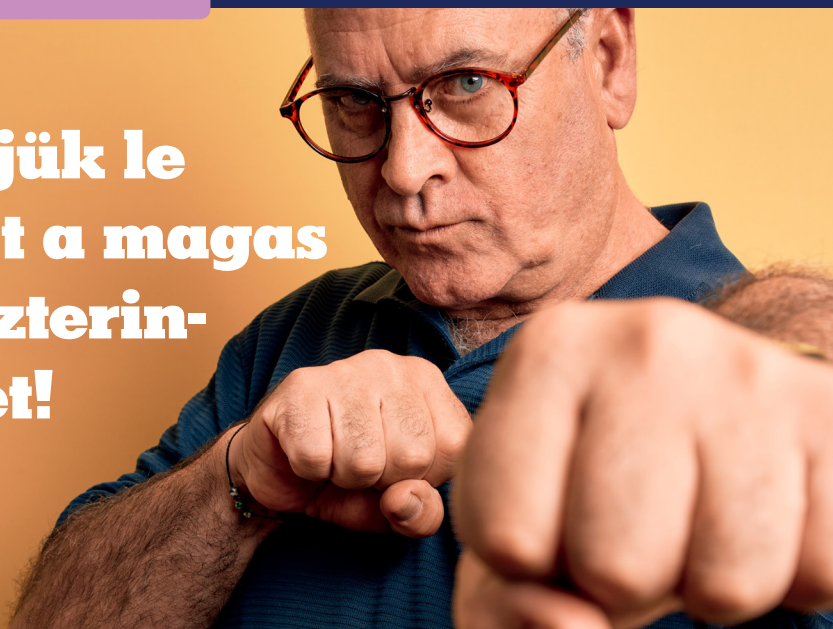


Vegye fel a harcot a szív-és érrendszeri betegségek ellen!

Küzdjük le együtt a magas koleszterinszintet!



Mi a koleszterin?

A koleszterin szervezetünk minden sejtjében megtalálható, nélkülözhetetlen vegyület. Többek között egyes hormonok, az epesavak, valamint a D-vitamin előanyaga. Több típusa van, ezek közül a legfontosabb a HDL-koleszterin, amelyet gyakran „jó koleszterinnek” és az LDL-koleszterin (LDL-C), amelyet gyakran „rossz koleszterinnek” neveznek.^{1,2}

De az LDL-C nem feltétlenül „rossz”: csak akkor káros, ha túl sok van belőle a véráramban. A trigliceridekkel, a testben leggyakrabban keringő zsírokkal együtt, a felesleges LDL-C felhalmozódhat az artériák falai között, és súlyos egészségügyi problémákhoz vezethet.^{3,4}



Mit jelent, ha magas az LDL-koleszterin-szintem és milyen kockázatai vannak?

Az LDL-koleszterin felhalmozódhat az artériák falában és súlyos egészségügyi problémákhoz vezethet.^{1,2} A magas LDL-koleszterin- és trigliceridszint az artériák falában lerakódásokat képez, ún. plakk-képződéshez vezet, amelyek az erek elzáródását is okozhatják.

A beszűkült artériákban csökken az átáramló vér mennyisége, illetve ha a plakk leszakad az artériafalról, a sérült ér elkezdhet vérezni, amelynek következtében kialakuló vérrögök eljuthatnak a test különböző részeibe.^{4,5}

Szívrohamot okozhat⁵, ha egy vérrög a szív vérellátását biztosító erekben megszakítja a szívizom oxigénellátását. Ugyanez az agyban **szélütést (stroke-ot)**,^{2,6} a test egyéb részein, például a végtagokban pedig **perifériás artériás betegséget** okozhat. Ez utóbbi is súlyos károsodáshoz, akár végtagamputációhoz is vezethet.^{5,7}

Tudta?

A magas LDL-koleszterinszint jelentős kockázati tényező a szív- és érrendszeri eredetű halálozásban. Minél hosszabb ideig marad magas a koleszterinszint, annál nagyobb az esélye a szívroham vagy szélütés kialakulásának.^{1,8,9}

Szélütés

Szívroham

**Perifériás
artériás
betegség**



Az LDL-koleszterinérték egészséges szintre csökkentése és ezen szint megtartása az egyik legfontosabb lépés, a súlyos szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentése felé.

