razvoj bolezni povezanih s starostjo.

Od pojava protivirusnega zdravljenja (ART), se število oseb s hivom, ki so bili hospitalizirani, zmanjšuje, čeprav se bo to s staranjem okužene populacije spremenilo. Vendar pa se zaradi naraščanja števila ljudi, ki živijo s hivom, pojavlja večje povpraševanje po ambulantnih storitvah, ki so se razširile in vključujejo tudi druge specialistične storitve kot so kardiolog, specialist za ledvice, kosti, raka in drugi strokovnjaki. Tudi zahteve znotraj hiv ambulant se spreminjajo. To je posledica vedno razvijajočih se zdravljenj, njihovih neželenih stranskih učinkov in kompleksnosti oskrbe ljudi, ki se starajo s hivom in sovpadajočih infekcij kot so hepatitis B in C ter tuberkuloza.

Naraščajoče število ljudi na novo okuženih s hivom nad 50. letom, postaja prava epidemija. Pri veliko posameznikih se odkrije dokaj pozno, ne samo zaradi dejstva, da izobraževanje o hivu ni namenjeno prvotno starajoči populaciji ampak tudi zaradi tega, ker mnogi zdravstveni delavci okužbe s hivom ne postavljajo na vrh seznama bolezni, ko raziskujejo simptome pri starejših ljudeh, še posebej tistih, ki ne predstavljajo tveganja za razvoj te bolezni.

Raziskave so pokazale, da starejša kot je oseba, ko se okuži s hivom, večja je izguba števila celic CD4, čeprav lahko to nekoliko izboljšamo s takojšnjim zdravljenjem. Posebno pozornost je potrebno nameniti odkrivanju novih okužb s hivom pri starejši populaciji, da lahko pričnemo z ustreznim zdravljenjem in preprečimo razvoj nadaljnjih morebitnih bolezni.

Vse te težave predstavljajo še dodatne obremenitve že tako obremenjenim zdravstvenim ustanovam. Omejitve stroškov in sprememba etosa pri uspešnem izvajanju zdravstvene storitve pomenijo, da cenejše možnosti, kot so zdravljenje pri osebnem zdravniku in ne specialistu, predstavljajo večjo verjetnost.

Model centrov za celovito oskrbo ljudi s hivom bo ogrožen. Raziskati moramo nove oblike nudenja nege, pri čemer pa moramo poskrbeti za odličnost in dostop do zdravljenja in drugih zdravstvenih storitev.

Raziskave o okužbi s hivom in staranjem so še v zgodnji fazi, vendar bi v prihodnosti lahko določile rezultate hiv storitev. Raziskava je ogrožena zaradi znižanega financiranja.

Stigma okužbe s hivom v starosti lahko prinese tudi nove izzive. Na primer financiranje dolgotrajne oskrbe v negovalnih domovih in domovih za upokojence, ki osebam s hivom predstavlja še večje težave. Ljudje s hivom, ki živijo v teh domovih so lahko zaradi stigme, ki bolezen spremlja in zaradi nepoznavanja bolezni s strani zaposlenih, deležni slabše oskrbe.

“ Kot osebi s hivom se mi zdi, da je morda staranje težje samo v tem, da nikoli nisem pričakoval, da ga bom dočakal. Nisem pripravljen. Nisem pričakoval, da se bom moral odreči kajenju in ukvarjati s telovadbo, ter da bom imel pokojnino, tako da sem v starost prispel brez priprav, ki bi jih drugi pri enaki starosti mogoče imeli.”



PLUSHIVISTI :: Skupina za
samopomoč

plushivisti.si

O nas

ŠKUC-Magnus je sekcija, ki se med drugim že več kot 30 let dobrodelno ukvarja s hiv preventivo in podporo ljudem s hivom tudi tako, da širi informacije o hivu in aidsu. Menimo namreč, da so neodvisne, jasne in točne informacije zelo pomembne za ljudi s hivom, za njihove partnerje in vse ostale deležnike, bodisi zasebno ali pri njihovem delu.

Prosimo, pomagajte nam.

Če želite podpreti naše delo in nam pomagati informirati ljudi še naprej s knjižicami, kot je ta, donirajte še danes na: ŠKUC, Stari trg 21, Ljubljana, račun: SI56 02083 00170 13681 sklic: 00-717 namen: prispevek za 717.



MAGNUS



... in medtem, ko se staramo, ostanimo v formi,
po svojih najboljših močeh!

Priloga 1

Dieta, zdrava prehrana
in vadba – nasveti in predlogi

Priloga 1

Dieta, zdrava prehrana in vadba - nasveti in predlogi

Staranje s hivom predstavlja precej izzivov in že zdrava prehrana pomaga, saj lahko prepreči bolezni ali zmanjša napredovanje bolezni, povezanih s staranjem s hivom. Prav tako lahko zmanjša tveganje za srčni napad in možgansko kap, zlome kosti, nevrokognitivne motnje, sladkorno bolezen in presnovne težave ter tudi upočasni razvoj raka.

Pravilna prehrana pomaga skrbeti ne le za vaše telo in počutje, temveč ima tudi

pomembno vlogo pri optimiziranju vašega zdravja. Hrana ima močan vpliv na biokemijske procese in splošno okolje vašega telesa ter pomaga pri izravnavi negativnih učinkov hiva, zdravi protivirusnega zdravljenja in staranja.

Dobra prehrana zagotavlja vašemu telesu kakovostno gorivo, in tudi izboljšuje prebavne funkcije, uravnoteži hormone po naravni poti in izloča toksine ter odpadke.

