

۱۰ گام برای زندگی با کیفیت مبتلایان به HIV

۱۰ گام سالم از سوی متخصصان بهداشتی در دنیا برای زندگی با کیفیت مبتلایان به HIV پیشنهاد شده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، نشانگان اکتسابی کمبود ایمنی که توسط ویروس نقص ایمنی یا همان HIV ایجاد می‌شود، نیاز مبرمی به پیگیری درمان‌های مناسب دارد و مبتلایان به آن بعد از تشخیص، باید تلاش‌های جدی برای ایجاد و حفظ یک زندگی سالم و با کیفیت داشته باشند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اتخاذ شیوه‌های سالم زندگی در این بیماران، می‌تواند متوسط طول عمر آنها را به جمعیت عمومی نزدیک کند و برای این امر، ۱۰ گام سالم از سوی متخصصان بهداشتی در دنیا پیشنهاد شده است:

– کاهش استرس: کاهش استرس یکی از راه‌های بهبود وضعیت بیماران مبتلا به ایدز است و تحقیقات نشان داده است بین استرس و کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن ارتباط مستقیم وجود دارد. استرس می‌تواند باعث کاهش اشتها و اختلالات خواب شده و تأثیرات منفی بر زندگی فرد بگذارد. برخی راه‌های کنترل استرس عبارتند از: ورزش کردن و مشاوره و البته بهتر است قبل از شروع برنامه ورزشی با پزشک خود صحبت کنید.

– در نظر گرفتن احتیاطات هنگام سفر: از آنجایی که بیماران مبتلا به ایدز دارای سیستم ایمنی ضعیفی هستند، باید در طی مسافرت بسیار مراقب غذا و آب آشامیدنی خود باشند. بیماری‌های ناشی از غذا می‌تواند باعث مشکلات جدی و حتی مرگ در این افراد شود. بهتر است قبل از مسافرت با پزشک خود صحبت کنید تا بدانید چقدر دارو همراه خود ببرید و همچنین توصیه‌های بهداشتی را از پزشک بپرسید.

– حفاظت از پوست: غالباً مشکلات پوستی جزء اولین نشانه‌های ابتلا به ایدز است و بیماران اغلب دچار عفونت‌های پوستی مزمن می‌شوند. مشکلات پوستی این افراد عبارت است از: پسوریازیس، کهیر، زونا و زخم زرد. یک نوع نادر سرطان پوست به نام سارکوم کاپوزی نیز می‌تواند در افراد مبتلا به ایدز دیده شود.

– ماموگرافی و تست پاپ اسمیر مرتب: زنان مبتلا به ایدز باید مراقبت‌های زیادی داشته باشند، نه تنها برای پیشگیری از سرطان دهانه رحم و دیگر بیماری‌های ناشی از آن، بلکه برای بارداری، جلوگیری از انتقال به همسر و پیشگیری از انتقال بیماری به نوزاد. زنان باید برای شروع بارداری برنامه داشته و مرتباً تست‌های ماموگرافی انجام دهند. (یک‌بار در سال برای زنان بالای ۵۰ سال و تکرار گاه به گاه برای سنین ۴۰ تا ۴۹).

– شروع درمان‌های دارویی: تحقیقات ثابت کرده‌اند تجویز داروهای ضدویروس جهت کنترل عفونت ایدز، احتمال بیماری و مرگ بر اثر ایدز را ۵۳ درصد کاهش داده و خطر مشکلات مرتبط با ایدز مانند بیماری‌های قلبی عروقی و برخی سرطان‌ها را حدود دو سوم کم می‌کند. اگر برای زندگی سالم و طولانی با ایدز یک "باید" وجود داشته باشد؛ آن درمان است. درمان اولین نقطه‌ای است که باید از آن شروع کنید.

– ترک سیگار: تعداد افراد سیگاری در بیماران مبتلا به ایدز دو برابر افراد دیگر است، در نتیجه خطر بیماری‌های قلبی و مرگ بر اثر مشکلات تنفسی در آن‌ها دو برابر بوده و احتمال سرطان ریه برای آن‌ها ۱۴ مرتبه بیشتر است.

– مکمل‌های ویتامین D و کلسیم: کمبود تراکم مواد معدنی استخوان در بیماران ایدز به مقدار زیادی دیده می‌شود و نتیجه آن مقدار بالاتر شکستگی استخوان و مفصل ران و همچنین پیشرفت زود هنگام پوکی استخوان است. در نتیجه این آمارها پیشنهاد می‌شود تمام زنان مبتلا به ایدز بعد از یائسگی و مردان بالای ۵۰ سال اسکن‌های DEXA انجام دهند تا احتمال پوکی استخوان در آن‌ها ارزیابی شود. مصرف روزانه مکمل‌های ویتامین دی و کلسیم می‌تواند خطر شکستگی استخوان را کاهش دهد.

– اتخاذ یک رژیم غذایی سالم و متعادل: اهمیت حفظ یک رژیم غذایی سالم و در حد اعتدال، زمانی که HIV مثبت تشخیص داده می‌شود، چندین برابر خواهد شد. از آنجا که تعداد سلول‌های T در مبتلایان به HIV مثبت تا حد زیادی کاهش یافته و ایمنی بدن آنها به چالش کشیده می‌شود، مصرف مواد غذایی سالم برای کمک به افزایش سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از پیشرفت HIV ضروری است. علاوه بر این، به گفته کارشناسان تغذیه، رژیم غذایی مناسب می‌تواند پردازش داروهایی که بیماران دریافت می‌کنند را برای بدن آسان‌تر کند و کاهش علائمی مانند اسهال، تهوع و خستگی ناشی از مصرف این داروها را به دنبال داشته باشد.

– اجتناب از الکل و مواد مخدر: الکل و مواد مخدر تفریحی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را به ویژه در افراد HIV مثبت به میزان خطرناکی تضعیف کند؛ ضمن این که توانایی تداخل با داروهای دریافتی در این بیماران را نیز دارد. مصرف مواد مخدر و الکل باعث می‌شود فرد تغذیه مناسبی نداشته باشد و مصرف داروهای خود را فراموش کند. شما می‌توانید انرژی خود را صرف کارهای مثبت کنید، مانند ملاقات با دوستان و یا کار بر روی سرگرمی‌های خود.

– توجه به بهداشت دهان و دندان: مشکلات دندان و لثه در مبتلایان به HIV شایع است و یک سوم از کل این بیماران را درگیر خود می‌کند. تضعیف سیستم ایمنی بدن و مصرف داروهای HIV شرایطی مانند زگیل دهان، تاول، برفک دهانی و زخم‌های دهانی را افزایش می‌دهد. بسیاری از مبتلایان به

ایدز همچنین خشکی دهان را که خود عامل بروز حفره‌های دندانی است، تجربه می‌کنند. بیماری‌های لثه در مبتلایان به ایدز، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را نیز افزایش می‌دهد. استفاده منظم از مسواک و نخ دندان و مراجعه به دندان پزشک حداقل هر شش ماه یک بار برای جلوگیری از توسعه مشکلات دندانی ضروری است.

منبع: ایسنا