



WASTING AIDS

Apa Wasting AIDS Itu?

Wasting AIDS adalah kehilangan berat badan lebih dari 10% pada Odha secara tidak sengaja, ditambah diare, atau rasa lemah dan demam, hingga lebih dari 30 hari. Wasting dihubungkan dengan perkembangan penyakit dan kematian. Kehilangan 5% berat badan pun dapat menimbulkan dampak negatif yang serupa. Walau kejadian sindrom wasting sudah berkurang secara dramatis sejak 1996, wasting tetap merupakan masalah untuk Odha, bahkan apabila HIV-nya dikendalikan oleh terapi antiretroviral (ART).

Sebagian dari berat badan yang hilang adalah lemak. Lebih penting adalah kehilangan massa otot. Ini juga disebut "massa badan tidak berlemak (*lean body mass*)" atau "massa sel badan (*body cell mass*)". Massa badan tidak berlemak diukur dengan analisis impedansi biolistrik (*bioelectrical impedance analysis/BIA*) atau dengan pengamatan rontgen seluruh tubuh (DEXA). Tes ini sederhana dan tidak menyakitkan, dan seharusnya dapat dilaksanakan di praktek ahli gizi.

Wasting AIDS dan lipoatrofi (kehilangan lemak dari tubuh) keduanya dapat menyebabkan perubahan pada bentuk tubuh. Lihat Lembaran Informasi (LI) 551 untuk informasi lanjut mengenai lipodistrofi. Wasting adalah kehilangan otot. Lipoatrofi dapat menyebabkan kehilangan lemak di bawah kulit. Wasting tidak sama dengan kehilangan lemak akibat lipodistrofi. Namun wasting pada perempuan bisa diawali oleh kehilangan lemak.

Apa Penyebab Wasting AIDS?

Beberapa faktor menyokong pada wasting AIDS:

- **Kekurangan makan:** Nafsu makan rendah adalah lazim pada HIV. Juga, beberapa obat AIDS harus dipakai sewaktu perut kosong, atau dengan makanan. Beberapa Odha mengalami kesulitan untuk makan walau lapar. Efek samping obat seperti mual, perubahan pada indra perasa, atau kesemutan di sekitar mulut juga mengurangi nafsu makan. Infeksi oportunistik pada mulut atau tenggorokan dapat menjadikan sulit makan. Infeksi pada perut atau usus dapat menjadikan kita merasa kenyang setelah memakan hanya sedikit. Depresi juga dapat menurunkan nafsu makan. Akhirnya, kekurangan uang atau tenaga dapat menyulitkan berbelanja atau memasak.
- **Kekurangan penyerapan gizi:** Orang sehat menyerap gizi melalui usus kecil. Pada penyakit HIV, beberapa infeksi (termasuk parasit) dapat mengganggu proses ini. HIV dapat langsung mem-

engaruhi lapisan usus dan mengurangi penyerapan gizi. Diare dapat menyebabkan kehilangan kalori dan gizi.

- **Perubahan metabolisme:** Penguraian makanan dan pembentukan protein dipengaruhi oleh penyakit HIV. Bahkan sebelum gejala terlihat, kita membutuhkan lebih banyak tenaga. Ini mungkin disebabkan penambahan kegiatan sistem kekebalan tubuh. Odha membutuhkan lebih banyak kalori hanya untuk menahan berat badan.

Tingkat hormon dapat mempengaruhi metabolisme. HIV tampaknya mengubah tingkat hormon, termasuk testosteron dan tiroid. Juga sitokin berperan dalam wasting. Sitokin adalah protein yang membuat peradangan untuk membantu tubuh memerangi infeksi. Odha membuat sangat banyak sitokin. Ini mengakibatkan tubuh membuat lebih banyak lemak dan gula, tetapi lebih sedikit protein.

Sayangnya, faktor ini dapat bekerja sama untuk merancang 'spiral ke bawah'. Misalnya, infeksi dapat meningkatkan kebutuhan tenaga tubuh. Infeksi ini sekaligus dapat mengganggu penyerapan gizi dan menyebabkan kelelahan. Ini dapat mengurangi nafsu makan dan mengurangi kemampuan kita berbelanja atau memasak makanan. Kita mengurangi makanan, yang mempercepat proses ini.

