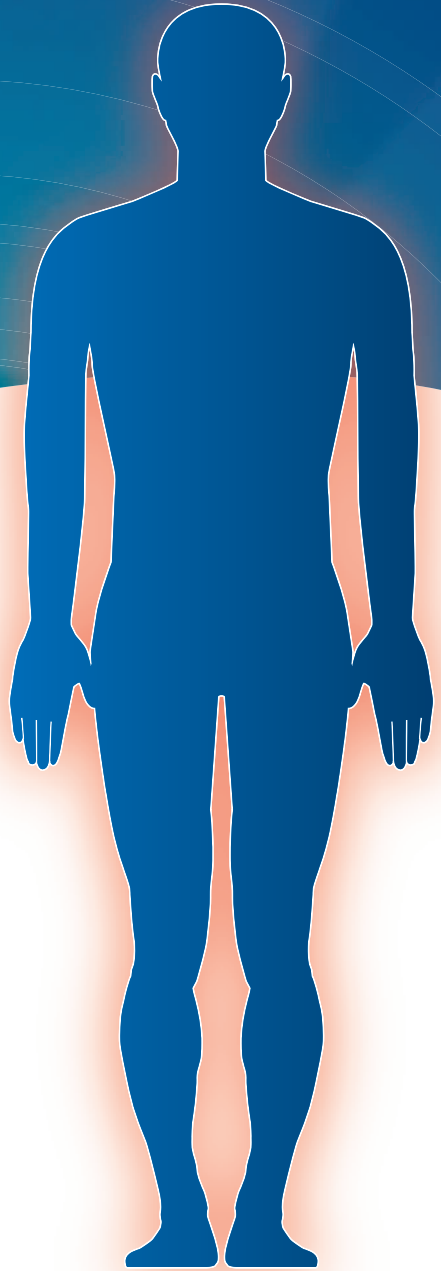


HIV und die Form Ihres Körpers

Der finale Inhalt des
Programms unterliegt
dem Ermessen der
internationalen Taskforce



HIV and **Your** **BODY**
PROVIDED AS A SERVICE TO MEDICINE BY GILEAD

HIV und die Form Ihres Körpers

Ist es üblich, dass Menschen mit HIV an sich körperliche Veränderungen feststellen?

Es ist schwer zu sagen, wie häufig körperliche Veränderungen sind. Einige Studien haben jedoch gezeigt, dass die Mehrheit der Menschen mit HIV davon betroffen ist. Körperliche Veränderungen werden normalerweise als Lipodystrophie bezeichnet. Dieser allgemeine Begriff beschreibt die Veränderungen der Körperfettverteilung.

Aus welchen Gründen kann sich meine Körperform ändern?

Die genauen Ursachen von Veränderungen der Körperform sind unklar. Zu den möglichen Faktoren zählen die HIV-Behandlung, die Zahl der CD₄-Zellen vor Beginn der Behandlung, Geschlecht, Alter, Ernährung, Vererbung und das Rauchen.

Was ist Lipodystrophie?

Lipodystrophie ist eine allgemeine Bezeichnung für Körperfettveränderungen. Der Begriff steht entweder für Fettumverteilung oder für Fettverlust. Wenn ein HIV-positiver Mensch Veränderungen an seiner Körperform erlebt, wird dies allgemein als Lipodystrophie bezeichnet.

Das Lipodystrophie-Syndrom bezieht sich aber nicht nur auf die Fettumverteilung. Damit können auch Stoffwechselveränderungen bezeichnet werden, die zu Erhöhungen der Blutfett- und Blutzuckerwerte führen.

Welche Symptome hat die Lipodystrophie?

Es gibt zwei Hauptformen der Lipodystrophie, die als Lipoatrophie (Fettverlust) und Lipohypertrophie (Fetzzunahme) bezeichnet werden. Sie können an einer Form, aber auch an beiden Formen der Lipodystrophie leiden.

