

## ВИЧ И ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Ни для кого не секрет, что и ВИЧ-инфекция, и антиретровирусная терапия могут привести к проблемам, которые повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инфарктов и инсультов. Однако даже если вы ВИЧ-положительны, существует множество способов, которые помогут защитить ваше сердце. Среди них тщательный выбор антиретровирусных препаратов, отслеживание уровня липидов и борьба с такими классическими факторами риска, как высокое давление, диабет, курение, неправильное питание и стресс.

### КАК ВИЧ ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Исследования показывают, что препараты против ВИЧ могут повышать количество липидов (жиров) в крови, что способствует закупорке артерий и может привести к сердечному приступу или инсульту. Доказано, что практически все ингибиторы протеазы (ИП) вызывают повышение уровня холестерина и триглицеридов – липидов которые напрямую связаны с развитием сердечно-сосудистых заболеваний. Повышение уровня липидов может наблюдаться и у людей, принимающих ненуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы, хотя, как правило, в меньшей степени. Некоторые нуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы также могут повышать количество липидов и риск развития сердечных заболеваний.

Собственно ВИЧ тоже является одним из факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Одно крупное исследование этой проблемы показало, что у ВИЧ-положительных людей, которые не принимают лекарства, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний выше, чем у людей, которые принимают препараты против ВИЧ, даже те, которые повышают уровень липидов. Хотя причина этого явления не вполне ясна, возможно, она заключается в том, что без лечения ВИЧ-инфекция провоцирует воспаление, которое наносит удар по сердечно-сосудистой системе.

Эти научные данные свидетельствуют о том, что лечение ВИЧ на самом деле играет важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Что касается увеличения количества липидов, вызванного антиретровирусными препаратами, всегда есть возможность перейти на препараты, которые не имеют этого побочного действия, особенно если у человека уже были проблемы с повышенным уровнем холестерина. Если же его уровень повысился с началом лечения, всегда можно подобрать другой вариант. (См. в «Советах» ниже.)

### А КАКИЕ ЕЩЕ ЕСТЬ ФАКТОРЫ РИСКА?

Помимо собственно лечения ВИЧ и отслеживания уровня липидов, который может повышаться из-за приема антиретровирусных препаратов, люди с ВИЧ должны внести те же изменения в свой образ жизни, которые рекомендуются всем людям с повышенным риском развития сердечных заболеваний.

**Факторы риска, которые нельзя изменить:** Риск сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается с возрастом: у мужчин после 45 и женщин после 55 лет. У мужчин в принципе повышен риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, и, как правило, сердечный приступ может случиться у них в более раннем возрасте. Если у ваших близких родственников были или есть проблемы с сердцем, то и вы попадаете в категорию риска. Большое значение имеет и расовая принадлежность – у темнокожих чаще повышено кровяное давление, а значит, повышена вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

### Факторы риска, которые можно изменить:

- **Курение** является основным фактором риска. Оно не только удваивает вероятность сердечного приступа: у курильщиков больше шансов умереть в течение часа после сердечного приступа, чем у некурящих.
- **Высокий уровень липидов** также можно скорректировать за счет перехода на препараты, которые не имеют такого побочного действия. Количество липидов также можно уменьшить, если сократить потребление жиров с пищей. Кроме того, существуют препараты, которые снижают уровень холестерина и триглицеридов, такие как лекарственные препараты класса статинов (например, Правастатин и Липитор), секвестранты желчных кислот (Квестран и Холестид), никотиновая кислота (например, ниацин) и фибраты (Трайкор и Лопид).
- **Высокое кровяное давление**, также известное как гипертония, значительно увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Здесь помогут поддержание здорового веса, физические упражнения, отказ от курения и алкоголя.
- Следует также избегать риска развития **диабета** – или контролировать это состояние – для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые препараты против ВИЧ, в частности, ИП, могут вызвать резистентность к инсулину, что повышает риск развития диабета, особенно у людей с другими факторами риска, среди которых пожилой возраст, наследственная предрасположенность, избыточный вес и малоподвижный образ жизни. Риск развития диабета можно снизить за счет правильной диеты и физических упражнений, а контролировать заболевание помогут лекарственные препараты.

## СОВЕТЫ

Что можно сделать, чтобы защитить свое сердце?

### ■ ЗАТУШИТЕ СИГАРЕТУ

Даже если вы курили в течение многих лет, сразу после отказа от курения риск развития сердечно-сосудистых заболеваний значительно снижается.

### ■ ЕШЬТЕ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Чтобы контролировать уровень липидов, помните, что насыщенные жиры должны составлять не более 7% суточного потребления калорий, а потребление холестерина нужно снизить до 200 г в день (лучше отказаться от жирного мяса и молочных продуктов). Возможно, понадобится сбросить вес, особенно если у вас уже повышен уровень липидов. Одним из важных показателей здоровья является обхват талии. У мужчин он не должен превышать 100 см, у женщин – 87 см.

### ■ ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Регулярные физические упражнения помогут уменьшить уровень липидов, снизить вес, контролировать диабет и артериальное давление – а ведь именно это факторы имеют особую важность для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы.

### ■ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Если у вас высокое давление, выясните у врача, как его снизить и поддерживать на нормальном уровне.