Hrana, ki mora biti vsak dan na vašem krožniku

- **Zelenjava in sadje:** jejte zelenjavo in sadje vsaj petkrat na dan ter tako zagotovite veliko hranil za podporo zdravju, kot so vlaknine, vitamini in minerali. Vlaknine zmanjšujejo raven holesterola, številni vitamini in rastlinska hranila imajo antioksidativne in protivnetne lastnosti, ki ohranjajo zdravje telesa. Antioksidante najdemo v svetlo obarvani zelenjavi in sadju, zato poskrbite, da bo na vašem krožniku veliko barve. Zelenjava se priporoča v večjih količinah kot sadje, saj vsebuje več kalija in manj sladkorja.
- **Polnozrnati izdelki:** so dober vir vitaminov B, mineralov in vlaknin, ki so vsi pomembni za proizvodnjo energije in za jetra ter prebavila. Rafinirano zrnje (kot so testenine, beli riž in moka) je večino svojih dragocenih hranil izgubilo s predelavo, zato so manj koristne. Vključite široko izbiro: kvinoja, ajdova kaša, rjavi ali rdeči riž, oves in ječmen.

- **Stročnice:** fižol in leča vsebujeta vlakna, vitamine in minerale. Ko so ti kombinirani s polnozrnatimi izdelki (npr. leča in riž), postane kombinacija popolni vir rastlinskih beljakovin, ki zagotavljajo pomembne aminokisline.
- **Protein:** hranilo, ki je bistvenega pomena za popravljanje telesnih funkcij, proizvodnjo hormonov in energije ter podporo možganom in živčnemu sistemu. Združite živalske beljakovine (bele ribe, sardele, tuna, losos, jagnjetina, svinjina, piščanec, skuta, morski sadeži, ostrige) in rastlinske beljakovine (leča, semena, kvinoja, oreščki, riž, fižol, grah, čičerika, tofu) za maksimalno korist. Živalska in rastlinska živila, bogata z beljakovinami, zagotavljajo telesu tudi vitamine in minerale ter olja omega-3 in omega-6, kar lahko pomaga zmanjšati vnetje, ki ga povzroča prekomerna telesna maščoba in odpornost proti inzulinu.
- **Zdrave maščobe:** tako nasičene kot nenasičene maščobe so potrebne za dobro zdravje, izogibajte pa se transmaščobam.

Zdrave maščobe so tiste, ki se naravno pojavljajo v živilih in niso bile spremenjene s komercialno predelavo. Viri: zelenjava, oljke, avokado, oreščki in semena, živali, ki se prehranjujejo s travo, mlečni izdelki ter mastne ribe. Omega-3 iz oljnih rib (v manjših količinah na voljo tudi v rastlinskih oljih, oreških in semenih) pomaga zmanjšati raven holesterola in trigliceridov, krvne žile ohraniti prožne in lahko zmanjša tveganje za poslabšanje kognitivnih funkcij.

Slabe maščobe (ali transmaščobe) so maščobe, ki so bile močno predelane, najdemo jih v majonezi, čipsih, piškotih, tortah, pudingih, pecivih in drugih živilih, ki vsebujejo hidrogenirane maščobe, kot je, na primer, margarina; transmaščobe so za vaše telo izredno slabe in se jim je potrebno izogibati.

Enostaven načrt za zdravo prehranjevanje

- **Prehod na rastlinsko prehrano z obilo zelenjave in sadja.** Jejte najmanj 5 kosov zelenjave in sadja na dan; tem več, tem bolje. Najmanj dve tretjini vnosa mora biti zelenjava. Velikost obroka lahko ocenite z uporabo količine zelenjave ali sadja, ki se prilega vaši dlani. Da bi se prepričali da jeste različno zelenjavo in sadje, si prizadevajte, da bo v vaši dnevni prehrani mavrica barvne hrane.
- **Redno jejte polnozrnat izdelke** in stročnice, saj zmanjšujejo holesterol in izboljšujejo delovanje črevesja in nadzorujejo telesno težo (ker povečujejo občutek polnosti). Vključite grah, fižol in lečo, oves in polnozrnat žitarice (ovseni kaša, kruh z veliko vlaknin, polnozrnat testenine in rjavi riž). Količina polnozrnat hrane na vašem krožniku naj bo manjša od količine zelenjave.
- **Jejte beljakovine ob vsakem obroku ali pri prigrizku** - živalske beljakovine in rastlinski viri beljakovin vključujejo:
 - » **Stročnice skupaj z žitaricami** bi morali jesti vsak dan.
 - » **Živalske proizvode** kot dober vir popolnih beljakovin priporočamo 5-6 krat na teden: belo meso, ribe (bele in mastne ribe) in jajca, najboljše ekološke ali prihajajo od živali, ki se prehranjujejo s travo.
 - » **Rdeče meso** je treba jesti zmerno, to je 1-2 krat na teden.
 - » **Maslo** dobre kakovosti je bolj priporočljivo kot margarina ali lahki namazi (vsebujejo procesirane maščobe). Maslo uporabljajte zmerno.
 - » **Mastne ribe** je priporočeno jesti 2-3x na teden. Tisti, ki ne marajo rib, lahko jemljejo omega3 oljne dodatke (priporočeni odmerki 500 mg vsak dan). Mastne ribe so tiste s temnejšim ali barvnim mesom: sardine, skuše, sardele, losos, tuna, mečarica, slanik, sardele, papaline, tilapija ter so lahko sveže, zamrznjene ali konzervirane.
- **V svojo dnevno prehrano vnesite vrsto zdravih maščob** v obliki oreškov, semen, olivnega olja in olja iz avokada. Na primer: naredite si solato z oljčnim oljem, limono in gorčico, namesto pripravljenih prelivov.
- **Namesto torte, peciva, čipsa in piškotov poskusite bolj zdrave prigrizke**, kot so sadje, krekerji (oves, rž, riž, pira), orehi ali semena.

