

Colesterolul și HIV-ul

Colesterolul este o substanță grasă care se produce în ficat datorită alimentelor pe care le consumăm. Prezența lui este necesară pentru ca organismul să poată îndeplini numeroasele funcții, dar excesul lui poate avea consecințe negative pentru sănătate.

Există două tipuri de colesterol; LDL (numit colesterol "rău") și HDL (cunoscut ca colesterol "bun") pentru măsurare acestuia este necesară realizarea unui test de sânge.

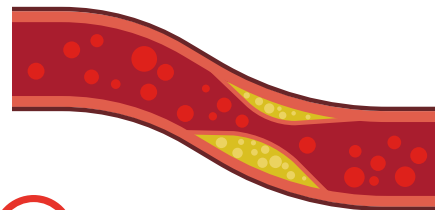
Chiar dacă colesterolul este necesar pentru sănătate, e mult mai bine ca nivelurile de colesterol HDL să fie mai mari și cele de LDL să fie mai mici. Dacă colesterolul LDL are niveluri foarte ridicate, acesta se poate acumula în pereții arterelor formând plăci care provoacă îngustarea acestora. Această îngustare poate provoca probleme cardiace și cerebrale.

Pentru persoanele cu HIV riscul de a avea probleme de colesterol este mai mare, datorită atât acțiunii virusului în sine, precum și a efectelor secundare provenite din anumite medicamente.

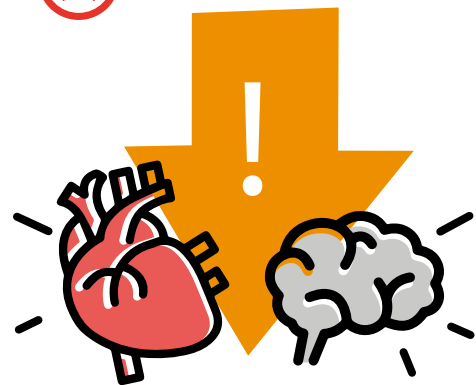
Multe persoane nu prezintă nici un tip de simptome care să indice că ar avea colesterolul mare, datorită acestui fapt este foarte importantă realizarea controalelor de rutină. Persoanelor cu HIV li se monitorizează nivelul de colesterol din sânge și al grăsimilor ca parte a îngrijirilor de rutină.



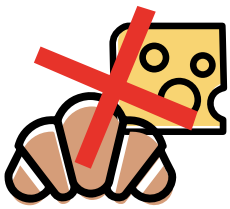
ARTERA NORMALĂ



ARTERA ÎNGUSTATĂ



Există diferite măsuri care pot fi luate pentru a preveni nivelul ridicat de colesterol:



Se recomandă reducerea cantității de grăsimi în general și substituirea grăsimilor saturate (unt, brânză, etc.) cu grăsimi nesaturate (ulei de măsline, avocado, pește albastru, etc.)



Renunțarea fumatului și reducerea, sau evitarea alcoolului va ajuta a menține colesterolul sub control.



Includeți în alimentația dumneavoastră fructe, legume și alimente bogate în fibre.



Este important să se măsoare nivelul colesterolului ca parte a îngrijirii HIV-ului și să se mențină o greutate corporală sănătoasă.



Practicați exerciții aerobice în mod regulat.

În ciuda tuturor lucrurilor, uneori aceste schimbări în obiceiurile stilului de viață nu sunt suficiente pentru a controla colesterolul și nu veți avea de ales decât să luați medicamente. Medicul dumneavoastră HIV, sau medicul de familie, vă va sfătui cu privire la tratamentul cel mai potrivit în cazul dumneavoastră asigurându-vă că nu există nici o interacțiune cu medicamentele dumneavoastră antiretrovirale.

A ține în evidență:

În multe cazuri, nivelurile ridicate de colesterol nu au simptome.

Este important ca îngrijirea rutinei HIV să includă măsurarea nivelului de colesterol.

Uneori, efectuarea de modificări stilului de viață poate ajuta la controlul nivelului de colesterol.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

Descărcarea responsabilității

Informațiile cuprinse în această fișă nu sunt menite să le înlocuiască pe cele primite de către un medic. Deciziile privind sănătatea ar trebui să fie întotdeauna luate în consultare cu profesioniștii din domeniul sănătății. Informațiile medicale pot deveni rapid desactualizate.

Dacă aveți întrebări după ce ați citit această fișă, vă sfătuim să consultați cu medicul dumneavoastră ori cu asistenta sau să sunați la gTt-VIH, la telefonul 93 458 26 41, pentru a verifica dacă există vreo noutate relevantă în acest sens.

SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació Barcelona

Àrea d'Igualltat i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

COLABORA



Vall d'Hebron | eSPiC
Equip de salut pública i comunitària

www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.