Zu den Symptomen der Lipoatrophie (Fettverlust) gehören:

- Dünne Arme: Fettverlust am Bizeps und an den Unterarmen. Die Venen treten manchmal stärker hervor
- Dünne Beine mit sichtbaren Venen
- Flaches Gesäß: Es verliert seine Form, manchmal sieht es eingesunken oder leicht schlaff aus
- Gesicht: eingefallene Wangen und unter Umständen stärker hervortretende Stirn

Lipohypertrophie (Fetzzunahme) kann folgende Körperteile betreffen:

- Bauch: Der Bauch kann aufgebläht wirken, Zunahme an der Taille
- Brüste: Männer können Brustansätze entwickeln und bei Frauen können die Brüste größer und schlaffer werden
- Hals und Schultern: es kann sich überschüssiges Fett ansammeln, das einen sogenannten Büffelnacken verursacht
- Lipom: unter der Haut sammeln sich kleine Fettklumpen

Welche Stoffwechselveränderungen treten ein?

Der Begriff Stoffwechsel bezeichnet die Art und Weise wie unser Körper unterschiedliche Stoffe verarbeitet, die unsere Zellen brauchen, um wirkungsvoll arbeiten zu können. Viele Faktoren können den Stoffwechsel beeinflussen. Wenn Sie an Lipodystrophie leiden, kann es sein, dass Sie auch Stoffwechselstörungen haben. Diese Stoffwechselstörungen können die Blutfette und Blutzuckerwerte beeinflussen und außerdem das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung erhöhen.

Die Fette, die sich in Ihrem Blut befinden, werden Lipide genannt. Es gibt hauptsächlich zwei Arten von Fetten (Lipide), die als Cholesterin und Triglyceride bezeichnet werden. Jeder Mensch hat „gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin. Gutes Cholesterin (sogenanntes HDL) kann viele der überschüssigen Fette aus dem Körper aufnehmen und verhindern, dass sie Arterien und Venen verstopfen. Es ist gut, einen höheren Wert des guten Cholesterins im Blut zu haben. Schlechtes Cholesterin (sogenanntes LDL) transportiert Cholesterin zu den Zellen: Dies ist eine wichtige Aufgabe. Wenn die LDL-Werte jedoch zu hoch sind, können Ihre Arterien und Venen blockiert werden.

Ein hoher Wert für schlechtes Cholesterin und ein niedriger Wert für gutes Cholesterin (HDL) erhöhen das Risiko, an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken. Menschen mit HIV-Infektion haben durch den Virus oder durch die antiretroviralen Medikamente häufig einen niedrigeren Wert für gutes Cholesterin als gesunde Menschen.

Muss ich mir Sorgen machen, wenn sich meine Körperform verändert?

Wenn sich die Form Ihres Körpers verändert (was als Lipodystrophie bezeichnet wird), muss dies keine wesentlichen Folgen für Ihre Gesundheit haben. Es ist jedoch wichtig, zu wissen, wodurch die Veränderungen an Ihrem Körper verursacht werden. Denn der Veränderung könnte ein ernsthaftes medizinisches Problem zugrunde liegen. Verändert sich die Form des Körpers, kann dies zu Selbstwertproblemen bei den Patienten führen, die die Veränderung als peinlich empfinden oder sich stigmatisiert fühlen. Andere haben das Gefühl, dass die Veränderungen ihrer Körper es offensichtlich machen, dass sie HIV-positiv sind.

Körperliche Veränderungen können außerdem bedeuten, dass sie ein erhöhtes Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung haben. Wenn Sie bereits Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Herzerkrankungen in Ihrer Familiengeschichte aufweisen oder wenn Sie rauchen, kann sich der Fett- und Zuckerstoffwechsel verändern und sich verstärkt Fett im Bauchbereich und um Ihre Organe herum anlagern. Durch die Veränderung des Stoffwechsels können sich die Blutzuckerwerte erhöhen, dies kann zu Diabetes führen. Diabetes im Zusammenhang mit HIV kommt häufig vor und kann behandelt werden. Wenn er unbehandelt bleibt, kann er (in seltenen Fällen) zu Komplikationen wie Nierenversagen und Erblindungen führen.

Wie wird auf Lipodystrophie untersucht?

Es ist schwierig, auf Lipodystrophie zu untersuchen, aber es gibt verschiedene Verfahren, mit denen Ihre Bluffettwerte und Ihre Körperform untersucht werden können. Wenn diese Tests regelmäßig durchgeführt werden, ist es möglich Veränderungen Ihrer Fettwerte und Ihrer Körperform festzustellen.

