

## VIH و أمراض القلب والأوعية الدموية

أمراض القلب والأوعية الدموية تشمل مجموعة من الأمراض التي تؤثر على القلب، الشرايين و الأوردة. الأشخاص الحاملين ل VIH أكثر عرضة لهذه الأمراض، حيث أن العدوى بالفيروس VIH واستعمال الأدوية المضادة لهذا الفيروس بشكل مزمن يزيد من الخطر.

## أسباب مرض القلب والأوعية الدموية

VIH في حد ذاته يمكن أن يسبب إتهاب، الذي يزيد من خطر التعرض لمشاكل على مستوى القلب والأوعية الدموية. العلاج بمضادات الفيروس VIH يمكن أن يتسبب في إرتفاع مستويات الدهون في الدم (الكوليسترول و ثلاثي الغليسريد انظر الى [InfoVIHtal #16](#): الكوليسترول) الذي يمكن أن يسبب إنسداد وتصلب الشرايين، وزيادة خطر الإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية بعد وقت طويل. ليست كل الأدوية المضادة لفيروس VIH تسبب في حدوث هذه الأعراض الثانوية. طبيبك المختص ب VIH سوف يراقب في تحاليلك مستويات الدهون في الدم لتقييم إذا ما كان من الضروري التقليل منها.

وقد تم مؤخرا، ربط علاقة بين زيادة خطر التعرض لنوبة قلبية و الأدوية lopinavir و indinavir، التي تنتمي إلى مجموعة موانع البروتياز، و abacavir و didanosina، التي تنتمي إلى مجموعة كوابح التناسخ العكسي الغير المشابهة للنكليوسيد. من المهم، أن يقوم طبيبك بتقييم عوامل خطر الإصابة بمرض القلب و الأوعية الدموية إذا كنت تتناول أحد هذه الأدوية.

ومع ذلك، فمن المهم أن تتذكر أن فوائد العلاج تفوق هذه المخاطر المحتملة. في الواقع، فإنه من المعروف أنه بالإضافة إلى منع حدوث ضرر في جهاز المناعة وتطور الأمراض، اتباع العلاج بمضادات فيروس VIH بشكل جيد و مراقب يمكن أن يقلل من الإتهاب المزمن الذي يحدث عند عدم التداوي ضد العدوى ب VIH. هذا الإتهاب الذي يزيد من خطر الإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية بسبب زيادة تخثر الدم.

## أمراض القلب والأوعية الدموية

أمراض القلب والأوعية الدموية هي أول سبب رئيسي للوفاة في العالم بين عامة الناس. وفق المنظمة العالمية للصحة (OMS) تتمثل هذه الأمراض في:

- **أمراض القلب التاجية:** مرض الأوعية الدموية التي تغذي عضلة القلب تسمى هذه العضلة بميوكرديو بالاسبانية.
- **الأمراض الدماغية الوعائية:** أمراض الأوعية الدموية التي تغذي الدماغ.
- **الأمراض الشريانية المحيطية:** أمراض الأوعية الدموية التي تغذي الأطراف العلوية والسفلية.
- **أمراض القلب الروماتزمية:** إصابات في عضلة وصمامات القلب بسبب الحمى الروماتزمية، وهو مرض ناجم عن بكتريات العقديات estreptococos
- **أمراض القلب الخلقية:** تشوهات القلب عند الولادة.
- **تخثر الأوردة العميقة والإنصمام الرئوي:** تجلط الدم (جلطان) في شرايين الساقين، حيث يمكن لهذه الجلطات ان تنحل وتستقر في أوعية القلب والرئتين.
- **النوبات القلبية والحوادث الدماغية الوعائية (ما يرمز لها ب AVC):** عادة ما تكون حوادث حادة راجعة إلى انسداد يمنع تدفق الدم للقلب أو إلى الدماغ. السبب الأكثر شيوعا هو تشكل ترسبات دهنية على جدران الأوعية الدموية التي تغذي القلب أو الدماغ. AVC يمكن ان تحدث نتيجة لنزيف الأوعية الدماغية أو جلطات الدم.

أثبتت دراسات مختلفة، أن القيام بتمارين رياضية ينقص من مستويات الدهون و الكلوكلوز في الدم و أن عدم التدخين يمكن أن ينقص لحد كبير من ضغط الدم.

توجد آليات تساعد على حساب خطر الإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية. إذا وضعت فيها عمرك، جنسك، مستويات الكوليسترول و ثلاثي الغليسريد في دمك وغيرها من عوامل الخطر مثل التدخين، تحصل على نسبة خطر الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية في 5 أو 10 سنوات. الأشخاص الذين لديهم نسبة عالية من خطر الإصابة بأمراض القلب ويحتاجون للعلاج بمضادات فيروس VIH، يمكنهم استعمال الأدوية الجديدة المضادة ل VIH حيث أنها تقلل من العرصة لأخطار أمراض القلب و الأوعية الدموية، و تلقي الدعم إذا ما كانوا يريدون إجراء تغييرات في نمط حياتهم.

### تقليل الخطر

بصفة عامة، المراقبة الجيدة لعوامل الخطر، الإختيار الدقيق للأدوية المضادة لفيروس VIH، مع الأخذ بعين الإعتبار خصائص وعوامل الخطر عند كل شخص، و اعتماد نمط حياة صحي، مثل إتباع نظام غذائي متوازن وممارسة تمارين معتدلة بانتظام (انظر إلى InfoVIhtal #54: تمارين رياضية و VIH)، تمكننا من مواجهة أخطار

أمراض القلب والأوعية الدموية بشكل كبير. مجرد أن يكون أكبر من 45 سنة (عند الرجال) أو 55 سنة (عند النساء) يشكل في حد ذاته عامل خطر للإصابة بمرض القلب و الأوعية الدموية. هناك عوامل أخرى يجب اعتبارها و هي:

- ممارسة الجنس: (الذكور لديهم خطراً أكبر).
- سوابق عائلية لأمراض القلب و الأوعية الدموية.
- التدخين.
- مستويات الكوليسترول و/أو ثلاثي الغليسريد مرتفعة في الدم.
- ضغط الدم المرتفع، خاصة ضغط الدم الإنبساطي (الأقل).
- ارتفاع مستويات السكر في الدم، مقاومة الأنسولين أو مرض السكري.
- ملازمة القعود و عدم التحرك.