- **V prigrizkih naj bodo proteini v kombinaciji z zdravimi maščobami,** to pomaga uravnavati raven sladkorja v krvi in telesno težo (poveča sitost). Na primer: kreker z rezino šunke, purana, polovica avokada ali skute; trdo kuhano jajce in zelena ali korenček; majhna peščica oreščkov z jabolko ali hruško, itd.
- **Osnova vaše prehrane naj bodo hrana, pripravljena iz svežih in nepredelanih živil.** To bo zagotovilo prehrano z nizko vsebnostjo soli.
- **Omejite slano in kislo hrano,** saj preveč soli poveča vaš krvni tlak, tveganje za srčno bolezen in možgansko kap. Večina soli, ki jo pojemo, je v procesirani hrani (predpripravljeni obroki, juhe, kosmiči), mnogi se tega niti ne zavedajo. Na embalaži živila navadno piše količina soli. Visoka količina je več kot 1.5g soli na 100g (ali 0.6g natrija), nizka pa je 0.3g soli ali manj na 100g (ali 0.1g natrija).
- **Uporabljajte veliko različnih začimb in zelišč** (po možnosti sveža). So dober vir rastlinskih hranil z dragocenimi antioksidativnimi in protivnetnimi lastnostmi (ingver, kurkuma, čili, česen, timijan, rožmarin, peteršilj, itd.).
- **Hidracija:** Pijte veliko vode. Povprečna priporočena količina za odrasle je 1,5-2 litra tekočine na dan. Če telovadite ali ko je vreme vroče, boste morda morali povečati vnos. Priporočljivi so zeleni ali zeliščni čaji, sveži zelenjavni sokovi. Zmanjšajte do minimuma sladkorne pijače, sadne sokove (visoka vsebnost sladkorja), kofeinske pijače (kava in črni čaj) ter alkohol.
- **Zmerno pitje alkohola,** preveč alkohola lahko zviša krvni tlak, je slab za delovanje možganov in povečuje tveganje za bolezni jeter in nekatere vrste raka.

Nasveti za organiziranje vaše prehrane in kuhanja

Spremembe izvedite postopoma.

Na primer, začnite s povečanim vnosem zelenjave in sadja. Nadaljujte s polnozrnatimi izdelki in stročnicami. Nato lahko poskusite nove vire živalskih in rastlinskih beljakovin in tako naprej. Uvedba sprememb počasi vam bo omogočila, da se prilagodite svoji novi prehrani s svojo hitrostjo in da boste vedeli, s katero hrano se počutite dobro in pri tem se ne boste počutili stresno ali preobremenjeno.

Zelenjavo in sadje operite, še posebej, če ne morete dobiti ekološke zelenjave in sadja.

Maščobe in olja postanejo še bolj nasičeni, ko se segrejejo pri previsoki temperaturi. Poskusite jih čim manj segreti.

Uporabite vodo namesto olja za kuhanje, čim bolj pogosto. Dodajte čajno žličko olivnega ali kokosovega olja za okus proti koncu kuhanja, če je potrebno.

Olja so najboljša, če so hladno stisnjena in ekstra deviška. Primeri: oljka, arašidi, konoplja, avokado, kokos, oreh, lešnik, nerafinirano olje iz sončničnih in sezamovih seme. Kokosovo olje, olje iz orehov, oljk in lešnikovo olje so najboljše za kuhanje.

Prihranite čas in energijo. Če ne uspete vedno pripraviti svežo hrano, lahko prihranite čas tako, da napolnite zamrzovalnik z zamrznjeno zelenjavo, ribami in mesom.

Priprava prigrizkov. Če ste zdoma, je uporaba majhnih zaprtih zamrzovalnih vrečk lahko dober način za vaše prigrizke. Skuhajte več jajc hkrati in jih shranite v hladilnik ter tako prihranite čas zjutraj.

Kuhanje za dve osebi ali več.

Povabite prijatelje, da jedo z vami, saj je tako lahko bolj zabavno in pomeni, da naslednjič drugi kuhajo za vas. Priprava jedi ali celo srečanja za prigrizek ali čaj ima veliko dodane vrednosti za vaše družabno življenje

Prehrana in življenjski stil

Da zmanjšate možnost tveganja razvoja kardiovaskularnih obolenj:

- 2 – 3 krat tedensko jejte ribje olje. Tisti, ki ne marajo rib lahko jemljejo omega 3 kapsule. Na dan je potrebno zaužiti 3 500g kapsule.
- Zmanjšajte vnos nasičenih maščob. Te maščobe jetra z lahkoto proizvedejo v holesterol, zato poskusite omejiti vnos hran polnih nasičenih maščob in jih zamenjajte z drugimi alternativnimi maščobami.
- Dietne vlaknine lahko znižajo raven holesterola.
- Na dan pojejte vsaj 5 obrokov sadja in zelenjave in s tem zagotovite vnos vitaminov, ki ohranjajo srce zdravo. Antioksidanti in vitamini se nahajajo predvsem v obarvani zelenjavi in sadju, zato poskrbite, da bo vaš krožnik poln barv.
- Telovadite, da preprečite kopičenje maščobe okoli trebuha in vzdržujte zdravo telesno težo.

Za zniževanje tveganja kapi:

- Ohranite telesno težo v mejah normale, prekomerna teža povzroča visok pritisk, ki je glavni povzročitelj kapi.
- Bodite aktivni, saj gibanje znižuje krvni pritisk.
- Omejite slano in kislo hrano ter hrano iz slanice, saj sol povišuje krvni pritisk.
- Jejte veliko sadja, zelenjave in ribjega olja, omejite vnos nasičenih maščob, da uravnavate raven holesterola.
- Zmerno uživanje alkohola, saj prevelike količine vplivajo na povišanje krvnega pritiska.
- Telovadite, da se izognete kopičenju maščobe v osrednjem predelu in ohranajte zdravo telesno težo.