Bagaimana Wasting Diobati?

Tidak ada pengobatan baku untuk wasting AIDS. Namun terapi antiretroviral (ART) yang berhasil umumnya mengarah pada penambahan berat badan yang sehat. Pengobatan wasting menangani masing-masing penyebab tersebut di atas.

Mengurangi viral load menjadi tidak terdeteksi umumnya mengakibatkan peningkatan pada berat badan (rata-rata peningkatan 10-25% per tahun).

- **Mengurangi mual dan muntah** dapat membantu meningkatkan jumlah makanan. Juga perangsang nafsu makan termasuk Megace (lihat LI 540) dan Marinol (dronabinol) dapat dipakai. Sayangnya, Megace dikaitkan dengan penambahan lemak badan, gumpalan darah, masalah tulang, dan diabetes. Marinol adalah bentuk sintetis (buatan) zat yang ditemukan pada mariyuana. Mariyuana sendiri efektif untuk mengurangi mual dan merangsang nafsu makan. Obat antimual juga dapat membantu.
- **Mengobati diare dan infeksi oportunistik pada perut/usus** dapat membantu menangani penyerapan gizi yang buruk. Ada banyak perkembangan di bidang ini. Namun, dua infeksi parasit – kriptosporidiosis dan mikrosporidiosis – masih sangat sulit diobati.

Pendekatan lain adalah suplemen gizi seperti Ensure dan Advera. Produk ini khusus dirancang untuk memberi gizi yang mudah diserap. Namun suplemen ini belum diteliti dengan hati-hati dan mengandung banyak gula. Suplemen gizi seperti Juven atau protein air dadih juga dapat membantu peningkatan berat badan. Namun beberapa orang mempunyai alergi terhadap air dadih. Membahas dengan dokter sebelum memakai suplemen gizi. Suplemen hanya boleh dipakai untuk melengkapi diet yang seimbang.

- **Mengobati perubahan pada metabolisme:** Pengobatan hormon sedang diteliti. Hormon pertumbuhan manusia (*human growth hormone/HGH*) meningkatkan berat badan dan massa badan tidak berlemak, sekaligus mengurangi massa lemak. Namun pengobatan ini sangat mahal dan dapat menyebabkan efek samping yang berat. Beberapa ahli berpendapat bahwa HGH dapat dipakai dengan dosis yang lebih rendah daripada yang disetujui oleh FDA-AS.

Testosteron dan steroid anabolik (yang membangun otot) seperti oksandrolon atau nandrolon mungkin membantu mengobati wasting. Obat ini diteliti terkait HIV secara sendiri dan dalam kombinasi dengan olahraga.

Progressive resistance training (PRT) adalah semacam olahraga dengan beban dan alat khusus. Sebuah penelitian baru menemukan bahwa PRT memberi hasil serupa dengan oksandrolon dalam meningkatkan massa badan yang tidak lemak. PRT lebih efektif daripada oksandrolon dalam meningkatkan fungsi fisik, serta lebih murah. Olahraga juga dapat memperbaiki suasana hati dan kolesterol, serta menguatkan tulang. Lihat LI 802 untuk informasi lebih lanjut mengenai olahraga.

Garis Dasar

Wasting AIDS belum dipahami dengan baik. Namun jelas Odha harus menghindari kehilangan massa badan tidak berlemak. Beberapa pengobatan untuk wasting sedang diteliti.

Kita sebaiknya memantau berat badan kita. Kita sebaiknya mempertahankan penggunaan makanan bergizi walaupun nafsu makan kita rendah. Kita harus mencari pengobatan secepatnya jika kita mengalami diare yang berat atau infeksi apa pun pada sistem pencernaan kita. Ini dapat menyebabkan masalah dengan penyerapan gizi.

Diperbarui 1 Juli 2011 berdasarkan FS 519 The AIDS Infonet 13 Mei 2011