



HIV danes:

ŽIVETI ŽIVLJENJE

DODATI ČAS SVOJEMU ŽIVLJENJU: MOŠKI IN HIV

Nihče ne razmišlja rad o posledicah staranja, vendar je dobro vedeti, kaj lahko pričakujete. To znanje vam lahko pomaga, da zdaj sprejmete odločitve, ki bodo pozitivno vplivale na vašo prihodnost, pa tudi, da načrtujete druge pomembne življenjske mejnike.

www.goingbeyondundetectable.eu

20

30

40

50

60

20. leta

Dobili ste prvo pravo službo in spoznavate nove prijatelje. Pomembno je, da v tej starosti ne pozabite na svoje zdravje. Če pazite nase in naredite majhne spremembe v življenjskem slogu zdaj, lahko dosežete enako življenjsko dobo kot hiv-negativne osebe.



PIJTE PAMETNO



ZAVEDAJTE SE POPITE KOLIČINE

Pijačo poskusite omejiti na največ 2 enoti dnevno za moške (20-40 g/dan) oziroma 14 enot alkohola na teden. To količino razporedite na vsaj 3 dni, da se boste izognili popivanju, ki lahko poveča tveganje za bolezni srca pozneje v življenju – to tveganje pa je pri številnih osebah, ki živijo s hiv, že tako ali tako večje. Uporabite aplikacijo **GoBeyond app** za izračun vpliva alkohola na svoje zdravje.

20. LETA



ČAS NAJVEČJE MIŠIČNE MOČI

Zmerna, redna telesna vadba koristi imunskemu sistemu ne glede na starost. Največjo mišično moč dosežete v obdobju od 25. do 35. leta. Zato ta čas čim bolj izkoristite, tako da se ukvarjate s treningom za moč in uživate uravnoteženo hrano. Razmislite o uporabi aplikacije s prehranskim dnevnikom, da boste spremljali svoj vnos kalorij.

70 %



OSEB, KI ŽIVIJO S HIV, LAHKO PRIMANJKUJE VITAMINA D

Kostna masa se povečuje še v poznih dvajsetih letih. Pri osebah s HIV je lahko večje tveganje za osteoporozo. Kolikor večjo kostno maso dosežete zdaj, toliko manjša bo verjetnost osteoporoze v poznejših letih. Kalcij in vitamin D sta nujna; dobite ju z uživanjem mlečnih izdelkov, morskih rib v olju, jajčnih rumenjakov itd. Če vas skrbi zaradi vaše ravni vitamina D, se posvetujte z zdravnikom.

93 milijard evrov



JE BILO LETA 2013 PO VSEM SVETU PORABLJENIH ZA PREHRANSKE DODATKE

Če jemljete prehranske dodatke, morate to povedati svojemu zdravniku: nekatera zdravila za HIV namreč lahko součinkujejo s takšnimi dodatki. Popolnoma se izognite steroidom, razen če jih predpiše zdravnik.

95 %



JE DELEŽ PREŽIVETJA MOŠKIH Z ZGODNJIM STADIJEM RAKA MOD (TESTISOV)

Pametno je, da si moda glede nepravilnosti, bul in oteklosti vsak mesec pregledati sami. Rak mod je pri mladih moških od 20. do 34. leta starosti najpogostejša vrsta raka. Nekateri izsledki kažejo, da je tveganje zanj pri moških s HIV večje.



30. leta

Če ste v tridesetih letih, se vas verjetno še niso dotaknili običajni vplivi staranja, s katerimi se boste srečali čez čas. Ne glede na to, kako zaposleni ste, pa ne zanemarite svojega zdravja. Trideseta leta so čas, pomemben za zmanjšanje verjetnosti težav pozneje v življenju.



