


Kategoria: Porady dla serca  3:50 min

opr. merytoryczne: prof. dr hab. n. med. Piotr Dobrowolski i prof. dr hab. n. med. Aleksander Prejbisz

WYSOKI CHOLESTEROL - Z CZEGO WYNIKA I JAK OBNIŻYĆ PODWYŻSZONY CHOLESTEROL?

Wysoki poziom cholesterolu jest powszechnym problemem zdrowotnym, który dotyka miliony ludzi na całym świecie. Jego nadmiar w organizmie może prowadzić do wielu chorób sercowo-naczyniowych, w tym zawału serca i nadmiaru mózgu. Sprawdź, jakie są przyczyny podwyższonego cholesterolu i poznaj skuteczne sposoby leczenia.



Wysoki poziom cholesterolu jest powszechnym problemem zdrowotnym, który dotyka miliony ludzi na całym świecie. Jego nadmiar w organizmie może prowadzić do wielu chorób sercowo-naczyniowych, w tym zawału serca i nadmiaru mózgu. Sprawdź, jakie są przyczyny podwyższonego cholesterolu i poznaj skuteczne sposoby leczenia.

Czym jest cholesterol? Czy jest nam w ogóle potrzebny?

Cholesterol, z chemicznego punktu widzenia, jest alkoholem steroidowym. Potocznie „cholesterolem” nazywa się kompleksy białkowo-tłuszczowe występujące we krwi – lipoproteiny. Wyróżnia się tak zwany „zły cholesterol” cholesterol LDL oraz „dobry cholesterol” cholesterol HDL. Oczywiście, mała ilość cholesterolu jest potrzebna każdemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania, między innymi do produkcji hormonów, osłonek komórek nerwowych. Z drugiej strony, doskonale znany jest fakt, że im wyższe stężenie cholesterolu, tym częściej dochodzi do zawału serca, udaru mózgu i przedwczesnego zgonu – słowem: podwyższone stężenie cholesterolu skraca życie.

Wysoki cholesterol - przyczyny

Cholesterol w organizmie pochodzi z dwóch źródeł. Produkowany jest przede wszystkim w wątrobie (w mniejszym stopniu w jelitach i skórze), jak również dostarczany z pożywieniem. Związek ten występuje obficie w pokarmach zwierzęcych, szczególnie w tłustych mięsach, wędlinach. Śladowe ilości można znaleźć w pożywieniu roślinnym.

Twoja dieta i styl życia mają ogromny wpływ na poziom cholesterolu. Nieodpowiednia dieta, obfitująca w tłuste produkty, niski poziom aktywności fizycznej, picie alkoholu i palenie papierosów należą do najczęstszych przyczyn wysokiego cholesterolu.

Jakie są objawy wysokiego cholesterolu?

Wysoki cholesterol nie daje objawów. Jeśli nie przeprowadzasz regularnych badań profilaktycznych, możesz bardzo długo nie odczuwać żadnych dolegliwości. O problemie pacjenci często dowiadują się dopiero wtedy, gdy trafiają do szpitala. Rosnące stężenie cholesterolu prowadzi stopniowo do problemów z układem krążenia, skutkując rozwinięciem się miażdżycy w tętnicach. Ich zwężenie lub zamknięcie prowadzi do zawału serca, udaru mózgu i innych chorób na podłożu miażdżycy.

Wysoki cholesterol - jakie badania są potrzebne?

Podstawowym badaniem umożliwiającym stwierdzenie podwyższonego stężenia cholesterolu jest ocena lipidogramu. Badanie to wykonuje się z krwi. W pobranej próbce krwi ocenia się stężenie:

- cholesterolu całkowitego
- cholesterolu LDL
- cholesterolu HDL
- cholesterolu nie-HDL
- triglicerydów.

Ważne jest, żeby wykonać pełny lipidogram zawierający powyższe elementy.

Frakcję cholesterolu, którą bierze się pod uwagę przy podejmowaniu wskazań do terapii obniżającej stężenie cholesterolu i do ustalenia celu terapii jest tak zwany zły cholesterol – cholesterol LDL. W tym miejscu należy podkreślić, że każdy pacjent musi mieć indywidualnie ustalone docelowe stężenie cholesterolu. Zależy ono od tak zwanego ryzyka sercowo-naczyniowego. **Zapytaj swojego lekarza o swoje docelowe stężenie cholesterolu LDL.**

Jak leczy się wysoki cholesterol?

Wiadomo, że uzyskanie niskich wartości cholesterolu LDL może prowadzić do zahamowania rozwoju miażdżycy lub nawet jej regresji. Obecnie postuluje się, aby obniżać cholesterol do nawet bardzo niskich wartości – u chorych, u których doszło już do rozwoju miażdżycy naczyń, a zwłaszcza tych, którzy przebyli zawał serca lub udar mózgu.

Podstawową postępowania mającego na celu obniżenie stężenia cholesterolu jest leczenie niefarmakologiczne – modyfikacja stylu życia, między innymi odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, zmniejszenie masy ciała. W większości pacjentów trzeba również stosować leki obniżające cholesterol.

Podstawową grupą leków obniżających wysoki poziom cholesterolu są statyny. Leki te od prawie 40 lat stosowane są w medycynie. Mają one bardzo dużą liczbę badań wykazujących, że ich stosowanie zmniejsza między innymi ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. Zdecydowanie należy podkreślić, że statyny są bezpieczne i skuteczne – wydłużają życie. Jeśli masz obawy przed ich stosowaniem porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Wysoki cholesterol - dlaczego warto reagować?

Wysoki cholesterol prowadzi do rozwoju miażdżycy oraz występowania chorób na jej podłożu, między innymi zawałów serca i/lub udarów mózgu. Ważnym elementem jest też czas utrzymywania się wysokiego cholesterolu. Im dłuższy, tym więcej miażdżycy i częstsze powikłania. Dlatego bardzo ważna jest regularna kontrola cholesterolu. Im wcześniej zostanie rozpoznany podwyższony poziom cholesterolu, tym większa szansa na zahamowanie rozwoju

miażdżycy i uniknięcie jej konsekwencji.

Dowodzono, że każde obniżenie stężenia cholesterolu LDL o ok 40mg/dl (1 mmol/l) zmniejsza częstość występowania między innymi zawału serca i/lub udaru mózgu o 20%. Czy to mało? Sam zdecyduj. Nie czekaj, skontroluj swój cholesterol. Omów wynik z lekarzem, jeśli jest za wysoki rozpocznij leczenie. Twoje życie, w Twoich rękach....

By długo życia, kontroluj i dbaj o swój cholesterol...