Za zmanjšanje tveganja zlomov: ▪

- Redna vadba ohranja kosti močne.
 - Vitamin D pomaga pri absorpciji kalcija, ki ga zaužijemo z hrano.
 - Zdrava uravnovesena prehrana z veliko vsebnostjo beljakovin, kalcija, vitamina K in D, vpliva na ohranjanje moči kosti.
 - Sončna svetloba stimulira proizvodnjo vitamina D v koži, zato
- bodite na soncu vsaj 20 minut na dan (dlje, če imate temnejšo polt), saj je to najbolj učinkovit način.
- Ohranjajte zdravo telesno teži – če ste prelahki ali pretežki lahko povečate tveganje zlomov.
 - Izogibajte se vnosu velikih količin vitamina A (nad 1500 mg dnevno), saj vpliva na učinkovito delovanje vitamina D.

Zmanjšanje tveganja kognitivnih odstopanj:

- 2-3 krat na teden jejte ribje olje.
 - Na dan pojejte vsaj 5 obrokov sadja in zelenjave in s tem zagotovite vnos vitaminov in mineralov potrebnih za normalno delovanje možganov.
- Zmerno uživanje alkohola, saj lahko čezmerne količine alkohola slabo vplivajo na delovanje možganov.

Zmanjšanje tveganje nastanka raka:

- Zdrava prehrana dokazano vpliva na zmanjšanje tveganja nastanka raka. Splošni nasveti vključujejo:
 - » Zmanjšajte vnos nasičenih maščob
 - » Jejte več dietnih vlaknin.
 - » Jejte najmanj 5 obrokov sadja in zelenjave na dan.
- » Izogibajte se prekajenega in procesiranega mesa.
- » Izogibajte se slane in kisle hrane ter hrane iz slanice.
- » Zmerno uživanje alkohola, saj čezmerno pitje alkohola povezujejo z nastankom nekaterih oblik raka.

Telovadba

- Telovadite, da ohranite zdravo telesno težo in preprečite kopičenje maščob v predelu trebuha, kar je slabo za vaše zdravje v več pogledih.
- Bodite aktivni, saj redno gibanje znižuje krvni pritisk in ohranja kosti močne. Pomaga tudi pri odpravljanju stresa in izboljšanju imunskega sistema. Trening za moč in vzdržljivost zmanjšuje tveganje nastanka diabetesa.
- Intenzivno vadite 30 minut vsaj trikrat na teden, vsak dan pa se gibajte na različne možne načine.
- Intenzivne vaje lahko vključujejo tek, plavanje, ples, vrtnarjenje, hitro hojo ali pa vadbo v fitnesu.
- Pri svoje zdravniku in fizioterapevtu preverite, če je vaš plan aktivnosti ustrezen.
- Vaje z utežmi ojačajo kosti in vključujejo aktivnosti kot so tek, hoja, ples, vrtnarjenje, hoja navkreber, raztezanje, joga, pilates in vadba na fitnesu.

Napotki za prehrano in pitje ob vadbi:

Dehidriranost lahko vpliva na korist vadbe:

Da ostanete zadostno hidrirani:

- Pijte preden ste žejni
- Pijte pred vadbo
- Tekočino imejte pri roki in med vadbo pijte
- Pijte po vadbi
- Tekočina, ki jo spijete med vadbo naj bo dodatek redno spiti dnevni količini (1-2 litra), da zagotovite zadostno hidracijo na dnevni ravni.

Po vadbi zaužijte hrano bogato z energijsko vrednostjo kot banana ali suho sadje ali pa razredčen sadni sok ali kašica.

Pripravljeni športni napitki niso nujni in so pogosto nasičeni s sladkorji, kar pa vpliva na stanje zob. Zato raje spijte razredčen jabolčni ali grozdni sok.

Vitamini in prehranska dopolnila

Zdrava uravnovešena prehrana mora zagotoviti priporočen dnevni vnos (RDA) vseh potrebnih vitaminov in mineralov, ki telesu omogočajo, da opravi vse potrebne funkcije za ohranjanje dobrega zdravja. Vendar nekateri ljudje trdijo, da določena živila, ki jih kmetje pridelujejo zaradi gnojenja zemlje, ne vsebujejo toliko hranil kot bi jih morala.

Številne študije po svetu so potrdile, da nekateri vitamini spodbujajo dobro zdravje in upočasnjujejo stopnjo razkroja v telesu. Vitamini in minerali so kemične aktivne snovi, ki imajo lahko pozitiven učinek, hkrati pa lahko vzpostavijo interakcijo z zdravili. Proizvodnja in prodaja vitaminov, mineralov in prehranskih dopolnil ni uravnovešena, zaradi česar je težko oceniti in nadzirati zaužito količino, spremljati učinke in najpomembneje identificirati morebitne zaplete.

