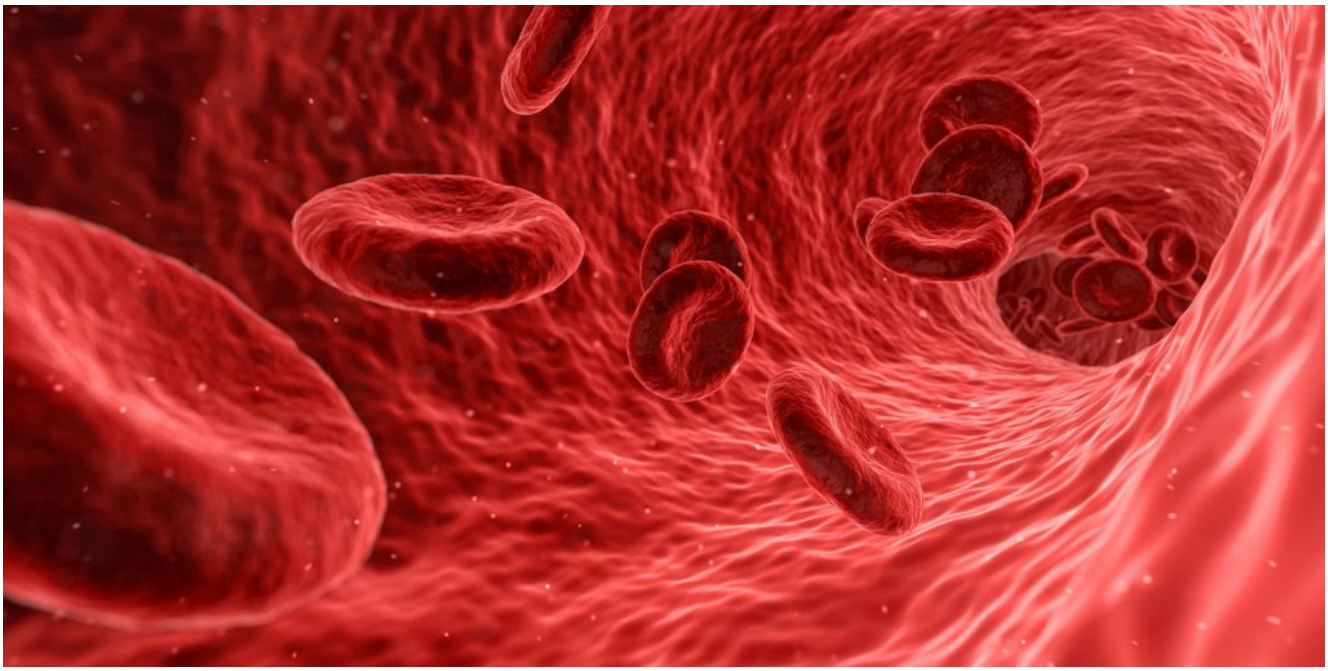
SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- 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

Cholesterol: czy masz udar we krwi?



Cholesterol to tłuszczowa, woskowata substancja wykorzystywana przez organizm do budowy zdrowych komórek. Ciało człowieka wytwarza naturalnie całość potrzebnego cholesterolu i transportuje go w krwiobiegu. Niektórzy ludzie mają jednak większą skłonność do podwyższonego poziomu cholesterolu i nie zawsze jest to spowodowane tym, co jedzą. (1)

Jaka jest różnica pomiędzy „dobrym” i „złym” cholesterolem?

Istnieją dwa rodzaje cholesterolu: LDL-C (lipoproteina niskiej gęstości) i HDL-C (lipoproteina wysokiej gęstości). HDL-C, powszechnie znany jako „dobry cholesterol”, może chronić przed chorobami serca. Z kolei LDL-C, czyli „zły cholesterol”, może powodować choroby serca. (1)

Dlaczego wysoki poziom cholesterolu źle wpływa na zdrowie?

Wysoki poziom „złego cholesterolu” umożliwia powstawanie blaszek miażdżycowych, które zwężają i zatykają tętnice. Ogranicza to przepływ krwi, a jeśli blaszka oderwie się i zablokuje naczynie krwionośne, może dojść do zawału serca lub udaru mózgu.

Co jest przyczyną wysokiego poziomu cholesterolu?

Niektórzy ludzie mają wysoki poziom cholesterolu z powodu wybranego stylu życia, np. nadwagi, braku aktywności fizycznej, złego odżywiania się lub nadużywania alkoholu. U innych jest to dziedziczne, dlatego od urodzenia mają niespotykanie wysoki poziom cholesterolu. Schorzenie to nazywamy hipercholesterolemią rodzinną (FH).

Jak często występuje hipercholesterolemia rodzinna?

Hipercholesterolemia rodzinna (FH) dotyka około 1 na 200 do 1 na 500 osób. Osoby cierpiące na FH mają wysoki poziom „złego cholesterolu” we krwi, ponieważ ich wątroby nie potrafią go rozkładać. Na późniejszym etapie życia może to być przyczyną zawału serca i udaru mózgu. (2)

Jak sprawdzić, czy mam wysoki poziom cholesterolu lub FH?

Do stwierdzenia wysokiego poziomu cholesterolu wystarczy proste badanie krwi. Jeśli ktoś z Twojej rodziny miał zawał serca lub chorował na serce w młodym wieku (poniżej 55. roku życia u mężczyzn i poniżej 60. u kobiet), powiedz o tym swojemu lekarzowi. Być może zaleci on wykonanie badania genetycznego, aby sprawdzić, czy chorujesz na FH.

Co mogę zrobić, aby ograniczyć ryzyko udaru?

W przypadku większości ludzi do obniżenia poziomu cholesterolu, a więc ryzyka zawału serca i udaru, wystarczy wprowadzenie kilku prostych zmian dotyczących stylu życia. Mogą one dotyczyć zdrowego odżywiania, utraty wagi, regularnej

aktywności fizycznej, rzucenia palenia i ograniczenia spożycia alkoholu. Niektórzy, zwłaszcza cierpiący na FH, muszą przyjmować leki, aby utrzymać poziom cholesterolu pod kontrolą. Porozmawiaj z lekarzem na temat najlepszego dla Ciebie schematu leczenia.

References:

1. National Heart Lung and Blood Institute. What is Cholesterol? Available at: https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbc. Accessed: October 2016.
2. https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From_the_Heart_Trifold_09_09_15_(002).pdf

Opracowanie:

S·A·F·E
Stroke Alliance For Europe
THE STROKE PATIENT VOICE IN EUROPE

Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.

Serwis wspierany przez grant edukacyjny

AMGEN

Linki

- Warunki korzystania z serwisu
- Polityka prywatności
- Polityka dotycząca plików cookie
- Kontakt

- Facebook
- X
- RSS