TELESNA TEŽA SE ZAČNE SPREMINJATI

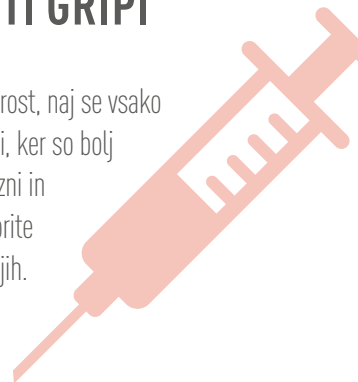


S staranjem se presnova upočasni. Telo potrebuje manj energije in shranjevati začne več maščevja in manj mišične mase. K presnovnim spremembam lahko pripomore tudi sam virus, kar povečuje tveganje za bolezni srca. Tveganje lahko zmanjšajo spremembe življenjskega sloga, na primer sprememba prehrane in telesne dejavnosti. Če vas kaj skrbi, se posvetujte z zdravnikom.

VSAKOLETNO CEPLJENJE PROTI GRIPI



Vse osebe s hiv, ne glede na starost, naj se vsako leto (novembra) cepijo proti gripi, ker so bolj nagnjene k hujšem poteku bolezni in z njo povezanih zapletov. Pogovorite se z zdravnikom o letnih cepljenjih.



1.164 KCAL V OBROKU BIG MAC®



Nekaterim ljudem uspe pojesti osupljivih 1.000 kalorij vsakič, ko obiščejo restavracijo s hitro hrano. Če si to privoščite le dvakrat na teden, si boste v enem samem letu nabrali 6 dodatnih kilogramov. Poleg tega se pri nekaterih moških pojavi prerazporeditev telesnega maščevja, povezana s samim hiv in jemanjem določenih zdravil proti HIV (trebuh, zatilje).

KAJ LAHKO STORITE:

Uživajte dobro uravnoteženo hrano

Bodite redno, zmerno telesno dejavni



KAJENJE RAZMISLITE O PRENEHANJU

V Evropi (tudi v Sloveniji) je kajenje največji nevarnostni dejavnik za zdravje, ki se mu je mogoče izogniti. Pri osebah s hiv, ki kadijo, je večje tveganje za zgodnejšo smrt, to pa se z leti še povečuje. Če še niste nehali kaditi, o tem resno razmislite zdaj! O pomoči in svetovanju glede prenehanja kajenja se pogovorite z zdravnikom.



40. leta

Gubice in sivi lasje bi vas morali v štiridesetih letih še najmanj skrbeti. Dodatna odgovornost, tako doma kot na delovnem mestu, lahko pomeni dodaten pritisk – vaše zdravje se zaradi tega lahko znajde na stranskem tiru in trpi. Bodite pozorni na znake staranja in zavarujte svoje zdravje z vsemi potrebnimi previdnostnimi ukrepi.



47 %



JE DELEŽ MOŠKIH, KI UPORABLJA SREDSTVA ZA ZAŠČITO PRED SONCEM

Ne glede na status hiv je verjetnost kožnega raka pri moških dvakrat večja kot pri ženskah, moški po 40. letu pa so najbolj izpostavljeni škodljivim ultravijoličnim žarkom. Le 47 % moških uporablja sredstva za zaščito pred soncem – v primerjavi s 65 % žensk. Obnašajte se varno in se primerno zaščitite! Če vas skrbi zaradi kakšnih kožnih sprememb, se posvetujte z zdravnikom.

35-50 LET KRIZA SREDNJIH LET

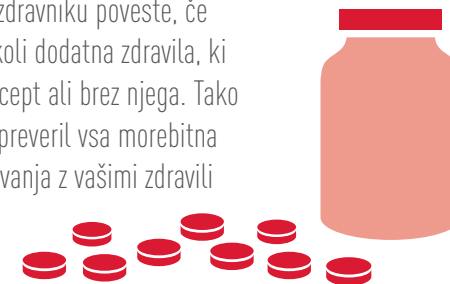


Pogosto se šalimo o moški krizi srednjih let, toda za številne moške je to res zelo stresno obdobje. Lahko je posledica občutka, da se življenje izteka; sprožijo jo lahko velike življenjske spremembe, na primer ločitev, bolezen, izguba bližnjih ali izguba dela. Ne gre za bolezen, toda tisti, ki doživljajo krizo srednjih let, lahko občutijo tesnobo, potrnost ali celo depresijo, kar je pri osebah s hiv že sicer pogostejše. Z zdravnikom se posvetujte, kako se spopasti s temi težavami.