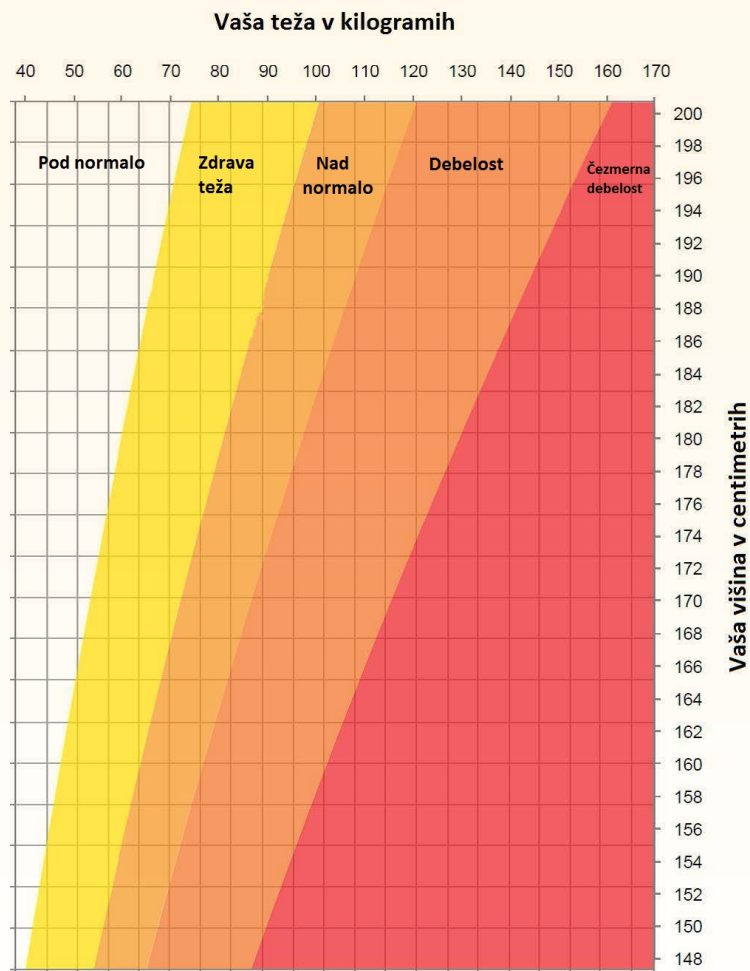
Ni dovolj dokazov, ki bi potrdili, da bi jemanje vitaminov nad priporočen dnevni vnosom (RDA), lahko vplivalo na okužbo z virusom HIV ali upočasnilo staranje. V splošni medicini lahko visoki odmerki vitaminov, mineralov in prehranskih dopolnil, povzročijo interakcijo z zdravili. Enako velja za zeliščna zdravila.

Poleg tega lahko jemanje velikih količin vitaminov in/ali mineralov, poveča obremenitev tablet, ki je morda že visoka. Dodatne tablete lahko otežijo jemanje nujno potrebnih HIV zdravil. Nujno je potrebno obvestiti vse zdravstvene delavce o nepredpisanih tabletah, ki se jemljejo. Dietetik lahko svetuje o prehranskih interakcijah z vitamini, minerali in prehranskimi dopolnili.

Priloga 2

Indeks telesne mase (ITM)

Ohranite vašo idealno zdravo težo s pomočjo tega preprostega orodja, ki vam pove, kaj je za vas ustrezno.



Slovar izrazov

Aktivnosti vsakodnevnega življenja (ang. activities of daily living - ADLs):

zdravstveni delavci skozi (ne)zmožnost izvajanja dnevnih nalog, kot so pranje, umivanje, oblačenje, kuhanje, nakupovanje in čiščenje določajo funkcionalni status osebe. To je koristno za ocenjevanje starejših in tistih s kroničnimi boleznimi, da bi ocenili, katere vrste zdravstvenih storitev potrebujejo.

Aids (sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti): ena ali več vrst okužb in raka, ki se pojavijo zaradi poškodbe imunskega sistema, ki ga povzroča virus imunske pomanjkljivosti (HIV). Aids se navadno zdravi in preprečuje s protivirusnim zdravljenjem (ART).

Alopecija: izguba las na predelih telesa, kjer so navadno prisotni. Najpogosteje se pojavi na lasišču v majhnih okroglih predelih, vendar lahko vključuje tudi celo glavo, vključno s trepalnicami in obrvmi, pa tudi celo telo.

Protivirusno zdravljenje (ART): zdravila za zatiranje hiva in preusmeritev škode, ki jo povzroča ter za preprečitev nadaljnjega imunskega poslabšanja.

Ateroskleroza: zgostitev notranje stene arterije, s čimer se zmanjša krvni obtok. Če so vpletene koronarne srčne arterije, to lahko povzroči angino pektoris (bolečine v prsih) in srčni infarkt, če so vpletene arterije, ki oskrbujejo možgane, lahko pride do možganske kapi.

Avtonomna nevropatija: to se zgodi, ko so poškodovani živci, ki nadzirajo avtomatske funkcije telesa (tiste, o katerih ne razmišljate) - na primer, dihanje in srčni utrip. Če so ti živci prizadeti, najpogosteje zaradi sladkorne bolezni, lahko pride do zelo nizkega krvnega tlaka, erektilne disfunkcije, motenj v črevesju ali urinske inkontinence.

Indeks telesne mase (ITM): izračuna se iz posameznikove višine in teže ter kaže stopnjo debelosti, glej prilogo 2.

Ustna kandidiaza: okužba z glivicami *Candida albicans* se navadno pojavi v ustih, lahko tudi na stopalih in genitalnem predelu. Običajno jo nadzirajo bakterije, vendar z ogroženim imunskim sistemom lahko uide iz nadzora, kar ima za posledico bolečino pri požiranju in druge simptome.

Kancerogene snovi: kateri koli povzročitelj raka, kot so kemikalije, okoljski dejavniki in nekateri virusi.

CD4 (število celic): je število celic, ki jih napade hiv in pove v kolikšni meri hiv vpliva na imunski sistem.

Kardiovaskularna bolezen: kardio (srce) – vaskularen (krvne žile) – cerebro (možgani) – vaskularna bolezen se nanaša na stanje, ki lahko vodi v možgansko kap ali demenco.

Ciroza: se razvije kot posledica trajne poškodbe jetrnih celic.

Kognitivna funkcija: spomin in koncentracija, skupaj z mislimi, občutki in dožemanjem. Kognitivno vedenjsko zdravljenje (ang. CBT) obravnava kognitivno disfunkcijo z uporabo misli, občutkov in dožemanja, ki lahko spremenijo vedenje.

DNK: okrajšava za gensko kodo (gene) ali dedni material, ki je v vseh celicah v telesu.

Okoljski dejavniki: podnebje, nadmorska višina in toksini, ki so lahko prisotni v okolju in lahko povzročijo bolezni.

Encimi: snovi v telesu, ki vplivajo na stopnjo določenih kemijskih reakcij.

