



MEDICOPHARMACIA

**HIV  
je:**

**SAMO DEO  
MENE**

**BITI ZDRAV I ŽIVETI  
SA HIV-OM**

Niko ne voli da razmišlja o starenju ali od velike je pomoći znati šta da očekujemo. Znanje o tome vam može pomoći da donesete prave odluke sada i tako pozitivno utičete na svoju budućnost i planove za druge važne prekretnice u životu.

<https://justapartofme.hiv/en>

20s

30s

40s

50s

60s

# 20s

Dobili ste svoj prvi pravi posao i stičete nove prijatelje. Važno je da ne zaboravite svoje zdravlje u ovom uzrastu. Ako pazite na sebe i pravite male promene životnog stila sada, mogli biste da dostignete očekivani životni vek isto kao neko ko je HIV negativan.

MEDICOPHARMACIA



## KONZUMIRAJTE ALKOHOL RAZUMNO BUDITE SVESNI KOLIČINE KOJU PIJETE



Pokušajte da ne pijete više od 14 alkoholnih pića nedeljno i rasporedite ih na najmanje 3 dana da biste izbegli prekomerno opijanje. Konzumiranje više alkohola može povećati rizik od razvoja srčanih oboljenja kasnije u životu, koji je inače već povećan za mnoge ljude sa HIV-om. Potražite na mreži zdravstvenu aplikaciju koja vam pomaže da pratite unos alkohola.

## DVADESETE



### DOBA NAJVEĆE MIŠIĆNE SNAGE

Umereno i redovno vežbanje je dobro za vaš imunitet i opšte zdravlje u bilo kom uzrastu. Mišićna snaga dostiže svoj vrhunac između 20.-35. godine. Zato upotrebite najviše vremena na vežbanje snage i uravnoteženu ishranu. Razmislite o korišćenju dnevnika ishrane, da biste pratili svoju ishranu i unos kalorija.

## PREKO 70%



### HIV POZITIVNIH LJUDI IMAJU NEDOSTATAK VITAMINA D

Čak i u kasnim dvadesetim možete povećati svoju koštanu masu. Ljudi koji žive sa HIV-om su izloženi većem riziku od osteoporoze. Dakle, što više koštane mase sada izgradite, to je manja verovatnoća da ćete kasnije u životu razviti osteoporozu. Kalcijum i vitamin D su od vitalnog značaja za održavanje jakih kostiju. Mogu se uneti preko masne ribe, mlečnih proizvoda i žumanca. Razgovaraj sa svojim doktorom ako si zabrinut zbog svog nivoa vitamina D.

## 4,9 milijarde dolara



### VELIČINA EVROPSKOG TRŽIŠTA ZA VITAMINE I MINERALE U 2017.

Održavanje dobrog opšteg zdravlja je veoma važno. Ako koristite suplemente ili razmišljate o tome da ih počnete, razgovarajte sa svojim lekarom, jer neki lekovi za HIV mogu da stupe u interakciju sa njima. Steroide treba u potpunosti izbegavati, osim ako nisu prepisani od strane lekara.

## 99%



### STOPA PREŽIVLJAVANJA SA RANOM DIJAGNOZOM KARCINOMA TESTISA

Dobra je ideja da se samopregledate jednom mesečno da bi na vreme uočili eventualne abnormalnosti ili otok na svojim testisima. Rak testisa je najčešći rak kod mladih muškaraca starosti između 15-49 godina. Postoje dokazi da su osobe koje žive sa HIV-om izloženije riziku.



# 30s

U svojim 30-im verovatno ste relativno netaknuti normalnim efektima starenja sa kojim ćete se suočiti na daljem životnom putu. Koliko god da ste zauzeti, ne zanemarujte svoje zdravlje. Tvoje tridesete su važne godine za smanjenje verovatnoće potencijalnih problema kasnije u životu.