PREPREČITE SOUČINKOVANJA ZDRAVIL



Pomembno je, da zdravniku poveste, če jemljete kakršna koli dodatna zdravila, ki ste jih dobili na recept ali brez njega. Tako bo lahko zdravnik preveril vsa morebitna neželena součinkovanja z vašimi zdravili proti hiv.



40. LETA



STAROST, KO SE POVEČA TVEGANJE ZA VIŠJI KRVNI TLAK

Krvni tlak se z leti praviloma viša in tveganje se začne večati, ko moški dosežejo sredino štiridesetih let. Dogajanje lahko pospešijo nekatera zdravila proti hiv, kajenje, debelost ali čezmerno uživanje soli, s tem pa se poveča tveganje za srčni infarkt in možgansko kap. Uporabite aplikacijo **GoBeyond app** za nasvete o zdravem življenju.

TVEGANJE ZA SLADKORNO BOLEZEN SE POVEČA



V štiridesetih letih se tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 (starostna) poveča ne glede na status hiv. To tveganje se poveča tudi pri osebah s hiv. Pametno je, da taka tveganja zmanjšate. Zdravnika vprašajte, kakšen je vaš izvid glukoze v krvi in, če ste ogroženi, prilagodite temu slog življenja.

2,5 LITRA TEKOČINE NA DAN



Ledvice opravljajo več nalog: odstranjujejo odpadne snovi in odvečno vodo, pomagajo uravnati krvni tlak, izločajo hormone in skrbijo za ravnovesje mineralov v telesu. Skrb za ledvice je pomembna za zdravje vašega celotnega telesa. Moški morajo imeti pred sabo cilj, da zaužijejo 2,5 litra tekočine na dan. Nekatera (ne pa vsa) zdravila proti hiv lahko povečajo tveganje za bolezen ledvic. Z zdravnikom se posvetujte o svojih ledvičnih izvidih.

50. leta

Ko ste v petdesetih letih, verjetno ne morete več ubežati dejstvu, da se počasi starate – pojavijo se lahko nove bolečine ali spremembe počutja. Veliko je stvari, na katere morate biti pozorni.



54 %

EVROPEJCEV IMA ZVIŠAN HOLESTEROL

Zvišan holesterol, ki je najbolj razširjen prav v Evropi, je eden glavnih vzrokov za srčni infarkt in možgansko kap. Holesterol lahko zvišajo tudi sam hiv in nekatera zdravila proti njemu. Tveganje za možgansko kap in srčni infarkt se še poveča, če kadite in imate visok krvni tlak. Z zdravnikom se posvetujte o svojih izvidih holesterola.



RAK NA DEBELEM ČREVESU DRUGI NAJPOGOSTEJŠI VZROK SMRTI ZARADI RAKA MED CELOTNIM PREBIVALSTVOM

Rak debelega črevesa in danke (kolorektalni rak) je v Evropi drugi najpogostejši vzrok smrti zaradi raka, ne glede na status hiv. Z zdravnikom se posvetujte o presejalnem pregledu, ki je priporočljiv za vsakogar po 50. letu starosti.



3 NAJPOGOSTEJŠI POLOŽAJI MED SPANJEM: NA BOKU, NA HRBTU IN NA TREBUHU

Vzorci spanja se s staranjem pogosto spremenijo. Premalo spanja lahko poveča tveganje za določene zdravstvene težave. Če imate težave s spanjem, se za pomoč in nasvet obrnite na zdravnika.



50. leta

POVEČEVATI SE ZAČNE TVEGANJE ZA RAKA NA PROSTATI

Rak prostate prizadene pretežno moške po 50. letu in tveganje se s starostjo povečuje. Približno 1 od 8 moških kdaj v življenju zbolijo za rakom prostate. Tveganje je večje pri starejših moških in moških, ki imajo rak prostate v družini. Pri moških s hiv to tveganje ni večje kot pri ostalih. Če vas kaj skrbi, se posvetujte z zdravnikom.