Erektalna disfunkcija (ED): se uporablja za opis motenj normalnega procesa erekcije penisa, posledica več vzrokov, fizičnih in psiholoških.

Fibroza: fibrozno tkivo se lahko oblikuje kot pretirana reakcija na poškodbe, okužbe ali vnetja - inflamacije. Fibrozno tkivo lahko nadomesti specializirane strukture, kot je jetrno tkivo in povzroči poslabšanje funkcije.

Prosti radikali: visoko reaktivne snovi, ki so prisotne v telesu in ki olajšajo številne potrebne kemijske reakcije. Obstaja teorija, da se ti prosti radikali razvijajo s staranjem in da so vključeni v proces staranja.

Geni: molekularne enote dednosti, ki jih vsebuje DNK.

Hemoglobin: enote s kisikom za prenos rdečih krvničk, nivo, ki pokazuje če je anemija prisotna ali ne.

HbA1c test: meri povprečno raven glukoze v krvi v zadnjih 2-3 mesecih in je koristen test za diagnosticiranje in spremljanje sladkorne bolezni.

Lipoprotein z visoko gostoto (HDL): dober holesterol.

Insulinska rezistenca: se pojavi, če obstaja normalna proizvodnja insulina, ki predeluje glukozo (sladkor) v krvi z nenormalnim odzivom receptorjev, ki prepoznajo insulin. To je predhodnik razvoja sladkorne bolezni.

Lipodistrofija: nanaša se na prerazporeditev maščobe, ki je pogosta pri HIV in povezana z uporabo nekaterih zdravil protivirusnega zdravljenja. Obstajata dve glavni vrsti, lipoatrofija (izguba maščobe, na primer na obrazih) in lipohipertrofija (kopičenje maščob, na primer okrog pasu)

Dolžina življenje: dolžina posameznikovega življenja, na katerega vplivajo genetski in okoljski dejavniki, pa tudi bolezni.

Lipoprotein z nizko gostoto (LDL): slab holesterol.

MRI (slikanje z magnetno resonanco): MRI je tehnika skeniranja, ki zagotavlja tridimenzionalno sliko organov, mišic in kosti v telesu, brez uporabe rentgenskih žarkov ali drugih sevanj.

Miokardni infarkt (MI): znan tudi kot srčni napad ali koronar. Pojavi se kot posledica blokade v eni od arterij (koronarnih arterij), ki oskrbujejo srce. Če se blokada pojavi v večji arteriji, je napad lahko usoden.

Osteoporoza: beseda osteoporoza dobesedno pomeni "porozne kosti". Pojavi se, ko kosti izgubijo veliko količino njihovih beljakovin in mineralov, zlasti kalcija; morda obstaja družinska nagnjenost k osteoporozi. Sčasoma se zmanjša kostna masa in s tem tudi kostna moč. Kost postane krhke in se zlahka zlomijo. Tudi kihanje ali nenaden gib je že lahko dovolj pri nekom s hudo osteoporozo.

PCP: huda pljučnica, ki se lahko razvije med serokonverzijo, vendar se najpogosteje pojavi pri številu celic CD4, nižjim od 200.

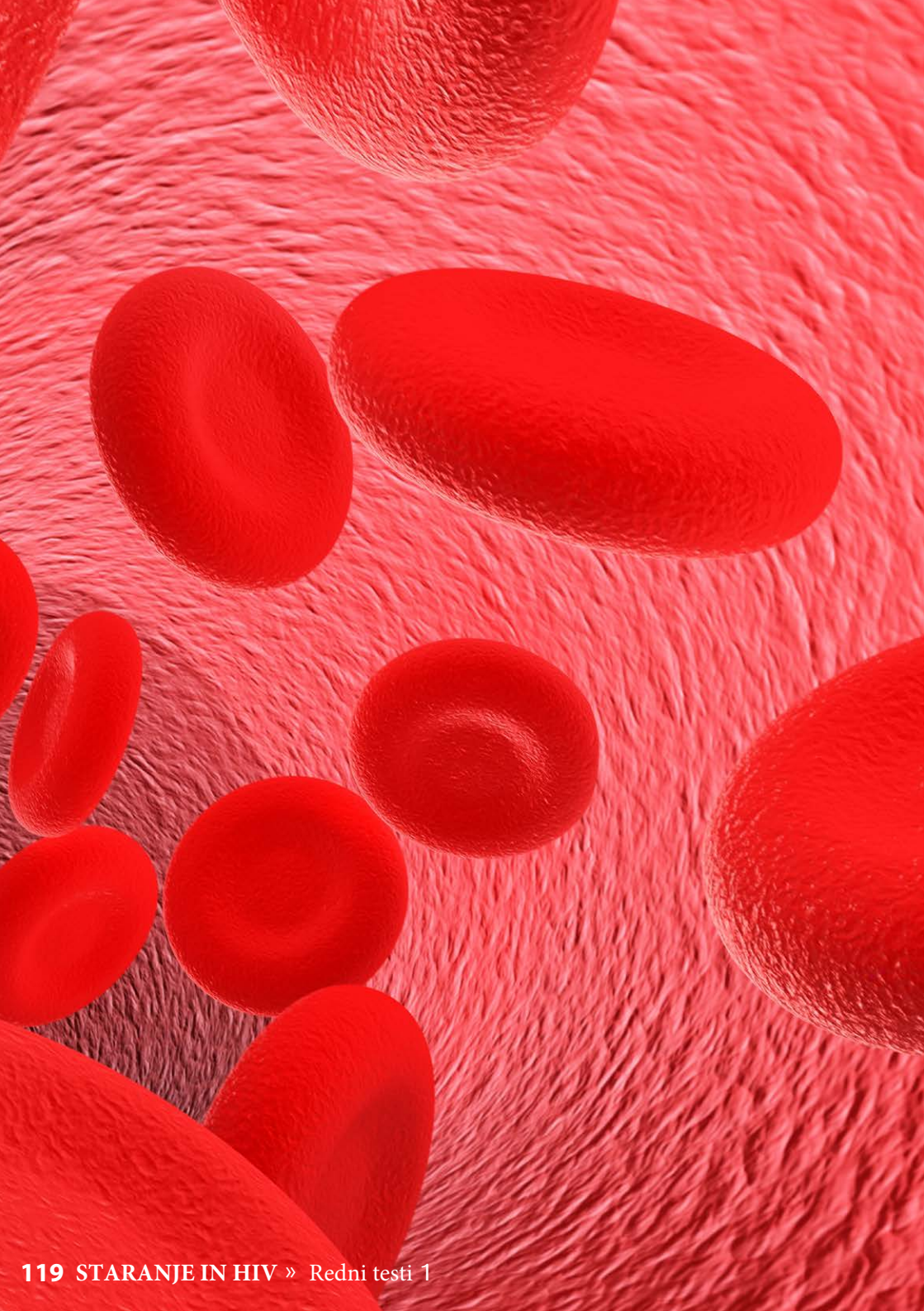
Periferna nevropatija: mravljinca, otrplost ali pekoč občutek, ki se začne v periferiji (v rokah in nogah) in se lahko razširi navzgor in je posledica poškodb živcev. Ima več vzrokov, ki vključujejo okužbo s HIV in ART terapijo.

