

Холестерин и ВИЧ

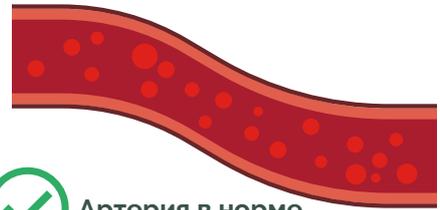
Холестерин – это жировая субстанция, вырабатываемая печенью из потребляемой нами пищи. Он необходим для корректного функционирования организма, однако в избытке может отрицательно сказаться на общем состоянии здоровья.

Существуют два типа холестерина: ЛПНП (его также называют «плохой» холестерин) и ЛПВП (известный как «хороший» холестерин), для определения его количества нужно сдать анализ крови.

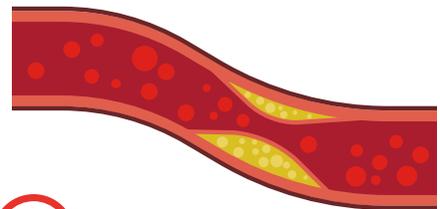
Хотя холестерин нужен организму для поддержания здоровья, лучше, когда уровень ЛПВП выше, а ЛПНП – ниже. Если уровень ЛПНП повышен, он может скапливаться на стенках артерий, формируя бляшки, приводящие к сужению ее просвета. Такое сужение может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям и недугам мозга.

У людей с ВИЧ выше риск развития проблем, связанных с холестерином из-за механизма воздействия самого вируса, а также в результате побочных эффектов некоторых препаратов.

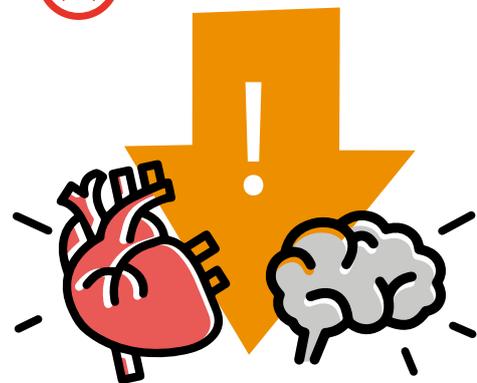
У многих людей повышение уровня холестерина никак не проявляется, поэтому так важно регулярно обследоваться. Людям с ВИЧ периодически назначают анализы на холестерин и уровень жиров в крови.



Артерия в норме



Суженная артерия



Некоторые профилактические меры помогут избежать повышения уровня холестерина в крови.



Рекомендуется сократить потребление жиров в целом и заменить насыщенные жиры (сливочное масло, сыры и т.д.) ненасыщенными (оливковое масло, авокадо, рыба жирных сортов и прочие).



Бросить курить и сократить или свести на нет потребление алкоголя также поможет лучше контролировать холестерин.



Включи в свой рацион фрукты, овощи и продукты, богатые клетчаткой.



Важно регулярно измерять уровень холестерина в крови и поддерживать вес в норме.



Регулярно занимайся аэробной нагрузкой.

Тем не менее, иногда изменения образа жизни недостаточно, чтобы контролировать холестерин, и приходится назначать медикаментозное лечение. Твой вирусолог, ведущий ВИЧ, либо терапевт назначат наиболее подходящее твоему случаю лечение, удостоверившись в том, что оно не конфликтует с антиретровирусными препаратами.

Важно!

Часто повышенный уровень холестерина никак не проявляет себя.

Важно, чтобы контроль ВИЧ включал в себя регулярные анализы на уровень холестерина в крови.

Иногда изменение образа жизни может помочь снизить уровень холестерина.

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

Отказ от ответственности

Информация, содержащаяся в этом буклете, не отменяет информации, полученной от врача. Решения, связанные со здоровьем, должны приниматься только после консультации с медперсоналом. Информация о медицинских аспектах может со временем потерять свою актуальность.

Если после прочтения этого буклета у тебя возникли вопросы, советуем обсудить их с твоим врачом или медсестрой, либо позвонить в gTt-VIH по телефону 93 458 26 41, чтобы проверить наличие новой информации по данной теме.

SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat
de Catalunya

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya

Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

COLABORA



www.gtt-vih.org

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