A magas LDL-koleszterinszint jelei és tünetei

A magas LDL-koleszterinszint általában tünetmentes, a legtöbb embernél semmilyen tünetet nem okoz szintjének emelkedése. Testalkattól, nemtől függetlenül bárkinél kialakulhat, nem beszélhetünk „tipikus” magas LDL-koleszterinszintű emberről.¹⁰

Rendszeres vérvizsgálat hiányában a magas LDL-koleszterinszintre sokszor csak akkor derül fény, *ha mellkasi fájdalom jelentkezik, vagy súlyos szív- és érrendszeri esemény következik be*. Ezért is fontos, hogy mindenki tisztában legyen a koleszterinszintjével, különösen, ha a családjában korábban már előfordult ilyen esemény^{1,2,11}

Mi okoz magas LDL-koleszterinszintet?

A szervezetben lévő koleszterin két eltérő forrásból származik: egyik részét a táplálékkal vesszük magunkhoz, a másik része pedig a májban képződik. A koleszterinszint emelkedéséhez több tényező is vezethet; előfordulhat például, hogy a máj bizonyos okok miatt túlzott mennyiségű LDL-koleszterint termel, de az olyan életmódbeli tényezők, mint a **dohányzás**, az egészségtelen ételek, a **fizikai aktivitás hiánya** és a **túlsúly** is hozzájárulhatnak a szint emelkedéséhez.^{1,2,11}

Mi a familiáris hiperkoleszterinémia (FH)?

Bizonyos esetekben a magas koleszterinszint örökletes is lehet, amelyet a familiáris hiperkoleszterinémia (FH, azaz öröklött magas koleszterinszint) nevű genetikai rendellenesség okoz. A familiáris hiperkoleszterinémia 250 emberből 1-et érint.¹²

A familiáris hiperkoleszterinémiával élők többsége nem tapasztal a betegséggel vagy a magas hiperkoleszterinszinttel összefüggő tüneteket, ugyanakkor a fiatal kortól jelentősen emelkedett koleszterinszint miatt jellemzően már fiatalon kialakulhat szívroham, vagy stroke. Ezért fontos pontosan megismernie a családi kórtörténetét, és rendszeresen ellenőriztetni LDL-koleszterinszintjét.

A familiáris hiperkoleszterinémia ritkábban tapasztalható tünetei a xanthomák, azaz az LDL-koleszterin látható felhalmozódása (sárgás, a felszínből kitüremkedő sárga foltok) a szem körül, illetve, az ín xanthoma nevű állapot esetén, a kézfejen, a lábfejen vagy a sarkakon.¹³

Mit jelentenek a koleszterinértékek?

A különböző koleszterinszinteket rutin vérvizsgálat során ellenőriztetheti: a vizsgálati eredmények általában tartalmazzák az LDL-, HDL- és összkoleszterin értéket, valamint a triglicerid szintet is.

Kezelőorvosa áttekinti a koleszterinértékeket, valamint a családi kórtörténetét, figyelembe veszi életkorát, nemét, illetve életmódbeli szokásait, mint például a dohányzás vagy a fogyasztott ételek típusa, mivel ezek is fokozhatják a magas koleszterinszint kockázatát.

Ez a teljes kép segít kezelőorvosának eldönteni, hogy többek között a szívroham és szélütés kockázatának csökkentése érdekében szükség van-e bármilyen további lépésre, például életmódbeli változtatásokra vagy koleszterinszint-csökkentő gyógyszerek szedésére. Fontos, hogy az LDL-koleszterin célérték attól függ, hogy milyen társbetegségei vannak. Például, ha korábban szívroham, vagy szívinfarktus, akkor az LDL-koleszterinszintet 1,4 mmol/l alá kell csökkenteni a megfelelő érvédelem érdekében. Tájékozódjon kezelőorvosától, hogy Ön számára mi az ideális LDL-koleszterin célérték.

