

يساعدك إتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام على الحفاظ على وزن صحي. قد تؤدي زيادة في الوزن إلى خطورة الإصابة بمرض السكري أو مشاكل القلب أو السرطان. الحفاظ على وزن صحي يساعد على التقليل من هذه الخطورة، خصوصاً إذا كنت من كبار السن.

InfoVIHTal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

175

العدد 2021 العربية

01

بشكل عام، هناك سببان لإكتساب الوزن الزائد:

وعدم القيام بنشاط بدني كافي



تناول الطعام بشكل مفرط أو بإفراط (خاصة الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر أو الدهون).



يمكن لبعض الأشخاص أيضاً أن يحصلوا على زيادة في الوزن بعد بدء العلاج المضاد للفيروسات القهقرية أو بعد تغيير نظام الأدوية الخاص بهم. زيادة الوزن بعد بدء العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية للمرة الأولى يمكن أن يحسن الحالة الصحية. ومع ذلك، يمكن أن يكون مرتبطاً أيضاً ببعض الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية.

يمكن أن تزيد زيادة الوزن من خطر الإصابة بمرض السكري أو مشاكل القلب أو السرطان. يساعد الحفاظ على وزن صحي على التقليل من هذا الخطر، خصوصاً إذا كنت من كبار السن.

02

نصائح أساسية لفقدان الوزن

بشكل عام، يمكن للأشخاص الحاملين لفيروس VIH إتباع نفس نصائح فقدان الوزن مثل أي شخص آخر.

1. **ضع خطة لفقدان الوزن:** إعتدك على خطة سيساعدك على فقدان أو نقصان في الوزن بمعدل آمن كل أسبوع.

2. **الحد من تناول السعرات الحرارية:** يجب أن تحد الخطة من كمية السعرات الحرارية التي تستهلكها يومياً. يمكن أن يساعدك أخصائي في التغذية وفيروس VIH في حساب الحد الأقصى من السعرات الحرارية اليومية.

3. **ممارسة الرياضة البدنية:** التمرين يسمح لك بحرق السعرات الحرارية ويساعدك على فقدان الوزن. يُنصح بتحديد الأهداف، التي يمكن الزيادة منها كل أسبوع. يوصى بممارسة ما بين 45 و 60 دقيقة من النشاط البدني كل يوم للأشخاص الذين يرغبون في فقدان الوزن.

03

من الجدير بالذكر

● زيادة الوزن لدى الحاملين لفيروس VIH ناتجة عن عوامل متعددة، من بين الأسباب استخدام بعض الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية.

● يجب على معظم الحاملين لفيروس VIH تناول كميات أقل من الأطعمة الغنية بالدهون أو السكر وإدخال النشاط البدني في حياتهم اليومية.

● تنطبق الإرشادات العامة لفقدان الوزن أيضاً على الأشخاص الحاملين لفيروس VIH. يمكن لخبير في التغذية وفيروس VIH تقديم المزيد من الاستشارات الفردية.

وزن طبيعي وصحي



gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN



✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia

Generalitat de Catalunya
Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COL·LABORA



Vall d'Hebron
eSPiC Equip de salut pública i comunitària

ملاحظة: المعلومات الواردة في هذا الملف لا تحل محل تلك التي تحصل عليها من أخصائي الرعاية الصحية. يجب دائماً إتخاذ القرارات الصحية بالتشاور مع المتخصصين في الرعاية الصحية



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org