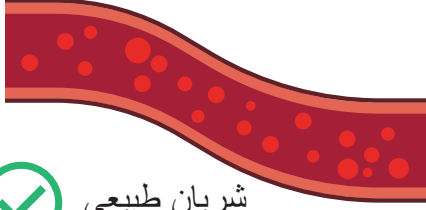
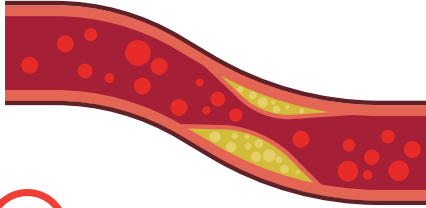


الكوليسترول وفيروس VIH



✓ شريان طبيعي



✗ شريان ضيق



الكوليسترول مادة دهنية تصنع في الكبد من الطعام الذي نتناوله. وجوده ضروري في الجسم لأداء وظائف عديدة، لكن فائضه يمكن أن يكون له عواقب سلبية على الصحة.

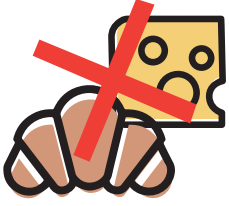
هناك نوعان من الكوليسترول، LDL (يسمى الكوليسترول "الضار") و HDL (المعروف باسم الكوليسترول "الجيد")، ولقياسهما نحتاج إلى فحص وتحليل الدم.

على الرغم من أن الكوليسترول ضروري للصحة، فمن الأفضل أن يكون لديك مستويات أعلى من الكوليسترول الجيد HDL ومستويات أقل من الكوليسترول الضار LDL. إذا كان مستوى الكوليسترول الضار LDL مرتفعاً جداً، فقد يتراكم على جدران الشرايين، مكوناً لويحات تؤدي إلى تضيق الشرايين. قد يؤدي هذا التضيق إلى مشاكل في القلب والدماغ.

الأشخاص المصابون بفيروس VIH أكثر عرضة للإصابة بمشاكل الكوليسترول بسبب تأثير الفيروس نفسه، والآثار الجانبية لبعض الأدوية.

الكثير من الأشخاص لا تظهر عليهم أي أعراض تدل على أن لديهم كوليسترول مرتفع، لذلك من الضروري جداً إجراء فحوصات روتينية. يجب على الأشخاص المصابين بفيروس VIH الخضوع لمراقبة مستويات الكوليسترول والدهون في الدم، كجزء من رعايتهم الروتينية.

هناك تدابير مختلفة يمكن إتخاذها لمنع
ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم:



يُنصح بتقليل كمية الدهون بشكل
عام وإستبدال الدهون المشبعة
(الزبدة، الجبن، إلخ) بأخرى
غير مشبعة (زيت الزيتون،
الأفوكادو، الأسماك الزرقاء،
إلخ).



التخلي عن التدخين وتقليل
الكحول أو تجنبه أيضًا
سيساعدك على الحفاظ على
الكوليسترول السيطرة عليه.



أظف الى نظامك الغذائي الفواكه
والخضروات والأطعمة الغنية
بالألياف بشكل عام



من المهم قياس مستويات
الكوليسترول كجزء من رعاية
فيروس VIH والحفاظ على
وزن صحي.



مارس التمارين الرياضية
بانتظام

على الرغم من كل شيء ، فإن هذه التغييرات في نمط الحياة في بعض الأحيان لا تكفي للسيطرة على الكوليسترول ولن يكون أمامك خيار سوى تناول الأدوية. سينصحك طبيب فيروس VIH أو طبيب الأسرة الخاص بك بالعلاج الأنسب لك ، مع الأخذ بعين الإعتبار عدم وجود أي تفاعل مع الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية.

للجدير بالذكر:

في بعض الأحيان، قد يساعد إجراء تغييرات
في نمط الحياة على التحكم في مستويات
الكوليسترول

من المهم أن تشمل الرعاية الروتينية لفيروس
VIH قياس مستويات الكوليسترول

في كثير من الحالات، لا تظهر أي أعراض
على الأشخاص ذوي مستويات الكوليسترول
المرتفع.

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

تتصل من المسؤولية

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة ليس المقصود بها أن تحل محل تلك التي حصلت عليها من طرف الطبيب. يجب دائمًا إتخاذ
القرارات المتعلقة بالصحة بالتشاور مع المهنيين المتخصصين في ميدان الصحة. يمكن أن تصبح هذه المعلومات الطبية قديمة
أو ملغاة أو باطلة بسرعة.

إذا كنت لديك أي أسئلة بعد قراءة هذه الوثيقة، فننصحك بالتحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو الاتصال
بـ 93 458 26 41، al gTt-VIH، للتحقق مما إذا كانت هناك أي معلومات جديدة ذات صلة بهذا الصدد.

SUBVENCIONA

Generalitat
de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

COLABORA

ETIS
EQUIP DE TRIBUNAL SOBRE
INFERMAGIÓ I SALUT

www.gtt-vih.org

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