

## ВСЕ О ЛИПИДАХ И ВИЧ

### Что такое липиды?

У многих ВИЧ-положительных повышен уровень липидов (жиров) в крови. Существует два основных вида липидов:

- **Холестерин** Нашему телу холестерин необходим для образования клеточных мембран, производства половых гормонов, поддержания пищеварения и производства витамина D, который способствует укреплению костей. Большая часть холестерина вырабатывается печенью, но некоторое его количество поступает из потребляемой пищи, в основном, продуктов животного происхождения, таких как мясо, молочные продукты и яйца. Холестерин бывает «хорошим» (ЛПВП) и «плохим» (ЛПНП). Если в крови слишком много холестерина вида ЛПНП, то он может оседать на стенках артерий и приводить к образованию бляшек. Из-за этого уменьшается поток крови, что может привести к сердечному приступу или инсульту.
- **Триглицериды.** Они обеспечивают клетки топливом, необходимым для нормального функционирования. Как и холестерин, триглицериды естественным образом вырабатываются в печени, но они также поступают с пищей, особенно сахаром и насыщенными жирами. Высокий уровень триглицеридов может привести к нарушению работы поджелудочной железы (панкреатиту), а также может увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

### Почему повышается уровень липидов?

Повышение уровня холестерина и триглицеридов в крови довольно часто встречается у людей, принимающих препараты против ВИЧ. Пока не вполне понятно, почему препараты против ВИЧ вызывают изменение уровня «плохих» липидов, но большинство ингибиторов протеазы (за исключением Реатаза) и некоторые аналоги нуклеозидов (в частности, Зерит), согласно некоторым исследованиям, определенно способствуют возникновению этой проблемы.

Однако препараты против ВИЧ не являются единственной причиной. В связи с увеличением продолжительности жизни людей с ВИЧ, им приходится также сталкиваться с «обычными» причинами повышения уровня липидов: старение, потребление пищи с высоким содержанием насыщенных жиров и малоподвижный образ жизни.

### Повышается ли риск сердечного приступа или инсульта?

Исследования показали, что у людей, которые принимают препараты против ВИЧ, повышающие уровень липидов, увеличивается риск получения инфаркта и инсульта. Тем не менее, у большинства обследованных пациентов был и целый ряд других факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе наследственность, курение и употребление наркотиков. Трудно сказать, насколько препараты против ВИЧ способствуют повышению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Специалисты считают, что польза от лечения ВИЧ-инфекции все равно перевешивает тот вред, который оно может приносить.

### Как снизить уровень липидов в крови?

Помимо важных изменений образа жизни, которые помогут вам контролировать уровень липидов и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний (см. «Советы»), существует также ряд методов лечения:

- **Перейти на другой препарат против ВИЧ.** Если вы принимаете ингибитор протеазы и у вас повышен уровень липидов, можно попробовать перейти на более безвредный ингибитор протеазы, например, Реатаз (Атазанавир), или ненуклеозидный ингибитор обратной транскриптазы, например, Сутиву (Эфавиренц) или Вирамун (Невиррапин). Кроме того, можно попробовать перейти с Зерита (Ставудина) на его нуклеозидный аналог.
- **Начните принимать гиполипидемические препараты (то есть препараты, снижающие уровень липидов).** Исследования показывают, что Статинс (Правачол, Липитор), ингибиторы, поглощающие холестерин (Зетиа), фибраты (Трикор, Лопид) и некоторые другие препараты, помогают снизить уровень холестерина и триглицеридов в крови у ВИЧ-положительных людей. При этом возможны побочные эффекты и взаимодействия с другими лекарственными препаратами, поэтому перед применением проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## СОВЕТЫ

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний можно снизить за счет изменения образа жизни.

### ■ Соблюдайте диету

Старайтесь употреблять пищу с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина, так чтобы с насыщенными жирами в организм поступало не более 7% общего количества калорий, а количество потребляемого холестерина не превышало 200 мг в день.

### ■ Бросьте курить

Курение способствует увеличению уровня липидов и резко повышает риск развития сердечных заболеваний. Бросить курить никогда не поздно!

### ■ Ограничьте потребление сахара и алкоголя

Пища с высоким содержанием сахара и алкоголь повышают уровень триглицеридов; специалисты советуют сократить их потребление.

### ■ Контролируйте вес

Похудение особенно важно, если у человека, помимо высокого уровня триглицеридов и/или холестерина, слишком большой объем талии (для мужчин - более 102 см, для женщин - более 88 см).

### ■ Следите за давлением

Регулярно измеряйте давление, и если оно высокое, предпримите меры по его снижению. В этом вам поможет похудение, отказ от курения, уменьшение потребления алкоголя и жиров.

### ■ Займитесь спортом

Регулярные занятия спортом полезны для всех людей. Физическая нагрузка помогает нормализовать уровень липидов и давление, является профилактикой диабета и ожирения - то есть помогает бороться со всеми четырьмя факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.