

## InfoVIHtal #16 胆固醇

胆固醇是依据在食物中出现的饱和脂肪而在肝内所产生的。它是一种在人体内被很快地遇见并与蜡相似的外表的物质, 并且对性激素 (即荷尔蒙) 的生产会产生重要的作用, 这样就象弥补细胞膜等。

为了能在人体内循环周转, 胆固醇和特殊的蛋白质相结合形成了“脂蛋白”, 也就是说, 它是在血液中被输送的。有两种脂蛋白: 一种是低密度脂蛋白胆固醇 (LDL, 是它的英语缩写词), 它是把胆固醇从肝部运输到细胞中; 另一种是高密度脂蛋白胆固醇 (HDL, 是它的英语缩写词), 它是把多余的胆固醇返回到肝部。也许你们经常听说过“好的”和“坏的”胆固醇。HDL 或“好”胆固醇从动脉到肝部来清洗胆固醇, 在那里被人体排泄出。LDL 或“坏”胆固醇同动脉粥样硬化相联系 (即动脉硬化), 它可能会导致咽喉炎, 心脏病的发作 (即心肌梗死) 或脑血管的事故。

脂肪物质在血液里的出现, 就象 LDL 胆固醇及 HDL 胆固醇一样, 总是同三酸甘油酯相聚集, 并被称为血液的脂类。三酸甘油酯是构成脂肪的基本成份的一种。在 TARGA (大运动量的抗逆转录病毒疗法) 被引入之前, 在患有 VIH 呈阳性显示的人中已被察觉有不正常的脂类, 比如象高水平, 高频率的 LDL 胆固醇以及在患有爱滋病人中已有的低水平的 HDL 胆固醇。包括那些在使用蛋白抑制剂疗法的人中 (IP), 已显示出他们比那些不服用 IP 的人有更高的总胆固醇水平。

### 胆固醇的测量

胆固醇可以用两种方法来测量: 一种是在实验室里从一个静脉血管里抽出血来分析, 另一种来自于扎一下手指头肚的血通过亲自分析来测量的。血液中脂肪的测量是以被称为每一升的血中毫摩尔为单位的 (即 mmol/l)。它同 VIH 病毒负荷的发生是一致的, 胆固醇水平是要变化的, 对某一天或另一天或同一天的每个时间的胆固醇的水平都是不同的。一个简单的血液化验所能提供的足够信息是很难允许治疗师来采取治疗措施的, 因此有必要实行一系列的化验来提供一个你在处境的更明显的形象。食物在血液的脂类中会产生一个重要的差异, 因此最好总是在空腹时进行测量。被认为在血液中的胆固醇最好的水平应该少于 5.2 毫摩尔/升。

### 食谱

调节食谱可以使胆固醇的水平被减少到 5% 到 10% 之间。比如淀粉摄入的增加—面包, 面条或通心粉, 大米以及谷物粮食—, 以丰富的食物脂肪的减少及不饱和的脂肪来取代饱和的脂肪, 比如, 吃少量的奶油或黄油以及干奶酪或增加多元不饱和的脂肪, 这些会帮助减少 LDL 胆固醇, 但同时也减少 HDL 胆固醇。多元不饱和脂肪会在比如像玉米油, 葵花籽油以及某些人造黄油中被遇见。在食谱中单元不饱和脂肪的增加, 比如像橄榄油或鳄梨, 允许减少 LDL 胆固醇的水平, 但不减少 HDL 胆固醇的水平。

为了能帮助预防血液中凝结物的形成并减少三酸甘油酯的水平, 最好增加一种被称为“Omega-3 脂肪酸”的多元不饱和脂肪的摄取, 它是在含脂肪的鱼中被遇见, 比如像鲱鱼 (又称鲭鱼), 鲑鱼以及沙丁鱼。

## 锻炼

每日有规律的确定的活动, 比如像游泳, 骑自行车或走步, 尽管没有表示出 LDL 胆固醇水平的减少, 却能够增加 HDL 胆固醇的水平.

## 药物治疗

为了能减少高水平的胆固醇而使用的药物治疗, 仅仅是在如果食谱改变的失败以及在能够发挥有意义的作用时锻炼的失败, 才经常用开药方来治疗的. 从在 VIH 呈阴性反应的人所实行的临床试验的结果中以及在已被证实了的可以减少多于 20% 的 LDL 胆固醇水平起, 指定的用于减少胆固醇水平的药物被研究并被授权

许可. 羟甲戊三酰辅酶 A 还原酶抑制剂 (即 estatina) 是这种类型中主要种类的药物, 但是它对患肝病的人或怀孕的妇女或用母乳喂养期间的妇女是不合适的. 同蛋白抑制剂共同使用, 普伐他汀 (即 pravastatina) 好象比羟甲戊三酰辅酶 A

还原酶抑制剂 (即 estatina) 更安全些. 其他的来治疗高水平胆固醇所使用的药物是胆汁酸树脂 (即 las resinas del acido biliar) 以及 los fibratos. 胆汁酸树脂是以粉状出现的, 应该同水或果汁混和在一起并应同食物一起服用. 由于人体不吸收这些药物, 所以可给怀孕的妇女开此种药. los fibratos 是种药片, 此药片可减少三酸甘油酯并对胆固醇起很少的作用.

## 心血管疾病的危险

如果有抽烟, 高血压, 糖尿病或存在心血管疾病的先例, 那么遭受心肌梗死的危险就会增加. 年龄和性别也起着重要的作用: 男性产生冠心病的危险比女性早十年. 医生们通过同其他附加的危险因素一起来观察胆固醇的水平, 便能够估计到人们会遭受一个心脏病危机的单独危险. 放弃抽烟能减少心脏病及其他疾病发作的危险.

## 蛋白抑制剂

有些学术研究已证明, 在服用蛋白抑制剂的人中有增加动脉厚度及动脉损坏的情况, 并且已提出建议, 即这些人能够受到一个增加心血管疾病发展的危险而使自己处于危险的境地. 尽管如此, 这些药物没有被使用到足够的时间来得知哪些药物能够成为长期的危险. 但是我们应该清楚, 所描述的附加危险因素在这儿起着重要的作用.