



- 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 zaskakujących faktów dotyczących cholesterolu



Kiedy słyszymy o wysokim poziomie cholesterolu, najczęściej wyobrażamy sobie ogromny talerz pełen tłustego jedzenia. To prawda, że dieta bogata w tłuszcze

nasycone nie jest dobra dla serca i nie sprzyja kontroli poziomu cholesterolu. Oto jednak kilka faktów dotyczących tego naturalnie występującego lipid, które mogą Cię zaskoczyć.

1. Istnieją 3 różne zalecane poziomy cholesterolu

Lekarz określa właściwy poziom cholesterolu na podstawie wieku, płci i wywiadu przeprowadzonego z pacjentem. Dla poszczególnych osób poziom ten może być inny. Zazwyczaj lekarz ustala docelowy poziom cholesterolu w zależności od ryzyka wystąpienia choroby serca i/lub udaru u danej osoby. Na przykład można mieć wyższy poziom złego cholesterolu, jeśli ryzyko ogólne jest niskie. (1)

Ile powinien wynosić poziom „złego cholesterolu”?

NISKIE I UMIARKOWANE RYZYKO UDARU

Docelowy poziom złego cholesterolu: Poniżej 115 mg/dl (3,0 mmol/l)

WYSOKIE RYZYKO UDARU

Docelowy poziom złego cholesterolu: Poniżej 100 mg/dl (2,6 mmol/l)

BARDZO WYSOKIE RYZYKO UDARU

Docelowy poziom złego cholesterolu: Poniżej 70 mg/dl (1,8 mmol/l)

2. Możesz ograniczyć swoje ryzyko udaru nawet o 27%

Możesz zrobić naprawdę wiele, aby obniżyć swój poziom cholesterolu, np. rzucić palenie, więcej ćwiczyć, ograniczyć spożycie alkoholu i jeść mniej tłuszczu nasyconych. To pocieszające, że nawet niewielkie zmiany mogą mieć ogromny wpływ na ryzyko wystąpienia chorób serca i udaru. Przykład? Regularne, umiarkowane ćwiczenia fizyczne mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru mózgu nawet o 27%. (2)

3. 1 osoba na każde 200 osób jest bardziej narażona na wysoki poziom cholesterolu

Wysoki poziom cholesterolu nie zawsze wynika z wyboru stylu życia. 1 osoba na każde 200 do 1 osoby na każde 500 osób rodzi się z hipercholesterolemią rodzinną (FH). To schorzenie dziedziczne, które sprawia, że dana osoba jest bardziej narażona na wysoki poziom złego cholesterolu (LDL-C) we krwi. Może to prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak udar. Jednak regularne przyjmowanie leków pozwala utrzymać FH w ryzach. (3)

4. Osoby powyżej 45. roku życia powinny badać poziom cholesterolu co 1-2 lata

Wysoki poziom cholesterolu zwykle nie daje żadnych objawów. Dlatego nie wolno zapominać o wizytach lekarskich i regularnych badaniach. Osoby młode powyżej 20. roku życia powinny badać poziom cholesterolu co 5 lat. Mężczyźni w wieku 45-65 i kobiety w wieku 55-65 wymagają kontroli co 1-2 lata. Badanie pozwoli Ci sprawdzić, czy Twój poziom cholesterolu jest prawidłowy. Jeśli Twoje wyniki nie są w normie, możesz zmienić swój styl życia, aby obniżyć ryzyko udaru. (4)

5. Utrata zaledwie 3-5% całkowitej masy ciała może obniżyć ryzyko wystąpienia udaru

Waga ciała ma związek z poziomem cholesterolu, a co za tym idzie z ryzykiem wystąpienia określonych problemów zdrowotnych, np. chorób serca. Badania pokazują, że w przypadku osób otyłych lub z nadwagą wystarczy utrata 3-5% masy ciała, aby obniżyć poziom „złego cholesterolu” i podwyższyć „dobry cholesterol”. Oznacza to, że osoba ważąca 64 kg musi schudnąć zaledwie ok. 2 kg, aby pozytywny wpływ na zdrowie zaczął być widoczny. (4)

Źródła:

1. Catapano AL, et al. Eur Heart J. 2016;37:2999-3058
2. <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/>
3. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/information_for_south_asian_people.pdf
4. [https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From_the_Heart_Trifold_09_09_15_\(002\).pdf](https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From_the_Heart_Trifold_09_09_15_(002).pdf)
5. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-cholesterol>

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](#)