

"Bien" vieillir avec le VIH : ce que je dois surveiller

Le site du Docteur Alain MILLIOT

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.a.milliot



Validé par

le Comité Scientifique Infectiologie

Il est désormais possible de « bien vieillir » avec le VIH. Les problèmes de santé liés au vieillissement ne sont pas une spécificité du VIH, mais une prévention renforcée est néanmoins parfois nécessaire.

Que dois-je surveiller particulièrement ?

- Faites surveiller votre cœur

Le traitement antirétroviral peut accroître votre risque cardiovasculaire, car il provoque l'apparition de troubles métaboliques comme l'augmentation des graisses dans le sang : triglycérides et cholestérol. Des dosages sanguins réguliers permettent de suivre l'évolution éventuelle de votre risque et de prendre en compte les effets liés aux antirétroviraux. Il est parfois nécessaire de changer de traitement ou d'utiliser des traitements correctifs. Votre médecin pourra vous proposer en complément un électrocardiogramme, suivi d'un test d'effort et d'éventuels examens d'imagerie médicale.

- Faites surveiller vos os

L'ostéoporose est une maladie de l'os qui se déminéralise, devient poreux et se fragilise. Il en résulte un risque accru de fracture. L'ostéoporose semble survenir plus tôt et être plus fréquente chez les personnes séropositives. Une surveillance anticipée au moyen d'une ostéodensitométrie peut être requise, afin de décider d'un traitement adapté.

Une surveillance régulière par des dosages sanguins et des examens complémentaires simples aide à 'bien' vieillir.

- Faites surveiller votre foie

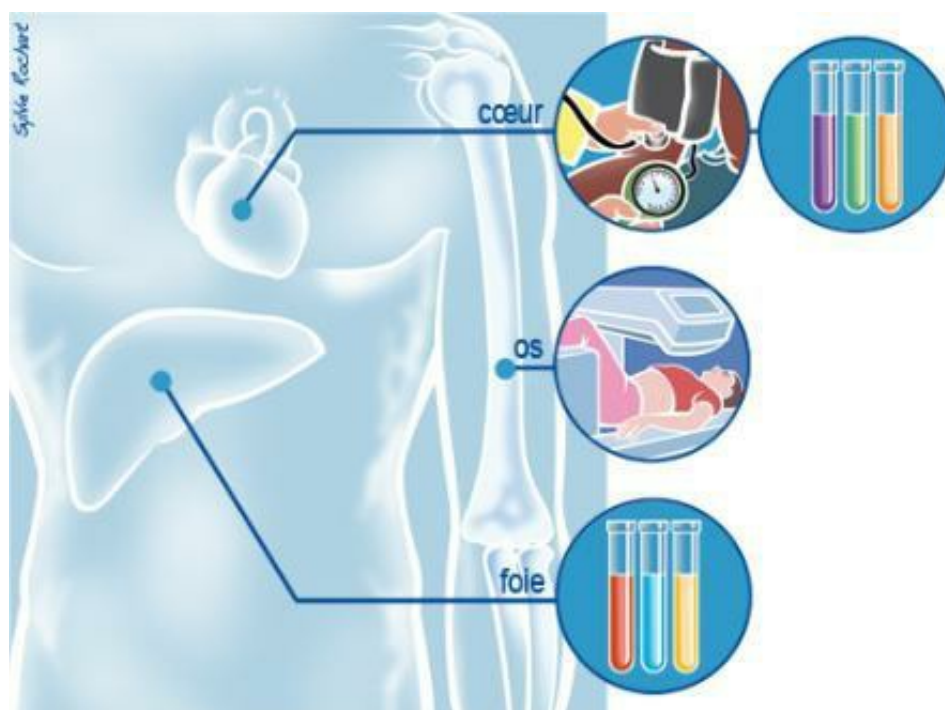
La lipodystrophie peut provoquer une insulino-résistance et une accumulation des graisses au niveau du foie,

qui constituent deux facteurs de risque de troubles hépatiques. Des tests sanguins permettent de réaliser la mesure des transaminases et autres enzymes hépatiques dans votre sang et ainsi de surveiller efficacement votre foie. Une adaptation de votre traitement antirétroviral peut être envisagée.

- Faites-vous dépister pour d'éventuelles lésions précancéreuses

Une consultation proctologique annuelle est conseillée chez les hommes ayant des rapports avec d'autres hommes pour dépister des lésions ou des condylomes, liés notamment à une infection par un papillomavirus.

Si vous êtes une femme, participez au dépistage du cancer du sein et consultez régulièrement votre gynécologue pour qu'il effectue un frottis du col de l'utérus.



Une surveillance régulière par des dosages sanguins et des examens complémentaires simples aide à 'bien' vieillir.

□

Il est bien d'avoir un examen gynécologique une fois par an et une mammographie à partir de 50 ans dans le cadre du dépistage national.

Quelles autres maladies liées au vieillissement dois-je surveiller ?

Les facteurs de risque liés au vieillissement ou au mode de vie sont les mêmes pour tous : l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, la sédentarité, les régimes alimentaires inadaptés, le tabac, la ménopause...

Protégez votre coeur en adoptant des règles de bon sens. Stop au tabac. Pratique d'un sport. Alimentation équilibrée. L'équipe médicale est là pour vous aider.

Faites surveiller votre tension et adoptez une alimentation équilibrée associée à une activité physique quotidienne d'environ une demi-heure par jour pour écarter le risque d'obésité et de développement du diabète. Arrêtez de fumer. Il n'est jamais trop tard pour écraser sa dernière cigarette et éloigner le risque de cancer. Faites contrôler votre vue et votre ouïe.



Protégez votre coeur en adoptant des règles de bon sens. Stop au tabac. Pratique d'un sport. Alimentation équilibrée. L'équipe médicale est là pour vous aider.

D'autres examens complémentaires sont-ils nécessaires ?

Oui. Si vous êtes concerné(e) par des maladies « familiales » ou « héréditaires », vous devez faire l'objet d'une surveillance médicale préventive. Si l'un de vos ascendants ou l'un de vos frère et/ou sœur a été touché notamment par un cancer du sein ou du côlon ou par un infarctus, il est essentiel d'en avertir votre médecin qui vous proposera un suivi adapté.

Les clefs du « bien vieillir »

- Prévention et surveillance.
- Arrêt du tabac.

- Activité physique régulière.
- Alimentation équilibrée.
- Etre à jour des vaccins recommandés