

Je kunt gezond oud worden met hiv. Die kans is zelfs heel groot. Meer dan de helft van de mensen die hiv-positief (ook wel seropositief genoemd) zijn, geven hun gezondheid het rapportcijfer acht, negen of tien. Minder dan een op de tien geeft zijn gezondheid een onvoldoende. Het is wel heel belangrijk dat je op een gegeven moment hiv-remmers gaat gebruiken en dat je die dan elke dag op tijd inneemt: een of twee keer per dag een tot zes pillen.

Hiv is een virus dat je afweer tegen ziekteverwekkers (het immuunsysteem) verzwakt. Als het hiv-virus (ook wel aidsvirus genoemd) je afweer aantast, kun je bepaalde aandoeningen niet meer goed bestrijden. Je kunt dan ziek worden van infecties waarvan mensen met een goede afweer niet ziek worden.

Net hiv opgelopen

Direct nadat je hiv hebt opgelopen weet je afweer nog niet hoe het moet reageren. Deze fase wordt wel primaire infectie genoemd. Hiv kan dan je



afweer aantasten, zonder dat je afweer hier iets tegen kan doen. Je afweer heeft tijd nodig om dat te leren. Sommige mensen die hiv oplopen merken er niets van. Anderen hebben in de eerste twee maanden nadat ze het virus hebben opgelopen last van ziekteverschijnselen, omdat hun afweer in die periode snel verzwakt. Vaak beperkt het zich tot een soort griepachtige verschijnselen, maar sommige mensen krijgen iets ernstigs, bijvoorbeeld een hersenvliesontsteking, en moeten acuut in het ziekenhuis worden opgenomen.

Je afweer onderdrukt het virus

Als je een virus hebt opgelopen, maakt je afweer antistoffen om je lichaam te beschermen. Die antistoffen blijven meestal je hele leven in je bloed. Bij de meeste virussen, zoals griep, wint je afweer het van de infectie. Ook bij hiv maakt je lichaam antistoffen tegen het hiv-virus. Die antistoffen onderdrukken het hiv-virus en geïnfecteerde cellen worden door je afweer opgeruimd. Je afweer herstelt zich en als je ziekteverschijnselen had direct na het oplopen van hiv, ga je je nu beter voelen.

Het virus wint het van de afweer

Het hiv-virus blijft dus in je lichaam. Als je geen medicijnen zou gaan gebruiken is je afweer het virus op een gegeven moment niet meer de baas. Hoe lang dat duurt, verschilt van persoon tot persoon. Soms is dat een aantal maanden, meestal meerdere jaren en soms meer dan tien jaar. Als je hiv-remmers gaat gebruiken voordat je virus het wint van je afweer, voorkom je dat je (ernstig) ziek wordt. Hieronder staan de belangrijkste eerste klachten en ziekteverschijnselen die je zou kunnen krijgen als je afweer vermindert. Dit is niet om je af te schrikken, maar om ervoor te zorgen dat je er alert op kunt zijn.

- (extreem) gevoel van moeheid
- aanhoudend gewichtsverlies
- aanhoudende koorts (hoger dan 38° C)
- hevig nachtzweeten
- aanhoudende diarree
- opgezette lymfeklieren in de hals, oksels en liezen
- candida: ontstekingen door een soort schimmel, meestal in de mond, keel of vagina (je herkent deze schimmel aan een witte uitslag)
- huidproblemen: droge, schilferende huid, eczeem enzovoort
- (terugkerende) anale en vaginale wratten
- ernstige tandvleesontstekingen
- gordelroos: blaasjes gevuld met vocht, die gepaard gaan met zenuwpijnen

Als je er heel laat achter komt dat je hiv hebt

Als je er heel laat achter komt dat je hiv hebt, kan het zijn dat je op dat moment al ernstige gezondheidsproblemen hebt. Als je dan hiv-remmers gaat gebruiken, is het heel waarschijnlijk dat je afweer zich gaat herstellen. Het kan dan jaren duren voordat je afweer goed is opgeknapt. Maar ook in deze situatie is het heel waarschijnlijk dat je gezondheidsproblemen sterk verminderen.

Vermoeidheid

Vermoeidheid komt nogal eens voor bij mensen met hiv: Af en toe, zonder dat je je nou zo ontzettend hebt ingespannen. Dagelijks enkele keren moe. Of zo ernstig dat het lastig is om (hele dagen) te werken. Vermoeidheid wordt nogal eens onderschat. Het is niet meetbaar in je bloed, maar het kan wel een groot effect hebben op je kwaliteit van leven. Het is raadzaam om het duidelijk te bespreken met je internist of hiv-consulent. Vaak is er iets aan te doen of kun je support krijgen bij er goed mee leren omgaan. Het komt nogal eens voor dat de vermoeidheid minder wordt of overgaat als iemand een tijdje hiv-remmers gebruikt. Het is vaak een hele zoektocht om te bepalen waarom je moe bent, want er kunnen verschillende oorzaken tegelijk spelen. Waar kan de vermoeidheid door worden veroorzaakt?

- Door hiv zelf, omdat je afweer het virus moet bestrijden. Dat is een vermoeiende bezigheid. Het gebeurt nogal eens dat de vermoeidheid vermindert als je een tijd hiv-remmers gebruikt. De hoeveelheid virus in je lichaam neemt dan sterk af.
- Door depressiviteit.
- Door psychische worsteling met hiv. Tobben kan energie vreten!
- Door bloedarmoede of minder testosteron; komt nogal eens voor bij mensen met hiv.
- Door andere infecties, zoals hepatitis B of C.
- Door een mogelijke bijwerking van hiv-remmers of andere medicijnen die je misschien gebruikt.
- Door onvoldoende te slapen of te eten.

Aids

Als je hiv hebt, betekent dat niet dat je ook aids hebt. Je hebt alleen aids als de hiv je afweer zo ernstig heeft aangetast, dat je een opportunistische infectie krijgt. Als je afweer extreem laag is, heb je een grotere kans op bijvoorbeeld een bepaalde vorm van longontsteking (PCP) en toxoplasmose. Als je erachter komt dat je hiv hebt op het moment dat je weerstand nog op peil is, krijg je geen aids als je hiv-remmers gaat gebruiken. Als je al aids hebt, kun je door het gebruik van hiv-remmers goed opknappen.

Opportunistische infectie

Dit is een infectie die normaal gesproken door je afweer kan worden opgeruimd. Bij een heel lage weerstand (beneden de 200 CD4-cellen) kan zo'n infectie de kans grijpen om toe te slaan.

Op hivnet.org/medisch kun je meer lezen over de aandoening.