



- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
 - Wysokie ciśnienie krwi
 - Cukrzyca
 - Migotanie przedsionków
 - Wysoki poziom cholesterolu
 - Brak aktywności fizycznej
 - Złe nawyki żywieniowe
 - Alkohol
 - Otyłość
 - Palenie
 - Stres i depresja
- Zasoby
 - Filmy
 - Blog
 - Podcasty
 - Przydatne linki
 - Dodatkowa lektura
 - Komunikaty medialne

- Wiadomości
-  Polski
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- KONTAKT

DONATE

5 sposobów na obniżenie poziomu cholesterolu



Można czuć się zdrowym, a mimo to mieć wysoki poziom cholesterolu. Aby to sprawdzić, wystarczy proste badanie. Diagnoza może być przytłaczająca, ponieważ osoby mające wysoki poziom cholesterolu są bardziej narażone na wystąpienie określonych problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca i udar. Na szczęście poziom LDL-C czy też „złego cholesterolu” można utrzymać w ryzach – wystarczy wprowadzić na stałe kilka prostych zmian w swoim stylu życia (1).

1. WYBIERAJ ŻYWNOSĆ DOBRĄ DLA SERCA

Organizm człowieka naturalnie produkuje cholesterol w ilościach niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Cholesterol występuje jednak także w produktach, które spożywamy, np. tych bogatych w tłuszcze nasycone, jak czerwone mięso, nabiał pełnotłusty, jaja i oleje. Aby utrzymać cholesterol na zalecanych poziomie, tj. poniżej 200 mg/dl (miligramy na decylitr krwi) – staraj się ograniczać tego typu żywność i włącz do swojej diety więcej niesolonych orzechów, nasion, warzyw i tłuszczu nienasyconych (2).

2. UTRZYMUJ PRAWIDŁOWĄ WAGĘ CIAŁA

Nie wystarczy zadbać o jakość pożywienia – trzeba też zwrócić uwagę na jego ilość. Wskaźnik masy ciała (ang. body mass index, BMI) pomoże Ci sprawdzić, czy nie przekraczasz zalecanej wagi ciała dla osób o Twoim wzroście. Wystarczy podzielić swoją wagę wyrażoną w kilogramach przez kwadrat wzrostu wyrażonego w metrach. Uznaje się, że wskaźnik BMI poniżej 25 oznacza zdrową wagę ciała.

3. ZWIĘKSZ CODZIENNĄ AKTYWNOŚĆ

Znalezienie codziennie chwili na ćwiczenia może być trudne, zwłaszcza gdy masz pracę siedzącą. Jednak nawet niewielki wzrost aktywności fizycznej może pomóc utrzymać cholesterol w ryzach. Udowodniono, że dla dorosłych korzystne jest 30 minut codziennej aktywności w większość dni tygodnia, a dla dzieci – 60 minut. Zastanów się, jak ćwiczyć więcej. Możesz pokonywać pieszo większe dystanse, częściej chodzić na siłownię lub wydłużyć czas trwania każdej aktywności (3).

4. NIE PAL, ABY UNIKNĄĆ UDARU

Nie jest tajemnicą, że palenie tytoniu powiązano z wszelkiego rodzaju chorobami układu krążenia, w tym chorobami serca i udarem. Sprawa wygląda podobnie w przypadku cholesterolu. Dym papierosowy podnosi poziom „złego cholesterolu” i obniża poziom „dobrego cholesterolu”, który zapobiega niedrożności naczyń krwionośnych. Krótko mówiąc – nie pal, aby uniknąć udaru. (4)

5. BIERZ LEKI

Zmiana stylu życia może znacząco ograniczyć poziom cholesterolu, ale bywa i tak, że potrzebne są dodatkowo leki. Lekarze przepisują wielu osobom statyny, które

mogą zmniejszyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Jednak w przypadku niektórych osób skutki uboczne tych leków przewyższają korzyści. Wówczas stosuje się inne metody leczenia (1).

Czasami cholesterol LDL utrzymuje się na wysokim poziomie i potrzebny jest dodatkowy lek, na przykład lek na receptę do wstrzykiwania zwany inhibitorem PCSK9. Ta terapia pomaga wątrobie usunąć LDL z krwi i w połączeniu ze statynami utrzymać niski poziom „złego cholesterolu” (5). Zawsze omawiaj przebieg leczenia z lekarzem w celu opracowania planu najlepiej dopasowanego do Twoich potrzeb.

Źródła:

1. Catapano AL, et al. Eur Heart J. 2016;37:2999-3058.
2. Lloyd-Jones DM, Wang TJ, Leip EP, et al. Lifetime risk for development of atrial fibrillation: the Framingham Heart Study. Circulation. 2004 Aug 31. 110 (9):1042-6.
3. Scottish Executive. Let's Make Scotland More Active: A Strategy for Physical Activity. Edinburgh; The Executive: 2003. [cited 1 Dec 2006] Available from url: <https://www.scotland.gov.uk/Publications/2003/02/16324/17895>
4. Sotoda Y, Hirooka S, Orita H & Wakabayashi I. Recent Knowledge of Smoking and Peripheral Arterial Disease in Lower Extremities. Nihon Eiseigaki Zasshi. 2015. 70(3):211-9. 5. Norman E. Lepor, Dean J. Kereiakes. The PCSK9 Inhibitors: A Novel Therapeutic Target Enters Clinical Practice. American Health Drug Benefits 2015 Dec; 8 (9): 483-489.

Opracowanie:



Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.

Serwis wspierany przez grant edukacyjny



Linki

- [Warunki korzystania z serwisu](#)
 - [Polityka prywatności](#)
 - [Polityka dotycząca plików cookie](#)
 - [Kontakt](#)
-
- [Facebook](#)
 - [X](#)
 - [RSS](#)