



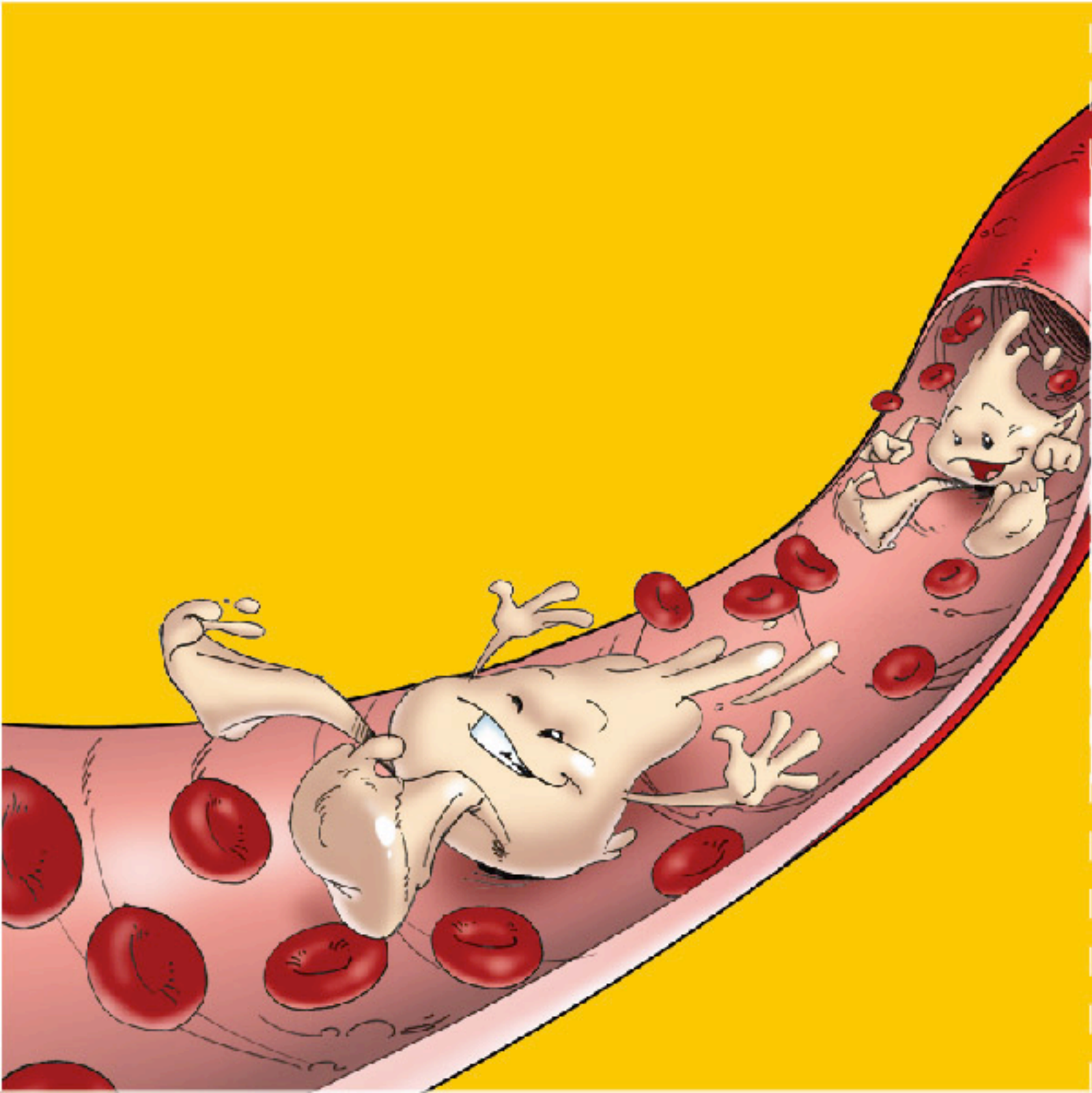
Πρόγραμμα Κοινωνικής Ευθύνης



Πρόληψη τώρα, πρόβλημα ποτέ  
**ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ**



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
&  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΥΗΣ



## ■ Γνωρίζω...

### ...Τι είναι η υπερλιπιδαιμία

Ως υπερλιπιδαιμία, ορίζεται η αύξηση των λιπιδίων του αίματος, ή πιο απλά της χοληστερίνης πάνω από το φυσιολογικό όριο τιμών.

