

心血管疾病包括一系列影响心脏, 静脉以及动脉的慢性病. 患VIH病毒性疾病的人, 另外, 他们有更

### 心血管疾病

在整个世界普通的人口中, 心血管疾病是导致死亡的第一种原因. 据世界卫生组织 (OMS) 的统计, 它们是:

- 冠状动脉性心脏病: 心脏肌肉被冲洗的血管性疾病 (心肌).
- 脑血管疾病: 大脑被血管所冲洗的疾病.
- 动脉硬化: 动脉被血管冲洗的疾病.
- 风湿性心脏病: 心肌的损伤以及心阀门的损伤是由于风湿性热而引起的, 是一种由被称为链球菌属的细菌而造成的疾病.
- 先天性心脏病: 从出生时就表现出的心脏畸形.
- 剧烈的静脉血栓形成及肺栓塞: 在腿部静脉的血凝 (血栓), 它能够分散开并进入心脏血管及肺血管 (栓塞).
- 心肌梗死及脑血管事故 (AVC): 经常是由于紧急现象的结果, 总之, 梗阻会阻碍血液流向心脏及大脑. 经常造成此的原因是在血管壁上的脂肪寄存物的形成, 它们会冲洗心脏或大脑. AVC也可能是因为脑血管的出血或血凝而造成的.

### 导致心血管疾病的原因

VIH病毒性疾病自身能够导致发炎, 它能够成为增加心血管疾病问题的危险. 抗逆转录病毒药物的治疗可以导致在血液中脂肪的水平提高 (胆固醇及甘油三酸酯; 参见InfoVIHtal#16: ‘胆固醇’), 它能够导致动脉的阻塞及变硬 (动脉硬化) 并且在长期内增加心血管疾病的危险. 不是所有的抗逆转录病毒药物都会引起这种副作用. 你的VIH病毒的医生在你的血液化验中会控制你血液中脂肪的水平并来考虑是否需要减少它们.

最近, 把lopinavir及indinavir药物与增加心肌梗塞的危险联系起来, 它们是属于蛋白酶抑制剂家族的, abacavir以及 didanosina它们是属于核苷类逆转录酶抑制剂种类的. 如果给你开出这些药的某一种的话, 由你的医生来权衡你的心血管疾病的危险因素这点是很重要的.

尽管如此, 要记住药物治疗的好处是超过这些可能性的危险这点是很重要的. 也就是说, 被熟知的, 药物另外能避免免疫系统功能的损坏及被染上疾病, 一种控制好的抗逆转录病毒的药物能够减少因没被治

疗的VIH病毒而引起发炎的慢性发炎的标记. 发炎会扩大患心血管疾病的危险并增加血凝.

### 减少风险

一般来说, 一个良好的危险因素的控制, 抗逆转录病毒药物的慎重选择, 每个人的特征及危险因素都是值得注意的, 以及一种健康的生活方式的采用, 例如保持一个稳定的食物摄取并且以正规的方式进行适当的锻炼 (参见 InfoVIHtal#54: ‘体育锻炼及VIH病毒性疾病’), 能够抵消以明显形式出现的心血管疾病的危险. 仅仅是在高于45岁的人 (在男人中) 或者在高于55岁的人 (在女人中), 对他们自身来说, 就已经构成了心血管疾病危险因素.

### 其他的应值得注意的因素:

- 性别 (是男人就意味着存在高的风险)
- 家属中心血管疾病的病史
- 吸烟
- 胆固醇的水平及/或高的甘油三酸酯
- 高血压, 特别是心舒张的 (低的)
- 血液中高指数的糖, 对胰岛素或对糖尿病的抵抗力
- 坐卧不运动的人即缺乏运动

在不同的学术研究中表明: 进行体育锻炼可减少在血液中脂肪及葡萄糖水平的能力. 放弃吸烟, 另外, 可以明显地降低血压.

存在着允许测量心血管疾病风险的工具. 如果你的年龄, 性别, 胆固醇和甘油三酸酯的水平以及其他的像抽烟等的危险因素都写上, 你会获得在五年或十年的时间里染上心脏性疾病的危险. 那些需要抗VIH病毒的药物治疗冒着大量的患心脏性疾病的危险因素的人们, 可以使用新的抗VIH病毒的药物, 它们有很少的增加心脏性疾病危险的可能性, 并且如果愿意进行生活方式的转换, 可以得到支持.