

Υπερλιπιδαιμία

Τι είναι

Η χοληστερόλη είναι ένα λιπίδιο ή τύπος λίπους. Βοηθά το σώμα να αποδώσει σε πολλές φυσιολογικές δραστηριότητες. Η χοληστερόλη παράγεται στο ήπαρ και μεταφέρει τα λίπη στην κυκλοφορία του αίματος.

Στο σώμα, η χοληστερόλη σχηματίζει χημικές ενώσεις λίπους-πρωτεΐνης που ονομάζονται λιποπρωτεΐνες. Οι λιποπρωτεΐνες ομαδοποιούνται σε πολύ χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες (VLDL), σε χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες (LDL), γνωστές επίσης ως «κακή χοληστερόλη» και σε υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες (HDL). Οι HDL, η «καλή χοληστερόλη», βοηθά στην απομάκρυνση των λιπιδίων από την κυκλοφορία του αίματος, επομένως όσο υψηλότερα επίπεδα HDL τόσο το καλύτερο.

Οι VLDL και οι LDL μπορούν να φράξουν τις αρτηρίες. Τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, LDL και τριγλυκεριδίων (λιπαρές ουσίες) αυξάνουν τον κίνδυνο σκλήρυνσης των αρτηριών (αθηροσκλήρωση) και καρδιακών παθήσεων.

Αιτίες και συμπτώματα

Στις αιτίες της υπερλιπιδαιμίας συγκαταλέγονται το οικογενειακό ιστορικό, η διατροφή πλούσια σε λιπαρά, το υπερβολικό βάρος, κάποια συγκεκριμένη ασθένεια όπως ο διαβήτης και ορισμένα φάρμακα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν συμπτώματα μέχρι να κλείσουν τα αιμοφόρα αγγεία τους ή να φράξουν. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να έχουν μικρές εναποθέσεις λίπους κάτω από το δέρμα όταν τα λιπίδια είναι πολύ υψηλά.

Διάγνωση

Τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, οι HDL, LDL και τα τριγλυκερίδια μετρώνται. Τα προτιμώμενα επίπεδα είναι λιγότερο από 200 χιλιογραμμάρια ανά δεκάλιτρο (mg/dl) για τη χοληστερόλη, λιγότερο από 150 mg/dl για τα τριγλυκερίδια και περισσότερο από 40 mg/dl για τα HDL. Τα προτεινόμενα επίπεδα LDL είναι λιγότερο από 130 mg/dl για τους περισσότερους ανθρώπους αλλά πολύ χαμηλότερα (λιγότερο από 70 mg/dl) για εκείνους με καρδιακή νόσο και διαβήτη.

Αντιμετώπιση

Η κατάλληλη διατροφή είναι ο καλύτερος τρόπος για να μειωθούν τα επίπεδα λιπιδίων. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής (lifestyle) θα πρέπει να περιλαμβάνουν τη μείωση της κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών σε λιγότερο από 7% των θερμίδων και της χοληστερόλης σε λιγότερο από

Το παρόν περιεχόμενο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της Page Ltd και της 50και Ελλάς. Απαγορεύεται η ολική ή μερική αναδημοσίευσή του με οποιονδήποτε τρόπο, η ολική ή μερική αναπαραγωγή του με οποιοδήποτε μέσο, καθώς και η εκμετάλλευσή του με οποιονδήποτε τρόπο χωρίς προηγούμενη σχετική άδεια του εκδότη. Ο διαδικτυακός τόπος www.pfizer.gr και οι εταιρίες Pfizer Hellas A.E., "Page Ltd" και «50και Ελλάς» δεν φέρουν καμία ευθύνη για το περιεχόμενο της δια του διαδικτυακού αυτού τόπου πληροφoρίας, και γενικότερα δεν φέρουν καμία ευθύνη για το σύνολο του δι' αυτού προβαλλόμενου περιεχομένου (σε μορφή pdf ή σε άλλη μορφή). Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφoρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν ν' αντικαταστήσουν τη συμβουλή γιατρού ή άλλου επαγγελματία υγείας.

200 mg/ημέρα. Η απώλεια βάρους, η άσκηση και αποφυγή του καπνίσματος είναι επίσης σημαντικά. Αν η διατροφή και η άσκηση δεν είναι αρκετές για τον έλεγχο των επιπέδων λιπιδίων, ο γιατρός σας μπορεί να σας προτείνει φαρμακευτική αγωγή μείωσης των επιπέδων των λιπιδίων.

Τα ΠΡΕΠΕΙ και τα ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ

- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να ασκείστε τακτικά.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά και τροφές πλούσιες σε ίνες, όπως πίτουρα βρώμης. Να μαγειρεύετε με έλαια πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά, όπως το καρδαμέλαιο, το ηλιέλαιο και τα αραβοσιτέλαια (ωμέγα-6 λιπαρά οξέα).
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να τρώτε ψάρια (τα ιχθυέλαια περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα).
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να σταματήσετε το κάπνισμα.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να χάσετε βάρος αλλάζοντας την διατροφή σας και κάνοντας αεροβικές ασκήσεις, όπως περπάτημα, τζόκινγκ, ποδήλατο ή κολύμπι. Ασκηθείτε τουλάχιστον 30 λεπτά καθημερινά, για 3 ή 4 ημέρες της εβδομάδας.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να ξεχάσετε να θεραπεύσετε άλλες παθολογικές καταστάσεις.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να ξεχνάτε να παίρνετε τα συνηθισμένα σας φάρμακα.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να αλλάξετε την διατροφή ή τα φάρμακά σας χωρίς την έγκριση του γιατρού σας.

Το παρόν περιεχόμενο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της Page Ltd και της 50και Ελλάς. Απαγορεύεται η ολική ή μερική αναδημοσίευσή του με οποιονδήποτε τρόπο, η ολική ή μερική αναπαραγωγή του με οποιοδήποτε μέσο, καθώς και η εκμετάλλευσή του με οποιονδήποτε τρόπο χωρίς προηγούμενη σχετική άδεια του εκδότη. Ο διαδικτυακός τόπος www.pfizer.gr και οι εταιρίες Pfizer Hellas A.E., "Page Ltd" και «50και Ελλάς» δεν φέρουν καμία ευθύνη για το περιεχόμενο της δια του διαδικτυακού αυτού τόπου πληροφoρίας, και γενικότερα δεν φέρουν καμία ευθύνη για το σύνολο του δι' αυτού προβαλλόμενου περιεχομένου (σε μορφή pdf ή σε άλλη μορφή). Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφορηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν ν' αντικαταστήσουν τη συμβουλή γιατρού ή άλλου επαγγελματία υγείας.