### ...Τι είναι η χοληστερίνη

Είναι μία εξαιρετικά ωφέλιμη ουσία για τον ανθρώπινο οργανισμό, όταν βέβαια κυμαίνεται μέσα στα φυσιολογικά πλαίσια. Λιπαρή και μαλακή, σαν κερί στην όψη, κυκλοφορεί στα αγγεία με σκοπό τη δημιουργία της μεμβράνης των κυττάρων και την παραγωγή ορμονών. Ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί και να την παράγει αλλά και να την προσλαμβάνει μέσα από ζωικές τροφές, όπως το κρέας, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά. Η κατανάλωση των τροφών αυτών πρέπει να γίνεται με μέτρο, καθώς η αύξηση της χοληστερίνης πέρα από τα φυσιολογικά επίπεδα ή αλλιώς η υπερλιπιδαιμία ευθύνεται για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων.



## ■ Γνωρίζω...

### ...Τι είναι τα τριγλυκερίδια

Είναι και αυτά μέρος του λίπους του οργανισμού. Τα τριγλυκερίδια όπως και η χοληστερίνη παράγονται από τον οργανισμό αλλά και προσλαμβάνονται μέσω των τροφών. Άτομα με υψηλές τιμές τριγλυκεριδίων συνήθως έχουν αυξημένες τιμές χοληστερίνης, κακής χοληστερίνης και χαμηλές τιμές καλής χοληστερίνης. Άτομα με στεφανιαία νόσο καθώς και άτομα με διαβήτη, ή παχύσαρκα παρουσιάζουν υψηλές τιμές τριγλυκεριδίων. Οι γυναίκες έχουν την τάση να παρουσιάζουν υψηλότερο ποσοστό τριγλυκεριδίων σε σχέση με τους άντρες.



### ...Ποια είναι η διάκριση ανάμεσα σε καλή και κακή χοληστερίνη

**HDL χοληστερίνη:** Η καλή χοληστερίνη HDL (High Density Lipoprotein) χοληστερίνη ή καλή χοληστερίνη ονομάζεται η λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας, που αναλαμβάνει να απομακρύνει το 25-30% της χοληστερίνης από τον οργανισμό, μιας και δεν μπορεί μόνος του να απηλασθεί από αυτή, διαλύοντάς την. Η HDL χοληστερίνη, χαρακτηρίζεται ως καλή, όχι μόνο γιατί μεταφέρει μακριά από τα αγγεία την πλεονάζουσα χοληστερίνη αλλά και επειδή δρα κατά των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Επιπροσθέτως, σύγχρονες μελέτες δείχνουν ότι απομακρύνει και την κακή χοληστερίνη από τις αθηρωματικές πλάκες.

**LDL χοληστερίνη:** Η κακή χοληστερίνη LDL χοληστερίνη ή κακή χοληστερίνη, ονομάζεται η λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας Low Density Lipoprotein. Χαρακτηρίζεται ως κακή, γιατί όταν ξεπεράσει το φυσιολογικό όριο, συσσωρεύεται στα τοιχώματα των αγγείων, προκαλώντας αθηροσκλήρωση. Εάν σχηματισθεί στην περιοχή αυτή ένας θρόμβος από ρήξη της πλάκας, προκαλείται απόφραξη του αγγείου επιφέροντας καρδιακό επεισόδιο, ή απλώς έμφραγμα του μυοκαρδίου. Αντίστοιχα στον εγκέφαλο μπορεί να οδηγήσει σε εγκεφαλικό επεισόδιο.