MEDICOPHARMACIA



## IZGLED TELA POČINJE DA SE MENJA



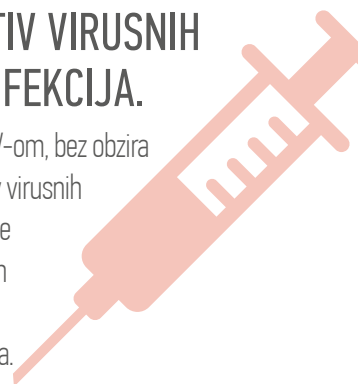
U tridesetim se metabolizam usporava. Kako telo iziskuje manje energije, počinje da skladišti više telesne masti a manje mišićne mase. HIV takođe, može doprineti metaboličkim promenama, što može povećati rizik od srčanih oboljenja. Promene životnog stila, kao što su primena dijete i rutine vežbanja, mogu smanjiti ove rizike. Ako imate bilo kakvih nedoumica, razgovarajte sa svojim lekarom.

## GODIŠNJA



### VAKINACIJA PROTIV VIRUSNIH RESPIRATORNIH INFEKCIJA.

Trebalo bi da svi koji žive sa HIV-om, bez obzira na godine, prime vakcinu protiv virusnih respiratornih infekcija kako bi se smanjio rizik od razvoja ozbiljnih bolesti. Razgovarajte sa svojim lekarom o godišnjim vakcinama.



## Okolo 1015



### KALORIJA SADRŽI HAMBURGER

Neki ljudi mogu uspeti da pojedu neverovatnih 1.000 kalorija svaki put kada posete restoran brze hrane. Prepustite se tome samo dva puta nedeljno i to je preko 6 kilograma viška težine za godinu dana. Pored toga, kod nekih muškaraca može doći do preraspodele telesnih masnoća koja je povezana sa HIV-om.

### ŠTA MOŽETE DA URADITE:

Primenjujte dobro izbalansiran način ishrane

Vežbajte redovno, ali umereno



Razgovarajte sa svojim doktorom ukoliko želite da napravite promene

## PUŠENJE

### RAZMOTRITE DA PREKINETE PUŠENJE

Pušenje je najveći zdravstveni rizik koji se može izbeći u Evropi. Ljudi koji žive sa HIV-om su pod većim rizikom od razvoja zdravstvenih komplikacija ako puše i ovaj rizik se povećava sa godinama. Ako već niste, razmislite o tome da sada prestanete. Razgovarajte sa svojim lekarom za pomoć i savet o zaustavljanju.



# 40s

Seda kosa i bore bi trebalo da budu najmanja briga u vašim 40-im. Dodatna odgovornost, i kod kuće i na poslu, može značiti dodatni pritisak - a vaše zdravlje može biti zanemareno. Obratite pažnju na znake i simptome starenja i preduzmite sve neophodne zdravstvene mere predostrožnosti.



MEDICOPHARMACIA



## 2-3 miliona NOVIH SLUČAJEVA RAKA KOŽE SVAKE GODINE



Čak i kada nije sunčano, i dalje do 80% sunčevog UV zračenja stiže do zemlje. Budite bezbedni i sakrijte se od direktnog sunčevog zračenja! Razgovarajte sa svojim lekarom ako ste zabrinuti zbog bilo kakvih promena na koži.

## 45-60 DOBA SA NAJVEĆOM STOPOM SAMOUBISTAVA KOD MUŠKARACA



Skoro svaka osoba se u nekom trenutku suočava sa izazovima mentalnog zdravlja, iako 80% samoubistava čine muškarci. Narušavanje mentalnog zdravlja se može osetiti isto tako loše, ili još gore, kao i svaka druga fizička bolest. Veliki stresovi, uključujući dugotrajnu bolest, kao što je HIV, mogu uticati na mentalno zdravlje i blagostanje. Da biste dobili pravu negu, budite otvoreni i iskreni sa svojim zdravstvenim timom na sledećem pregledu.

## KAKO IZBEĆI INTERAKCIJE LEKOVA



Važno je da obavestite svog doktora ako uzimate bilo koje lekove bez recepta. On može da proveri potencijal neželjene interakcije sa vašim lekovima za HIV.

