

我们的人体内需要维生素, 矿物质, 以及很少量的抗氧化剂(也被称为微量元素)用来使细胞能够实行对生命的存在所必需的化学反应。

一种平衡的食谱提供人体所必需数量的微量元素. 尽管如此, 许多患VIH病毒性疾病的人, 不管是因为他们自身的感染, 还是因抗逆转录病毒药物治疗的副作用的影响, 他们可能会需要一个大量的微量元素来恢复并使他们的细胞健康. 也就是说, 在大多数的免疫系统功能软弱的患VIH病毒性疾病的人中被察觉到微量元素的不足.

维生素的补充, 矿物质以及抗氧化物并不是抗逆转录病毒药物的代替. 存在着某些迹象说明: 吃了它们同时你会感觉很好并且可以帮助你增强你的免疫系统的功能. 某些已完成的学术研究表明: 每天吃一种综合性的多种维生素或者微量元素则能够推迟爱滋病的出现并且减少在因VIH病毒而感染的晚期病人中导致死亡的危险.

### 选择营养成分

一般来说, 在患VIH病毒性疾病的人中没有实行过更多的关于微量元素的补充的有效性和安全性的研究. 根据我们已拥有的资料, 我们知道每天吃维生素或者微量元素的补充对许多患VIH病毒性疾病的人能够成为一个健康营养计划的一个重要部分. 另外, 抗氧化剂的服用能够帮助抵消那些自然形成的顽固自由的作用或者因VIH病毒而在人体内产生的引起细胞受损害的作用.

在患VIH病毒性疾病的人中某些主要的已被研究过的微量元素如下:

- 维生素: 属于维生素B类的, 维生素B1(硫胺), 维生素B2(核黄素), 维生素B6(吡哆醇), 维生素B12(钴胺素) 以及叶酸(叶酸). 维生素D.
- 抗氧化剂: 胡萝卜素(人体对它进行加工处理并变成维生素A), 硒, 维生素E(生育酚)以及维生素C.
- 矿物质: 镁, 锌及钙.

### 吃什么数量

某些学术研究人员及医生认为: 当使用微量元素的量比健康人所建议的剂量而更高的剂量时, 就对患VIH病毒性疾病的人提供治疗的益处. 其他的医药专业人员宁愿是更小心谨慎的并且建议使用正常的剂量来预防跟大量地服用这些微量元素 而有关的副作用.

维生素A: 在男人中超过9.000微克剂量的以及在女人中超过7.500微克剂量的就能够成为是有害的. 一个大的数量能够使肝脏及骨头受到伤害, 导致呕吐及头痛. 在怀孕的女人中或者想要怀孕的女人中, 非常建议在吃维生素A之前要告诉她的医生, 因为大的剂量能够导致对胎儿的伤害.

- 维生素C: 每天服用超于1.000毫克剂量的能够导致肾脏的结石. 对服用蛋白酶抑制物indinavir (Crixivan®)的人, 它也能引起这种副作用, 应该要特别小心. 也表现出大剂量的维生素C能够减少indinavir在血液中的水平.

- 维生素 E: 每天服用超于800毫克剂量的能够干扰免疫系统功能的正常工作. 在服用抗凝血因子药物或患血有病的人中需要特别注意.

- 锌: 每天服用超过75毫克剂量的就被与铜的不足相联系, 即中性白血球的不足 (免疫系统的某些细胞; 参见InfoVIHtal#2免疫系统的细胞)及贫血.

- 硒: 每天服用超过750毫克剂量的就被与一个免疫系统的不正常工作相联系.

- 维生素B6: 每天超过2克剂量的能够导致在神经上的伤害(神经病).

### 草药的补充

许多患VIH病毒性疾病的人使用广泛的草药补充. 尽管如此, 这些草药中的某一种可能同抗逆转录病毒药物相互影响来减少抗逆转录病毒药物在血液中的浓度并且使它对VIH病毒性疾病的治疗不具有足够的效用.

没有进行详尽的学术研究来评论关于抗逆转录病毒药物和草药补充物的一起使用. 因为这种原因, 对所有的能够产生的可能性的相互影响还没被了解. 至今已被了解的某些草药以及使人们担心的理由如下:

- 非洲马铃薯(小金梅草Hypoxis rooperi): 在实验室里的研究表明这种植物在非洲被患VIH病毒性疾病的人广泛使用, 是被身体用同样的抗逆转录病毒药物的渠道来加工处理的. 这种相互的影响能够引起抗逆转录病毒药物在血液中水平的减少.

●大蒜: 某些研究的结果表明了大蒜的补充能够与归属于蛋白酶抑制剂家族以及非核苷类逆转录酶抑制剂 (ITINN) 的药物互相影响. 尽管如此, 不存在用于做菜的大蒜能够引起这种作用的迹象.

●圣胡安草药: 这种极普通的抗抑郁症的草药的使用会减少 indinavir 在血液中的水平并且也能够影响在血液中所有的蛋白酶抑制剂的水平, 非核苷类的以及 maraviroc (Celsentri®) 入口抑制剂的水平.

●银杏: 最近的研究表明了银杏的补充之间存在着一种相互的影响, 一种来治疗注意力集中问题, 记忆力, 痴呆以及情绪消沉的草药, 并且它和依法韦仑 efavirenz (Sustiva®; 也在 Atripla® 中) 产生相互的影响. 这种相互的影响能够导致一个在血液中依法韦仑 efavirenz 药物水平的减少.

### 帮助及建议

最值得建议的是在服用任何微量元素或草药等补充物之前, 首先要向你的 VIH 病毒的医生或药剂师商量. 他们能够指示你是否存在着某些与你的抗逆转录病毒药物相互影响的危险.

也可以向营养学家咨询来评论你的食谱, 他们向你咨询关于怎样使你营养吸收得更好并且向你通知关于你在食物和补充物中可以遇见的你身体所需的维生素及矿物质.

维生素, 矿物质, 抗氧化剂及草药的补充也能够引起副作用, 所以不应该服用比被推荐的剂量而更大的剂量.