Mit dem Body Mass Index (BMI) wird Ihr Körper-Fett-Verhältnis ermittelt. Der Index, der Ihre Körpergröße und Ihr Körpergewicht einbezieht, stellt fest, ob Ihr Gewicht proportional zu Ihrer Größe ist oder ob Sie untergewichtig bzw. übergewichtig sind.

Mit einem Bandmaß kann der Umfang Ihrer Gliedmaßen, Ihres Bauchs, Gesäßes und weiterer Körperteile gemessen werden. Wenn Sie die Messungen regelmäßig durchführen, können Sie daraus schließen, ob sich Ihre Körperform verändert.

Der Fettgehalt in bestimmten Körperbereichen kann ebenfalls untersucht werden. Mehrmalige Scans (DEXA und MRI) zeigen die Veränderungen an den Fettwerten in verschiedenen Körperteilen über die Zeit hinweg. Bei diesen Verfahren handelt es sich um schmerzlose, nicht-invasive Methoden.

Auch Blutproben können auf Lipide analysiert werden. Obwohl Sie Symptome einer Lipodystrophie haben, können Ihre Fettwerte im Blut dennoch normal sein. Ebenso ist es möglich, dass bei anormalen Blutfetten (Dyslipidämie) keine Lipodystrophie auftritt.

Welche Blutfettwerte sollte ich haben?

Wie hoch Ihr Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ist, kann vor Beginn Ihrer Behandlung, bei einem Wechsel der Behandlung oder wenn Sie als stark gefährdet betrachtet werden (z. B. bei Diabetes, Fettsucht, Herzerkrankungen in der Familiengeschichte oder als Mann asiatischer Herkunft), untersucht werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) hat Richtlinien für die cholesterinsenkende Therapie zur Vorbeugung einer kurz- oder langfristigen Herzerkrankung entwickelt (Leitlinie 2007, Risikoadjustierte Prävention von Herz- und Kreislauf-Erkrankungen):

- Vorrangig sollten zunächst alle Herzinfarkt- und Hochrisikopatienten zur Vermeidung weiterer Herzerkrankungen auf LDL („schlechtes Cholesterin“)-Konzentrationen deutlich < 100 mg/dl ($2,58$ mmol/l) eingestellt werden
- Nach akutem Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße mit gleichzeitig bestehendem metabolischem Syndrom (u. A. krankhaftes Übergewicht) oder Diabetes mellitus sollte die LDL-Konzentration auf < 70 mg/dl ($1,81$ mmol/l) eingestellt werden
- Bei Nicht-Hochrisikopatienten ist eine Risikobewertung anhand von Risikofaktoren (z.B. Rauchen) notwendig. Bei einem 10-Jahres-Risiko für Herzinfarkt von $> 20\%$ oder Risiko für eine tödliche Herzerkrankung von $> 5\%$ sollte eine Behandlung begonnen werden
- Die Werte für HDL („gutes Cholesterin“) und Triglyceride müssen ebenfalls berücksichtigt werden

Wie wird der Body Mass Index berechnet?

Dieser Wert wird benutzt, um Ihre allgemeine Gesundheit, Ihr Risiko einer kardiovaskulären Erkrankung, Ihren Ernährungszustand und Gewichtsveränderungen im Zusammenhang mit HIV zu bewerten. Der Body Mass Index wird folgendermaßen berechnet:

Ihr Körpergewicht (kg) wird durch Ihre Größe im Quadrat (m^2) geteilt.

Ein BMI von mehr als 25 kg/m^2 ohne abdominale Fettsucht (Fettablagerungen an den Organen) wird als wünschenswert angesehen (DGK Leitlinie 2007, Risikoadjustierte Prävention von Herz- und Kreislauf-Erkrankungen).

Welche Werte sollten mein Blutdruck und meine Herzfrequenz haben?

Ihr Blutdruck dient als wichtiger Indikator, um das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu diagnostizieren. Einige antiretrovirale Medikamente können das Risiko von

Herzkrankungen erhöhen. Außerdem steigt das Risiko, wenn Ihre HIV-Infektion unbehandelt bleibt oder Ihre Virusreplikation nicht kontrolliert wird. HIV selbst kann ebenfalls Ihr Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Empfehlungen der Deutsche Hochdruckliga zu erstrebenswerten Blutdruckwerten (2008):