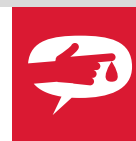


## ČETRDESETE DOBA KADA RIZIK POVEĆANOG KRVNOG PRITISKA RASTE



Tipično je da krvni pritisak raste sa godinama a rizici se povećavaju kada muškarci dođu do sredine 40-ih. Ovo se može ubrzati nekim tretmanima za HIV, pušenjem, gojaznošću i unošenjem previše soli, koji povećavaju rizik od srčanog ili moždanog udara.

## RIZIK OD DIJABETESA JE POVEĆAN



Bez obzira na HIV status, rizik od dijabetesa tipa 2 se povećava u vašim 40-im godinama. Rizik je takođe veći i za ljude koji žive sa HIV-om. Dobro je planirati unapred kako smanjiti buduće rizike. Pitajte svog lekara za rezultate glukoze u krvi i razgovarajte o promenama u načinu života koje možete napraviti.

## 2,5L VODE DNEVNO



Bubrezi imaju nekoliko funkcija - eliminaciju štetnih produkata i viška vode, što pomaže u kontroli krvnog pritiska, proizvodnji hormona i balansiranju minerala. Briga o njima je važna za celokupno zdravlje. Muškarci treba da imaju za cilj da popiju 2,5 litra vode dnevno. Neki, ali ne svi lekovi za HIV, mogu povećati rizik od bolesti bubrega. Razgovarajte sa svojim lekarom o rezultatima testova bubrežnih funkcija.



# 50s

Kada budete u 50-im godinama, verovatno nećete moći da pobegnute od činjenice da starite - možda ćete primetiti nove bolove ili promene u vašem blagostanju. Postoji nekoliko stvari na koje treba obratiti pažnju.

MEDICOPHARMACIA



## 54%

### LJUDI U EVROPI IMA POVIŠEN HOLESTEROL

Evropa ima najveći procenat povišenog holesterola u svetu, što je glavni uzrok bolesti srca i moždanog udara. Sam HIV i neki tretmani mogu takođe povećati holesterol. Rizik od moždanog udara i srčanih bolesti dodatno se povećava ako pušite i imate visok krvni pritisak. Razgovarajte sa svojim lekarom o rezultatima testa krvi za holesterol.



## RAK DEBELOG CREVA

2. NAJČEŠĆI UZROK SMRTI OD RAKA U EVROPI

Rak debelog creva je drugi najčešći uzrok smrti u Evropi, bez obzira na HIV status. Razgovarajte sa svojim doktorom o pregledu debelog creva, koji se preporučuje svima preko 50 godina.

2nd



3 NAJČEŠĆA POLOŽAJA ZA SPAVANJE: BOČNI, NA LEĐIMA I NA STOMAKU

Obrasci spavanja se često menjaju sa starenjem. Premalo sna može povećati rizik od raznih zdravstvenih problema. Ako imate problema sa spavanjem, razgovarajte sa svojim lekarom za pomoć i savet.



## PEDESETE

RIZIK OD KARCINOMA PROSTATE POČINJE DA SE POVEĆAVA

Rak prostate uglavnom pogađa muškarce starije od 50 godina i ovaj rizik povećava se sa godinama. Otprilike 1 od 8 muškaraca će dobiti rak prostate u nekom trenutku života. Stariji muškarci, muškarci sa pozitivnom porodičnom anamnezom raka prostate i crni Afro-Amerikanci sa karibskog područja, su više u opasnosti. Ne postoji povećan rizik za muškarce sa HIV-om. Razgovarajte sa svojim lekarom ako imate bilo kakvih nedoumica.



## POVEĆANA UČESTALOST EREKTILNE DISFUNKCIJE

Muškarci koji žive sa HIV-om su pod povećanim rizikom od erektilne disfunkcije (nemogućnost postizanja ili održavanja erekcije) u ovom uzrastu. Važno je da kažete svom lekaru ako postoji problem, jer to može biti znak drugih zdravstvenih problema poput dijabetesa, bolesti bubrega i bolesti srca.