## ■ Γνωρίζω...

### ...Πότε αρχίζει η μέτρηση της κοληστερίνης

Η μέτρηση της κοληστερίνης πρέπει να ξεκινά από την ηλικία των 20 ετών και να επαναλαμβάνεται κάθε 5 χρόνια, εφόσον κυμαίνεται μέσα στα φυσιολογικά επίπεδα. Σε μεγαλύτερες ηλικίες ή εάν υπάρχει βεβαρημένο οικογενειακό ιστορικό, η εξέτασή της πρέπει να είναι συχνότερη και σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του γιατρού. Όμως για να είναι τα αποτελέσματα αξιόπιστα, θα πρέπει ο εξεταζόμενος να έχει παραμείνει τουλάχιστον 12 ώρες νηστικός πριν από την αιμοληψία.



### ...Πότε είναι η κοληστερίνη αυξημένη

Δεν είναι απλό να ορισθεί αν κάποιος έχει υψηλή κοληστερίνη. Οι παθολογικές τιμές της εξαρτώνται από:

- τα επίπεδα της HDL και της LDL κοληστερίνης
- την ολική κοληστερίνη
- την ηλικία και την άσκηση
- τη γενικότερη κατάσταση της υγείας του ατόμου

Γενικά θα λέγαμε ότι τα πλαίσια τιμών είναι τα ακόλουθα.

#### Ολική κοληστερίνη

Επιθυμητή: λιγότερο από 200 mg/dl

Οριακά υψηλή: 200-239 mg/dl

Υψηλή: άνω των 240 mg/dl

#### HDL κοληστερίνη

Επιθυμητή: άνω των 45 mg/dl

Οριακή: 40-45 mg/dl

Χαμηλή: κάτω από 40 mg/dl

#### LDL κοληστερίνη

Φυσιολογική: λιγότερο από 100 mg/dl

Οριακά φυσιολογική: 100-129 mg/dl

Οριακά αυξημένη: 130-159 mg/dl

Υψηλή: 160-189 mg/dl

Σε άτομα όμως με στεφανιαία νόσο σύμφωνα με τις νέες οδηγίες θα πρέπει να είναι λιγότερο από 70 mg/dl.



## ■ Γνωρίζω...

### ...Πόσο σημαντική είναι η πρόληψη από την παιδική ηλικία

Επειδή οι βλάβες στα αιμοφόρα αγγεία αρχίζουν από την παιδική ηλικία και είναι υπεύθυνες για την εμφάνιση της στεφανιαίας νόσου στην ενήλικη ζωή, θα πρέπει οι γονείς να λάβουν τα σωστά μέτρα πρόληψης έγκαιρα. Πιο συγκεκριμένα, θα πρέπει να φροντίσουν ώστε τα παιδιά να τρέφονται υγιεινά και να αθλούνται συστηματικά. Σημαντικό επίσης είναι να προστατεύσουν τα παιδιά από την παχυσαρκία ελέγχοντας την ποσότητα φαγητού που καταναλώνουν. Δυστυχώς στις μέρες μας η παιδική παχυσαρκία έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας και είναι πολύ πιο επικίνδυνη από όσο νομίζουμε, αφού συνδέεται στενά με την εκδήλωση καρδιαγγειακών παθήσεων στην ενήλικη ζωή.

Φυσιολογικές τιμές για τα παιδιά 2-19 ετών.

Ολική χοληστερίνη	LDL χοληστερίνη
Αποδεκτή: λιγότερο από 170 mg/dl	Αποδεκτή: λιγότερο από 110 mg/dl
Οριακή: 170-199 mg/dl	Οριακή: 110-129 mg/dl
Υψηλή: άνω των 200 mg/dl	Υψηλή: άνω των 130 mg/dl

### ...Πώς η χοληστερίνη επηρεάζει τις γυναίκες

Οι γυναίκες πριν την εμμηνόπαυση παρουσιάζουν χαμηλότερο ποσοστό καρδιοπάθειας σε σχέση με τους άντρες. Αυτό οφείλεται στα οιστρογόνα, που αυξάνουν τα επίπεδα καλής χοληστερίνης στο αίμα. Όταν όμως οι γυναίκες εισέρχονται στην εμμηνόπαυση, η χοληστερίνη αρχίζει να αυξάνεται με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν τους ίδιους κινδύνους με τους άντρες.