- Hauptziel bei der Behandlung von Bluthochdruckpatienten (Hypertonikern) ist die Reduktion des Gesamtrisikos für Erkrankungen der Gefäße und des Herzens
- Dies erfordert sowohl die Senkung des Blutdrucks als auch die Therapie aller zusätzlichen Risikofaktoren
- Bei allen Bluthochdruckpatienten (Hypertonikern) sollte der Blutdruck mindestens auf Werte $< 140/90$ mm Hg gesenkt werden
- Bei Diabetikern und Hypertonikern mit hohem oder sehr hohem Herz-Kreislauf-Risiko sollte der Zielblutdruck $< 130/80$ mm Hg sein
- Bei Patienten mit Nierenschädigungen und einer Proteinurie (Eiweiß im Urin) > 1 g/Tag wird ein Zielblutdruck $< 125/75$ mm Hg als erforderlich angesehen

Die Herzfrequenz in Ruhe beträgt bei einem gesunden Menschen 50 bis 100 Schläge pro Minute

Kann man das Risiko einer Herzkranzgefäßerkrankung bestimmen?

Das Punktesystem nach Framingham verwendet die Faktoren Alter, Geschlecht, Rauchen, Gesamt- und HDL-Cholesterin, Blutdruck und Diabetes, zur Berechnung des relativen Risikos für eine kurz- oder langfristige Herzkranzgefäßerkrankung.

Es vergleicht Ihre Faktoren mit denen von Menschen gleichen Alters und gleichen Geschlechts. Mit Hilfe anderer Kriterien, wie Blutdruck und Blutfettwerte kann eine Punktzahl berechnet werden.

Wie wird auf Diabetes untersucht?

Eine Blutprobe wird auf Beeinträchtigung der Glukoseregulierung und/oder eines neu entwickelten Diabetes untersucht. Dies ist bezüglich des Risikos von Herzkrankheiten sehr wichtig, wenn Ihre Blutfette erhöht sind (Hyperlipidämie). Wenn Ihr Glukosewert $> 6,1$ mmol/l ist, muss der Test unter Umständen nüchtern wiederholt werden, d. h. Sie werden gebeten, innerhalb eines bestimmten Zeitraums vor der Untersuchung nichts zu essen.

Gibt es weitere Untersuchungen, die ich durchführen lassen sollte?

Ihre seelische Gesundheit sollte vor dem Beginn Ihrer antiretroviralen Behandlung und danach in regelmäßigen Abständen untersucht werden.

Was sollte ich meinem Arzt sagen?

Wenn Sie glauben, Symptome einer Lipodystrophie aufzuweisen, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt zu besprechen. Sie kennen Ihren Körper. Wenn Sie glauben, dass sich Ihre Körperform verändert, ist das vermutlich der Fall. Lipodystrophie ist nicht ungewöhnlich. Es gibt eine Reihe möglicher Ursachen dafür: Ihr Arzt kann diese mit Ihnen besprechen, Ihnen Hilfe und Unterstützung anbieten oder Sie an andere medizinische Fachleute überweisen.

Kann Lipodystrophie behandelt werden?

Es ist schwierig Lipodystrophie gezielt zu behandeln, weil die genaue Ursache nicht bekannt ist. Es gibt jedoch Methoden zur Behandlung der Symptome der Lipodystrophie.

Studien zeigen, dass einige antiretrovirale Medikamente einen stärkeren Verlust von Extremitätenfett (Lipoatrophie) mit sich bringen als andere. Ihr Arzt kann Ihre aktuelle Behandlung prüfen und gegebenenfalls eine Umstellung Ihrer Medikation vorschlagen. Sie sollten Ihre Medikamente nur nach vorheriger Rücksprache mit Ihrem behandelnden HIV-Arzt absetzen.

Wenn Sie an hohen Cholesterinwerten leiden, kann es sein, dass Ihnen ein so genanntes Statin verschrieben wird. Statine sind Medikamente, die den Cholesterinspiegel senken und häufig zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verwendet werden. Es gibt Anzeichen dafür, dass HIV-positive Menschen, die ein Statin erhalten, wieder Fett in ihren Gliedmaßen einlagern können.

Es gibt sichere und wirkungsvolle kosmetische Eingriffe, bei denen ein Füllmaterial (Polymilchsäure oder PLA) in die betroffenen Bereiche z. B. im Gesicht und manchmal am Gesäß injiziert wird. Es sind eine Reihe von Injektionen und manchmal mehrere Besuche erforderlich, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Einige Füllmaterialien sind dauerhaft, andere wirken über mehrere Jahre. Polymilchsäure ist ein vom Körper abbaubares Füllmaterial und wirkt einige Jahre lang.