Kap: žilna nesreča, ki jo povzroči strdek, ki blokira krvno žilo ali pa krvavitev iz krvne žile, eden ali drugi način ovira vitalni krvni obtok za možgane. Glede na območje, kjer so možgani po kapi prizadeti, je lahko moten vid in govor, pa tudi paraliza enega ali več udov.

Trigliceridi (TG): vrsta lipida (maščobe), ki deluje kot rezerva energije in ščiti pred mrazom, ščiti tudi skelet.

Sladkorna bolezen tipa 2: vrsta sladkorne bolezni, ki se razvije pri starejših in tistih, ki imajo zaradi poslabšanja delovanja trebušne slinavke presežek telesne mase.

Sečnina in kreatinin: produkta, ki se izločata z urinom: sečnina je stranski produkt predelave beljakovin v jetrih, kreatinin je odpadni proizvod iz mišic, oba se transportirata v ledvice in nato izločita. Če so ledvice poškodovane, se te snovi ne izločajo in se koncentracija sečnine in kreatina v krvi zviša. Te ravni lahko kažejo na obseg odpovedi ledvic.



Redni testi

Mnogi ljudje, starejši od 50 let, ki berejo ta vodnik in ki že obiskujejo kliniko za hiv, bodo vedeli, katere krvne in druge teste se opravlja vsako četrtoletje, trimesečje ali letno. Nekateri ljudje, ki bodo brali vodnik in so stari nad 50 let ter na novo diagnosticirani s hivom, bodo morda potrebovali prenekatero razlago.

Večina klinik za hiv prosi posameznike s hivom, da se vsake tri do štiri mesece udeležijo rutinskih preiskav krvi in urina. Spodaj navedene preizkuse je treba opraviti približno en teden pred

obiskom svojega zdravnika za zdravljenje okužbe s hivom, da se ob pojavu nenormalnih rezultatov lahko takoj ukrepa. Vaš zdravnik lahko na ta dan takoj izvede dodatne preiskave.

Krvni testi vsake 4 mesece

- Virusna obremenitev s hivom
- število celic CD4
- Lipidi/maščobe (na tešče)
- Jetrni encimi, delovanje ledvic in glukoza v krvi
- Nivo kalcija in fosfata
- Polna krvna slika
- Preizkusi, povezani z drugimi boleznimi /stanji, ki zahtevajo nadaljnje zdravljenje
- Redne rutinske preiskave krvi pokažejo ali vaše zdravilo opravlja svoje delo in so odmerki ustrezni

Ostali testi vsake 4 mesece

- **Raven glukoze v urinu in krvi:** ta test se redno izvaja na vseh osebah s hivom, ne glede na to ali uporabljajo zdravila ali ne.
- **Profil lipidov/holesterola:** maščoba v prehrani se pretvori v lipide in se prenaša v različne dele telesa, bodisi da se shrani bodisi da se kot vir energije uporabi takoj. Dieta in telesna vadba igrajo ključno vlogo pri upravljanju ravni lipidov v krvi in v telesu.
- **Nivo hormonov:** okužba s hivom lahko privede do stanja, imenovanega hipogonadizem - zmanjšano izločanje testosterona. Nivo testosterona se lahko preverjajo vsake štiri mesece, če je raven mejna ali je v preteklosti bila nizka in zdravljena. Če so simptomi prisotni, pa tudi, če je vrednost mejna, se kontrola izvaja vsako četrtoletje. V nasprotnem primeru se preverja na letni bazi.

- **Pregledi za sifilis in druge spolno prenosljive okužbe:** preglede za hepatitis B in C je treba redno izvajati pri ljudeh, ki so spolno aktivni. Če ni prisotnih simptomov in če ni prišlo do menjave partnerja, se bodo krvne preiskave izvajale letno.

Pregled običajno opravi pristojni zdravnik ali medicinska sestra pri četrtnem pregledu, mora pa vključevati:

Merjenje krvnega tlaka: visok krvni tlak (hipertenzija) povečuje tveganje za bolezni srca in ožilja in s tem srčni infarkt in možgansko kap, prizadene tudi ledvice in oči. Krvni tlak morate pregledovati na vseh rutinskih obiskih pri svojem zdravniku.

- **Pregled kože:** spremembe na koži, na primer izpuščaji ali nova znamenja, morajo biti pregledana in po potrebi se napoti pacienta dalje do ustreznega specialista.

