

Μείνε "μη-ανιχνεύσιμος"

Ενημερώσου για
τη Λιποδυστροφία

Πώς αντιμετωπίζεται η λιποατροφία:



Αλλαγή αντιρετροϊκής αγωγής

Πρόσφατες μελέτες αναφέρουν ότι κάποια φάρμακα είναι πιθανό να προκαλούν περισσότερη λιποατροφία σε σχέση με κάποια άλλα.

Συζήτησε το θέμα με το γιατρό σου και, αν είναι δυνατό στην περίπτωσή σου, ίσως να αποφασίσετε αλλαγή της αγωγής.



Αισθητικές επεμβάσεις

Ήπια και μέτρια λιποατροφία μπορεί να αντιμετωπιστεί με τοποθέτηση προσωρινών υλικών. Πιο σοβαρή απώλεια λίπους κυρίως από το πρόσωπο μπορεί να αντιμετωπιστεί με μόνιμη ή ημιμόνιμη τοποθέτηση υλικών με απλές σύριγγες στα ζυγωματικά. Ο τύπος του υλικού καθορίζει και την συχνότητα της επανάληψης των επεμβάσεων.



Ασκηση

Η άσκηση μπορεί να σε βοηθήσει να είσαι και να φαίνεσαι καλύτερα. Ασκήσεις με βάρος μπορεί να σε βοηθήσουν να τονώσεις τις περιοχές του σώματος που έχουν λιποδυστροφία και να ενδυναμώσεις τους μυες στις περιοχές αυτές. Πριν ξεκινήσεις την συστηματική άσκηση, συζήτησε με τον γιατρό σου.



Μεταφορά λίπους

Είναι μια τεχνική κατά την οποία λίπος αφαιρείται από κάποιο μέρος του σώματός σου και εγχύεται στα ζυγωματικά σου.

Πώς αντιμετωπίζεται η λιποϋπερτροφία;



Ασκηση

Η συχνή άσκηση μπορεί να περιορίσει την αύξηση του λίπους και να τονώσει τις χαλαρές περιοχές του σώματός σου. Παρόλ' αυτά η άσκηση δεν μπορεί να αναστρέψει την λιποϋπερτροφία. Πριν ξεκινήσεις την συστηματική άσκηση, συζήτησε με τον γιατρό σου.



Δίαιτα

Μια υγεινή και ισορροπημένη διατροφή μπορεί να σε βοηθήσει να χάσεις βάρος και να βελτιώσεις την εμφάνισή σου, όμως δεν θα επιλύσει το πρόβλημα της λιποϋπερτροφίας. Ένας διαιτολόγος μπορεί να σου δώσει συμβουλές για να βελτιώσεις τις διατροφικές σου συνήθειες, όπως μείωση της πρόσληψης σακχάρων και των κορεσμένων λιπαρών.



Πλαστικές επεμβάσεις

Ορισμένοι ασθενείς επιλέγουν να κάνουν λιποαναρρόφηση ώστε να απομακρύνουν το πλεονάζων λίπος κυρίως από το στομάχι, το στήθος και τον αυχένα. Η λιποαναρρόφηση δεν είναι μόνιμη λύση και ο συσσώρευση λίπους μπορεί να επανεμφανιστεί. Πριν προχωρήσεις σε πλαστική χειρουργική επέμβαση πρέπει να συζητήσεις με τον γιατρό σου και να αντισταθμίσεις τα ωφέλη και τους δυνητικούς κινδύνους.

Μίλησε στον γιατρό σου για την λιποδυστροφία

- Λιποδυστροφία - ανακατανομή σωματικού λίπους - μπορεί να επηρεάσει τόσο τον τρόπο που βλέπεις τον εαυτό σου όσο και αυτόν που σε βλέπουν οι άλλοι.
- Κάποια αντιρετροϊκά μπορούν να προκαλέσουν μεγαλύτερη λιποδυστροφία
- Ο γιατρός σου μπορεί με κάποιες εξετάσεις να διαπιστώσει αν έχεις λιποδυστροφία
- Συζήτησε με τον γιατρό σου για την αντιμετώπιση της λιποδυστροφίας



KENTROZΩΗΣ
Για την υποστήριξη ζων των ζων με HIV/AIDS

Θετικοί στη ζωή!

Διοχάρου 9, 115 28 Αθήνα, τηλ: 210 7294747

Με την ευγενική χορηγία της



A Promise for Life

Θα αλλάξει το
σώμα μου:

