

Δυσλιπιδαιμία

Τι είναι

Τα λιπίδια (κυρίως η χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια) είναι πολύ σημαντικά για πολλές δραστηριότητες του οργανισμού μας. Για να μπορούν να μεταφέρονται μέσα στον οργανισμό μας, τα λιπίδια χρησιμοποιούν οχήματα που ονομάζονται λιποπρωτεΐνες. Οι λιποπρωτεΐνες LDL (Low-density lipoprotein), οι οποίες μεταφέρουν χοληστερόλη στους ιστούς και άρα τις αρτηρίες μας, όταν είναι σε περίσσεια δημιουργούν αθηρώματα, δηλαδή αθηρωματικές πλάκες που στενεύουν και φράζουν τις αρτηρίες μας, εξ' ου και ο όρος «κακή χοληστερίνη». Αντίθετα, οι λιποπρωτεΐνες HDL (High-density lipoprotein) εκτελούν την αντίστροφη διαδρομή και άρα σε περίσσεια αποτρέπουν την δημιουργία αθηρωμάτων –εξ' ου και ο όρος «καλή χοληστερίνη». Λέγοντας δυσλιπιδαιμία εννοούμε κάθε παθολογική διαταραχή των λιπιδίων στο αίμα (αύξηση ολικής χοληστερόλης, LDL (Low-density lipoprotein) και τριγλυκεριδίων ή /και ελάττωση της HDL (High-density lipoprotein)).

Αιτίες και συμπτώματα

Η δυσλιπιδαιμία διακρίνεται σε πρωτοπαθή όταν είναι κληρονομικής αιτιολογίας και σε δευτεροπαθή όταν προέρχεται από άλλες παθολογικές καταστάσεις ή από κακή διατροφή. Επίσης ανάλογα με την βασική της διαταραχή, χαρακτηρίζεται ως υπερχοληστερολαιμία (αύξηση της χοληστερόλης), υπερτριγλυκεριδαμία (αύξηση των τριγλυκεριδίων) και μικτή δυσλιπιδαιμία (αύξηση χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων).

Η δυσλιπιδαιμία έχει χαρακτηριστεί αθόρυβος και ύπουλος αντίπαλος αφού το συνηθέστερο είναι ότι δεν προκαλεί συμπτώματα και δρα βλαπτικά στον αυλό των αρτηριών στενεύοντας τον. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν συμπτώματα μέχρι να στενέψουν τα αιμοφόρα αγγεία τους ή να φράξουν εντελώς. Άλλοι άνθρωποι μπορεί να έχουν μικρές εναποθέσεις λίπους κάτω από το δέρμα όταν τα λιπίδια είναι πολύ υψηλά.

Διάγνωση

Η διάγνωση της δυσλιπιδαιμίας τίθεται με μία απλή εξέταση αίματος αφού προηγηθεί νηστεία 10-12 ωρών. Τα φυσιολογικά όρια των λιπιδίων εξατομικεύονται ανάλογα με την παρουσία ή μη άλλων παραμέτρων που αυξάνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο (συνολικός καρδιαγγειακός κίνδυνος).

Αντιμετώπιση

Η διατροφή είναι ο καλύτερος τρόπος να μειωθούν τα επίπεδα λιπιδίων. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής θα πρέπει να περιλαμβάνουν τη μείωση της

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 πληροφορίας, 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 πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν ν' αντικαταστήσουν τη συμβουλή γιατρού ή άλλου επαγγελματία υγείας.

κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών σε λιγότερο από το 7% των θερμίδων και της χοληστερόλης σε λιγότερο από 200 mg/ημέρα. Η απώλεια βάρους, η άσκηση και αποφυγή του καπνίσματος είναι επίσης καθοριστικοί παράγοντες αντιμετώπισης της υπερλιπιδαιμίας. Σε περίπτωση που η διατροφή και η άσκηση δεν επαρκούν για την αντιμετώπιση της δυσλιπιδαιμίας, ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει φαρμακευτική αγωγή.

Τα ΠΡΕΠΕΙ και τα ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ

- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να ασκείστε τακτικά.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά και τροφές πλούσιες σε ίνες, όπως πίτουρο βρώμης. Να μαγειρεύετε με έλαια πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να τρώτε ψάρια (τα ιχθυέλαια περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα).
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να σταματήσετε το κάπνισμα.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να χάσετε βάρος αλλάζοντας τη 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 τη 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 πληροφορίας, 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 πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν ν' αντικαταστήσουν τη συμβουλή γιατρού ή άλλου επαγγελματία υγείας.