POGOSTEJŠI POJAV EREKILNE DISFUNKCIJE

Pri moških s HIV je v tej starosti večje tveganje za erektilno disfunkcijo (nezmožnost doseganja ali ohranitve erekcije). Pomembno je, da za to težavo poveste zdravniku, saj gre lahko za znak kakšne druge zdravstvene motnje, na primer sladkorne bolezni, bolezni ledvic ali koronarne bolezni srca.



T-VREDNOST MERA MINERALNE GOSTOTE KOSTI

Pri moških v petdesetih letih se kostna masa ne zmanjšuje tako hitro kot pri ženskah, toda okrog 65. ali 70. leta je izguba podobna. Pri osebah s hiv je lahko večje tveganje za izgubo kostne mase. Zato poskrbite, da boste vsak dan zaužili dovolj kalcija in vitamina D, ter se z zdravnikom pogovorite, kako najbolje nadzirati in skrbeti za zdravje kosti.



VEČ KOT 500 JE FUNKCIJ, KI JIH OPRAVLJAJO JETRA

S staranjem postanejo jetra manj dejavna in učinkovita pri predelavi hrane in kemičnih spojin. Okvara jeter se lahko pojavi hitreje, če ste sočasno okuženi z virusom hepatitisa C ali če pijete preveč alkohola. Preverite aplikacijo **GoBeyond app**, da boste izvedeli več o preprečevanju sočasnih okužb, in se z zdravnikom pogovorite o izvidih svojih jetrnih testov.



60. leta

in naprej ...

Dosegli ste šestdeseta leta in se bližate upokojitvi; začnete lahko uživati v počasnejšem ritmu življenja. V šestdesetih letih in še pozneje vzdržujte zdrav način življenja, da boste uživali v kakovostnem preživljanju časa.



60. leta LETA, KO SE POVEČA TVEGANJE ZA MOŽGANSKO KAP



Tveganje za možgansko kap se s staranjem povečuje in nekateri dejavniki lahko to dogajanje pospešijo. Med takšnimi dejavniki so sam virus hiv, kajenje, visok krvni tlak (hipertenzija), debelost, visok holesterol, sladkorna bolezen in čezmerno uživanje alkohola. Uporabite aplikacijo **GoBeyond app** za nasvete o zdravem življenju in se posvetujte z zdravnikom, kako zmanjšati tveganja.



OSTANITE ZADOVOLJNI TUDI V POZNEJŠIH LETIH



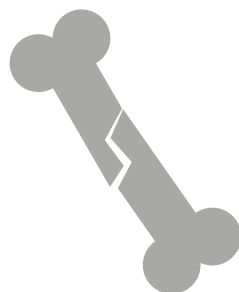
Številni ljudje, ki živijo s hiv v tem obdobju, so zadovoljni s kakovostjo svojega življenja. Ostanite dejavni, družite se in sodelujte v društvi ali skupinah: to lahko izboljša vaše počutje in zmanjša občutek izoliranosti in osamljenosti.



65 LET SKORAJ VSAK V TEJ STAROSTI POTREBUJE OČALA ALI LEČE



Redni pregledi oči, uporaba ustreznih očal, ki jih predpiše zdravnik, in skrb za oči izboljšujejo možnost ohranitve dobrega vida. To bo izboljšalo kakovost vašega življenja in zmanjšalo tveganje za nesreče, na primer padce, ki lahko povzročijo zlome kosti. Z okulistom se posvetujte, kako pogosto morate prihajati na preglede.



Na spletnem mestu »Going beyond undetectable« boste našli informacije, ki vam bodo pomagale dolgoročno poglobiti razumevanje HIV in zdravja, med drugim:

- kratke filme o osebah, ki živijo s hiv in opisujejo svoje izkušnje po postavitvi diagnoze;
- pripomočke, ki vam lahko pomagajo pri vključitvi v pozitiven pogovor s svojim zdravnikom in posvet o skrbih, ki vas morda navdajajo;
- nasvete, kako prevzeti dejavno vlogo pri nadziranju HIV;
- kratek kviz za preizkus svojega znanja.

Obiščite spletno mesto: www.goingbeyondundetectable.eu