

## 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.**

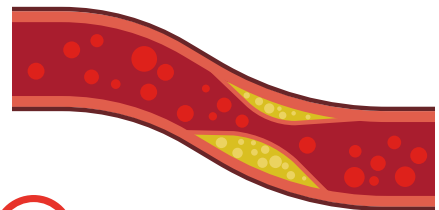
Хотя холестерин нужен организму для поддержания здоровья, лучше, когда уровень ЛПВП выше, а ЛПНП – ниже. Если уровень ЛПНП повышен, он может скапливаться на стенках артерий, формируя бляшки, приводящие к сужению ее просвета. Такое сужение может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям и недугам мозга.

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.

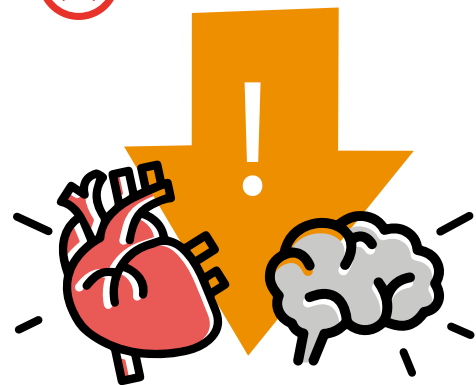
У многих людей повышение уровня холестерина никак не проявляется, поэтому так важно регулярно обследоваться. Людям с ВИЧ периодически назначают анализы на холестерин и уровень жиров в крови.



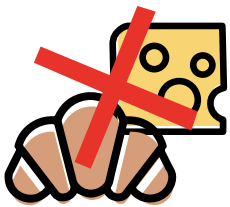
Артерия в норме



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](http://www.gtt-vih.org)

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