Magas LDL-koleszterin, cukorbetegség és magas vérnyomás

Habár a magas LDL-koleszterinszint a szívroham és a szélütés fő kockázati tényezője, nem ez az egyetlen, amely súlyos szív-és érrendszeri betegséghez vezethet. A magas vérnyomás és a cukorbetegség szintén nagyban hozzájárulnak a szív-és érrendszeri betegségek kialakulásához, és magas LDL-koleszterinszint mellett még nagyobb kockázatot jelentenek.^{3,9,11,14}

LDL-koleszterin és cukorbetegség

A cukorbetegség általában csökkenti a HDL-koleszterinszintet, viszont növeli a triglicerid- és LDL-koleszterinszintet, és ezzel növeli a szívroham és a szélütés kockázatát. A két állapot kombinációja a szívérrendszeri betegségek korai kialakulásához vezethet, akár már a cukorbetegség diagnosztizálása előtt.¹¹

LDL-koleszterin és magas vérnyomás

Ha a magas LDL-koleszterinszint következtében kialakult plakkok miatt beszűkülnek az artériák, a szívnek sokkal nagyobb erőt kell kifejteni, hogy átpumpálja rajtuk a vért. Ez megemeli a vérnyomást és az artériákat még jobban hajlamosítja a károsodásra, beleértve a vérzést vagy a plakk megrepedését. A magas vérnyomás az agyhoz vezető artériákban vérrögök képződéséhez is vezethet, ami elzárhatja a véráramlást, és szélütést okozhat.¹¹

Hogyan csökkenthetem LDL-koleszterinszintemet?

Számos dolgot tehet annak érdekében, hogy a magas LDL-koleszterinszintjét az egészséges szintre csökkentse. A dohányzás, az egészségtelen ételek, a fizikai aktivitás hiánya és a túlsúly mind hozzájárulhatnak a magas LDL-koleszterinszinthez. Bár az életmódváltás egyáltalán nem könnyű, a rossz szokások elhagyása csökkentheti a szívroham és a szélütés kockázatát.^{3,11,14}



**Táplálkozzon
egészségesen!**



**Maradjon
aktív!**



**Kövesse orvosa
tanácsait!**

Gyógyszerszedés

A megfelelő étrend és a rendszeres testmozgás mellett a legjobb, amit tehet LDL-koleszterinszintjének megfelelő tartományon tartása és szíve egészsége érdekében, az az orvosa által előírt kezelési terv betartása. Elképzelhető, hogy orvosa sztatint írt fel Önnek, amely a leggyakrabban használt gyógyszer

magas koleszterinszint esetén. A sztatínok nagyon hatékonyan, akár 50%-kal is csökkenthetik az LDL-koleszterinszintet.^{9,15,16}

Ha bármilyen kérdése merülne fel, vagy gyógyszereszedésének felfüggesztésén gondolkodik, előzetesen mindig konzultáljon kezelőorvosával!

Sokan szeretnék tudni, milyen gyorsan tudják maguk csökkenteni koleszterinszintjüket, de a válasz minden esetben más. Ha Ön mindent meg is próbál az orvos útmutatása szerint tenni, de LDL-koleszterinszintje még mindig meghaladja a javasolt szintet, az Európai Kardiológusok Társasága, vagy a Szív Világszövetség további kezelési lehetőségeket, vagy azok kombinációját javasolja.⁹

Mit tegyen, ha mellékhatásokat tapasztal?

A leggyakrabban alkalmazott sztatín-típusú koleszterincsökkentő készítmények is okozhatnak bizonyos mellékhatásokat: szedésükkor többek között, fejfájás és izomfájdalom jelentkezhet.^{17,18} Egyes esetekben pedig a szedett gyógyszerek kombinációja okozhat mellékhatásokat.

Ha Önnél bármilyen mellékhatás jelentkezik, tájékoztassa kezelőorvosát, gyógyszerészét vagy a gondozását végző egészségügyi szakembert.

Fontos!