## T-SCORE

### MERA GUSTINE KOSTIJU

Muškarci u 50-im godinama ne doživljavaju brz gubitak koštane mase kao žene - ali sa 65 ili 70 godina je sličan proces kod oba pola. Ljudi koji žive sa HIV-om mogu biti izloženi povećanom riziku od gubitka koštane mase, pa vodite računa da je dnevni unos kalcijuma i vitamina D adekvatan. Razgovarajte sa svojim lekarom o najboljem načinu da nadgledate i upravljate zdravljem vaših kostiju.



## PREKO 500 FUNKCIJA JETRA OBAVLJA

Kako starite, jetra postaje manje aktivna i manje efikasna u upravljanju hranom i hemikalijama. Kod ljudi koje žive sa HIV-om, može brže doći do oštećenja jetre ako ste istovremeno inficirani virusom hepatitisa C ili pijete previše alkohola. Posetite <https://justapartofme.hiv/en> da saznate više o sprečavanju istovremenih infekcija i pitajte svog doktora o rezultatima testova jetre.



# 60s

i više...

Stigli ste u 60-e i možda ćete početi da uživate u sporijem tempu života. Nastavite sa svojim režimom zdravog života i dalje kako biste uživali u dobrom kvalitetu života.



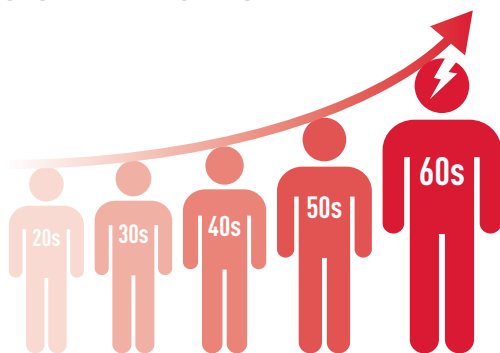
MEDICOPHARMACIA



## ŠEZDESETE

DOBA KADA SE RIZIK OD MOŽDANOG UDARA POVEĆAVA

Rizik od moždanog udara se povećava kako starite a određeni faktori mogu ubrzati proces. To uključuje HIV, pušenje, visok krvni pritisak (hipertenzija), gojaznost, visok nivo holesterola, dijabetes i prekomerni unos alkohola. Posetite <https://justapartofme.hiv/en> da saznate savete o zdravom životu i razgovarajte sa svojim lekarom o tome kako da smanjite rizike.



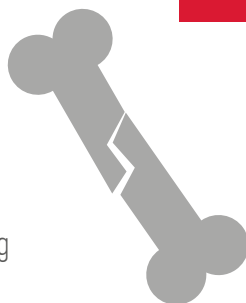
## OSTATI SREĆAN U STARIJIM GODINAMA

Mnogi ljudi koji žive sa HIV-om su u starijim godinama zadovoljni svojim kvalitetom života. Održavanje aktivnosti, druženje i pridruživanje klubovima ili grupama, može poboljšati blagostanje i smanjiti osećaj izolacije i usamljenosti.



## 65 SKORO SVIMA ĆE BITI POTREBNE NAOČARE ILI SOČIVA U OVIM GODINAMA

Redovni pregledi vida, nošenje adekvatnih sočiva i staranje o svojim očima vam daje veće šanse da vam vid ostane dobar. To će poboljšati kvalitet vašeg života i smanjiti rizik od nezgoda kao što su padovi, koji mogu dovesti do preloma kostiju. Pitajte svog oftalmologa kako redovno treba testirati oči.



Veb stranica sadrži informacije koje će vam pomoći u razumevanju HIV-a i dugoročnom zdravlju, uključujući sledeće:

- Kratke filmove ljudi koji žive sa HIV-om koji dele svoja iskustva nakon postavljanja dijagnoze
- Alate koji će vam pomoći da pokrenete pozitivne razgovore sa svojim doktorom i otklonite bilo koju zabrinutost koju možda imate
- Predloge kako možete preuzeti aktivnu ulogu u upravljanju HIV-om
- Kratak kviz za proveru znanja

Posetite veb stranicu <https://justapartofme.hiv/en>