## ■ Αντιμετωπίζω...

### ...Τη χοληστερίνη με απλούς τρόπους

1. **Μειώνω το σωματικό μου βάρος**, εάν είμαι παχύσαρκος, γιατί με τη μείωσή του, ελαττώνεται η χοληστερίνη και αυξάνεται η καλή χοληστερίνη.
2. **Ασκούμε συστηματικά**. Κατόπιν συνεννόησης με τον γιατρό μου, ξεκινώ την αεροβική άσκηση, 30-40 λεπτά, την ημέρα, τουλάχιστον 4-5 φορές την εβδομάδα.
3. **Αυξάνω την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών**.
4. **Μειώνω την κατανάλωση κόκκινου κρέατος**. Περιορίζω την κατανάλωση του κόκκινου κρέατος σε μία με δύο φορές την εβδομάδα και το αντικαθιστώ με κοτόπουλο, γαλοπούλα και ψάρι, βραστά ή ψητά.
5. **Προσθέτω στη διατροφή μου τόνο, σολομό και σαρδέλες** που έχουν ευνοϊκή επίδραση στη χοληστερίνη γιατί περιέχουν ω3 λιπαρά οξέα.
6. **Περιορίζω τα λίπη** σε ποσοστό 30% των ολικών θερμίδων.
7. **Ελέγχω τα συστατικά των τυποποιημένων προϊόντων** και την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά.
8. **Αποφεύγω τις μαργαρίνες και το βούτυρο**, γιατί περιέχουν μεγάλες ποσότητες λίπους. Τα αντικαθιστώ με υγρές μαργαρίνες που περιέχουν λιγότερα λιπαρά.
9. **Ακολουθώ υγιεινή διατροφή** ακόμη και αν δεν είμαι παχύσαρκος.





## ■ Αντιμετωπίζω...

### ...Τη χοληστερίνη με φαρμακευτική αγωγή

Τα άτομα που δεν κατορθώνουν να μειώσουν τα επίπεδα της χοληστερίνης στις επιθυμητές τιμές, με τους τρόπους που αναφέρθηκαν πιο πάνω, θα πρέπει να ακολουθήσουν φαρμακευτική θεραπεία. Ωστόσο, όταν ένα άτομο έχει σοβαρή δυσλιπιδαιμία (με επίπεδα ολικής χοληστερίνης πάνω από 300 mg/dl) όπου είναι γνωστό ότι μόνο η δίαιτα δε θα επαρκέσει, μπορεί να αρχίσει συγχρόνως με τη δίαιτα και φαρμακευτική αγωγή. Ειδικά στους ασθενείς με έκδηλη στεφανιαία νόσο ή ισοδύναμες παθήσεις, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η χορήγηση υπολιπιδαιμικού φαρμάκου πρέπει να γίνει άμεσα. Επίσης, στα άτομα με σοβαρές υπερτριγλυκεριδαίμιες, δηλαδή με τριγλυκερίδια πάνω από 500 mg/dl, η χορήγηση υπολιπιδαιμικού φαρμάκου, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο της παγκρεατίτιδας που είναι ιδιαίτερα υψηλός. Υπάρχουν 5 κατηγορίες υπολιπιδαιμικών φαρμάκων. Ο γιατρός θα επιλέξει το κατάλληλο φάρμακο ανάλογα με την επικρατούσα ανωμαλία των λιπιδίων, δηλαδή την αύξηση της χοληστερίνης ή την αύξηση των τριγλυκεριδίων ή και των δύο. Στις δύσκολες περιπτώσεις μπορεί να χορηγηθεί ο συνδυασμός δύο ή ακόμα και τριών υπολιπιδαιμικών φαρμάκων. Επίσης, μπορεί να κριθεί απαραίτητη η παρεμβατική αντιμετώπιση (LDL-αφαίρεση) που γίνεται μόνο σε εξειδικευμένα κέντρα.