Letni testi

Poleg rednih, četrtnih pregledov se priporoča še letni pregled, vključno s fizičnim pregledom in laboratorijskim testiranjem:

Testiranje mineralov v kosteh: kalcij, fosfat in vitamin D so pomembni za vzdrževanje zdravih kosti in se rutinsko merijo s krvnimi preiskavami. Če rezultati niso normalni, se stanje zdravi z dodatki k prehrani.

Merjenje kostne gostote (denziometrija): vsako drugo leto je treba izvajati pri tistih, za katere menite, da obstajajo tveganje za razvoj osteoporoze, in bolj redno, običajno enkrat na leto, pri tistih, ki so že bili diagnosticirani za povečano tveganje za zlome.

Ostali krvni testi: letni pregledi lahko vključujejo pregled za sifilis, hepatitis B in C ter delovanje ščitnice, ravni

vitaminov in železa, ki so se vsi ali vsi morda spremenili zaradi okužbe s hivom, kot del procesa staranja ali kot stranski učinek zdravil.

Pregled oči in ušes: vid in sluh se s staranjem slabšata. Okužba s hivom lahko na določen način vpliva na oba, zato je priporočen letni pregled. Priporočamo redne preglede pri optiku, če se pojavi kaj neobičajnega, vas bodo napotili k oftalmologu.

Cepljenja: cepljenje proti gripi se priporoča vsako leto pozno jeseni za vse osebe s hivom in je močno priporočljivo za odrasle s hivom, ki imajo dodatne dejavnike tveganja, kot so težave s pljuči (na primer astma), znatne težave s srcem, ledvična ali jetrna obolenja, sladkorna bolezen, so starejši od 65 let ali če živijo v domovih za ostarele. Pnevmonokokno cepivo (Pneumovax) je priporočljivo pri osebah s hivom, pri katerih je število celic CD4 večje od 200.

Moški

Pregledi prostate: prostata se poveča, ko se moški starajo, zaradi česar je uriniranje pogostejše, zlasti ponoči, šibkejši je tudi curek. Po 45 letu starosti je priporočeno redno testiranje prostate, saj je tveganje za raka povečano.

Preiskave za raka na anusu: za moške, še posebej tiste, ki imajo spolne odnose z drugimi moškimi, obstaja nevarnost analnega raka. Predkancerogene spremembe, imenovane analna intraepitelna neoplazija (AIN), se lahko pozdravijo in preprečijo napredovanje bolezni. Številne klinike za hiv zdaj ponujajo pregledovanje in še posebej pomembno je, da se starejši moški redno pregledujejo.

Ženske

Pregled za rak materničnega vratu: pri okužbi s hivom obstaja večje tveganje za nastanek raka materničnega vratu. Predkancerogene spremembe v materničnem tkivu, znane kot cervikalna intraepitelna neoplazija (CIN), se lahko zdravijo in napredek bolezni se običajno prepreči. Zato so redni pregledi zelo pomembni.

Mamografija: vse ženske je treba spodbujati, da spremljajo in vedo kakšne so njihove dojke, saj tako lahko opazijo kakršne koli nenavadne spremembe, ki so lahko znaki raka dojke. Mamografija se opravlja po nasvetu zdravnika in v skladu z nacionalnimi določili.

ŠKUC-Magnus,
Metelkova 6,
1000 Ljubljana
Tel: 01 430 35 30
E-pošta: magnus@skuc.org
plushivisti.si

Prva izdaja 2018
Copyright © ŠKUC

Tisk: tiskarna

Ta knjižica je peta iz serije informativnih knjižic, ki jih izdaja ŠKUC, sekcija Magnus, v okviru hiv preventive in podpore ljudem s hivom.

Ostale štiri:

Hiv priročnik

Hiv in seks

Hiv in duševno zdravje ter dobro počutje

Hiv, stigma in diskriminacija

so na voljo na spletni strani www.plushivisti.si, kjer najdete tudi to knjižico ter tudi druge koristne informacije.



MEDICOPHARMACIA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



European
AIDS Treatment
Group

Naslovi LGBT+ organizacij:

ŠKUC - Magnus, Metelkova 6, Ljubljana:

preventiva za MSM, distribucija informativnih materialov, zloženki s kondomom in lubrikantom, zastopništvo in zagovorništvo oseb s HIV in tudi brezplačno cepljenje proti hepatitisu A in B.

www.facebook.com/skucmagnus (e-mail: magnus@skuc.org)

www.kemseks.si

obišči tudi <http://www.ljudmila.org/siqrd/>

in <https://www.kulturnicenterq.org/>

ŠKUC - Plushivisti:

skupina za samopomoč gejev, ki živijo s HIV, z anonimno spletno klepetalnico, mesečnimi srečanji, delavnicami, povezovanji s tujimi podobnimi skupinami in poletnimi tabori.

www.plushivisti.si

e-pošta: info@plushivisti.si

Društvo DIH - Enakopravni pod mavrico, Slomškova 25, Ljubljana:

blog Glavca (glavca.blog.si) – tudi z osebnimi zgodbami).

www.dih.si (dih@dih.si)

DIH organizira različne družabne aktivnosti za LGBT.

Društvo informacijski center LEGEBITRA, Trubarjevi 76a, Ljubljana:

Nudijo anonimno in brezplačno testiranje na HIV ter nekatere druge spolno prenosljive okužbe (hepatitis B, sifilis, gonoreja in druge) zunaj zdravstvenih institucij. Testiranje poteka vsak ponedeljek med 18:00 in 20:00

v prostorih društva. www.kajiscas.si

ŠD Out in Slovenija

Slomškova 25, SI-1000 Ljubljana

info@outinslovenija.com

www.outinslovenija.com

Druge koristne informacije

Informacije o omejitvah vstopa v posamezne države po svetu za osebe s HIV. (v angleškem jeziku). <http://www.hivtravel.org/>