Es gibt eine weitere, weniger häufigere und teurere Option, bei der Fett übertragen wird. Fett kann von einem Teil Ihres Körpers (normalerweise vom Bauch) entnommen und in Ihre Wangen injiziert werden, um das „eingefallene“ Aussehen zu verbessern. Einige Patienten mit Lipo hypertrophie lassen Fettabsaugungen vornehmen, um überschüssiges Fett von den betroffenen Bereichen, wie ihrem Bauch oder ihren Brüsten, zu entfernen. Fettabsaugung wird auch eingesetzt, um den Büffelnacken zu verkleinern. Dies stellt jedoch keine langfristige Lösung dar, da sich wieder Fett ansammeln kann.

Was kann ich tun, um die Auswirkungen der Lipodystrophie zu reduzieren?

Auch Sport und Bewegung helfen. Sie haben vielleicht keinen direkten Einfluss auf Ihre Fettwerte, können jedoch Ihre Körperform verändern. Menschen mit Fettschwund (Lipoatrophie) können zum Muskelaufbau mit Gewichten trainieren und so Körperteile wie dünne Arme und Beine stärken. Menschen mit Lipo hypertrophie (Fettansammlung) können durch Übungen versuchen, bestimmte Körperteile zu straffen.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann Ihre Cholesterinwerte verbessern. Wenn Sie jedoch an Lipoatrophie leiden, wird die Ernährung alleine nicht ausreichen, um in den betroffenen Bereichen wieder Fett anzulagern. Obwohl die Ernährung allein das Problem nicht löst, kann sie Ihnen helfen, abzunehmen und die Cholesterinwerte zu senken. Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen einen Ernährungsberater zu empfehlen.

Das Rauchen zu reduzieren oder am besten ganz aufzugeben, kann Ihr Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung verringern. Rauchen kann Ihr Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung stark erhöhen. Dies gilt insbesondere dann, wenn Sie bereits an anderen Risikofaktoren leiden. Sie sollten erst mit Ihrem Arzt sprechen bevor Sie rezeptfreie Mittel kaufen, die Ihnen helfen sollen das Rauchen aufzugeben.

Fragen

Fragen, die Sie sich stellen sollten

- 1) Nehmen Sie HIV-Medikamente?
- 2) Falls ja, welche Medikamente nehmen Sie zurzeit?
- 3) Wenn Sie diese Behandlung weniger als 12 Monate einnehmen: welche Behandlung haben Sie davor erhalten?
- 4) Haben Sie körperliche Veränderungen an sich bemerkt?
- 5) Falls ja, welche Bereiche sind davon betroffen (bitte beschreiben Sie die Veränderungen)?
 - Gesicht
 - Arme
 - Bauch
 - Beine
 - Schultern/Hals
 - Brüste
 - Gesäß
- 6) Beeinträchtigen Ihre Symptome Ihren Alltag?
- 7) Falls ja, wie? (z. B. werden sie daran gehindert, tagsüber auszugehen, tragen Sie weite, kaschierende Kleidung usw.)
- 8) Haben Sie das Bedürfnis, Ihre körperliche Erscheinung zu verändern (verwenden Sie die Antworten aus Frage 5)?
- 9) Würde eine Veränderung der, unter Frage 5 aufgeführten, Punkte Ihnen mehr Selbstvertrauen geben?
- 10) Welche Veränderungen haben Sie bereits vorgenommen, um die Wirkungen der Lipodystrophie zu überwinden?

Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen sollten:

- Wie sind meine Blutfette (Lipide)?
- Brauche ich weitere Tests (z. B. BMI-Index, Diabetestest)?
- Wie kann ich erhöhte Blutfette (Lipide) senken?
- Gibt es Möglichkeiten, die körperlichen Veränderungen, die ich an mir beobachte, rückgängig zu machen oder Verschlimmerungen zu vermeiden?
- Erhalte ich die am besten geeignete Behandlung?
- Brauche ich eine Überweisung z. B. an einen Ernährungsberater?

HIV and Your BODY
PROVIDED AS A SERVICE TO MEDICINE BY GILEAD