Kezelőorvosa mindig legyen tisztában azzal, hogy Ön milyen vényköteles és vény nélküli gyógyszereket, vitaminokat és táplálék-kiegészítőket szed rendszeresen.

Hogyan szedje gyógyszereit?



Minden nap ugyanabban az időpontban, betegtájékoztatóban előírtaknak megfelelően (étkezés előtt vagy után)

Használjon olyan gyógyszeres dobozt, amelyben a hét napjaira osztva adagolhatja gyógyszereit!



**Állítson be emlékeztetőt
telefonján vagy táblagépén!**



**Kérje meg családtagját
vagy gondozóját, hogy
emlékeztesse!**

1. American Heart Association. What is cholesterol? Utolsó felkeresés: 2021.06.09. <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/about-cholesterol>
2. American Heart Association. HDL (good), LDL (bad) cholesterol and triglycerides. Utolsó felkeresés: 2021.06.09. <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/hdl-good-ldl-bad-cholesterol-and-triglycerides>
3. Ference B, Ginsberg H, Graham I, et al. Low-density lipoproteins cause atherosclerotic cardiovascular disease. 1. Evidence from genetic, epidemiologic, and clinical studies. A consensus statement from the European Atherosclerosis Society Consensus Panel. Eur Heart J. Published online April 24, 2017.
4. Mayo Clinic. Arteriosclerosis/atherosclerosis. Utolsó felkeresés: 2021.06.09. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arteriosclerosis-atherosclerosis/symptoms-causes/syc-20350569>
5. British Heart Foundation. Heart attack. Utolsó felkeresés: 2021.06.09. <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/conditions/heart-attack>
6. World Heart Foundation. Stroke. Utolsó felkeresés: 2021.06.09. <https://www.world-heart-federation.org/resources/stroke/>
7. American Heart Association. About peripheral artery disease (PAD). Utolsó felkeresés: 2021.06.09. <https://www.heart.org/en/health-topics/peripheral-artery-disease/about-peripheral-artery-disease-pad>
8. Jacobson TA, Cheeley MK, Jones PH, et al. The Statin Adverse Treatment Experience Survey: experience of patients reporting side effects of statin therapy. J Clin Lipidol. 2019;13(3):415-424. doi:10.1016/j.jacl.2019.04.011
9. Mach F, Baigent C, Catapano AL, et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J. 2020;41(1):111-188.
10. Baptist Health South Florida. Top misconceptions about high cholesterol. Utolsó felkeresés: 2021.06.09. <https://baptisthealth.net/baptist-health-news/top-misconceptions-about-high-cholesterol/>
11. Mayo Clinic. High cholesterol. Utolsó felkeresés: 2021.06.09. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800>
12. The FH Foundation. Familial hypercholesterolemia (FH). Utolsó felkeresés: 2021.06.09. https://thefhfoundation.org/media/2020/05/FHBrochure_5.2020.pdf
13. The FH Foundation. Diagnosis & management. Utolsó felkeresés: 2021.06.09. <https://thefhfoundation.org/diagnosis-management>
14. American Heart Association. Lifestyle changes for heart attack prevention. Utolsó felkeresés: 2021.06.09. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/life-after-a-heart-attack/lifestyle-changes-for-heart-attack-prevention>
15. Toth PP, Banach M. Statins: then and now. Methodist Debakey Cardiovasc J. 2019;15(1):23-31. doi:10.14797/mdcj-15-1-2
16. Adams SP, Tsang M, Wright JM. Lipid-lowering efficacy of atorvastatin. Cochrane Database Syst Rev. 2015;(3):CD008226. doi:10.1002/14651858.CD008226.pub3
17. Jacobson TA, Cheeley MK, Jones PH, et al. The Statin Adverse Treatment Experience Survey: experience of patients reporting side effects of statin therapy. J Clin Lipidol. 2019;13(3):415-424. doi:10.1016/j.jacl.2019.04.01
18. National Health Service. Side effects statins. Utolsó felkeresés: 2021.06.10. <https://www.nhs.uk/conditions/statins/side-effects/>

