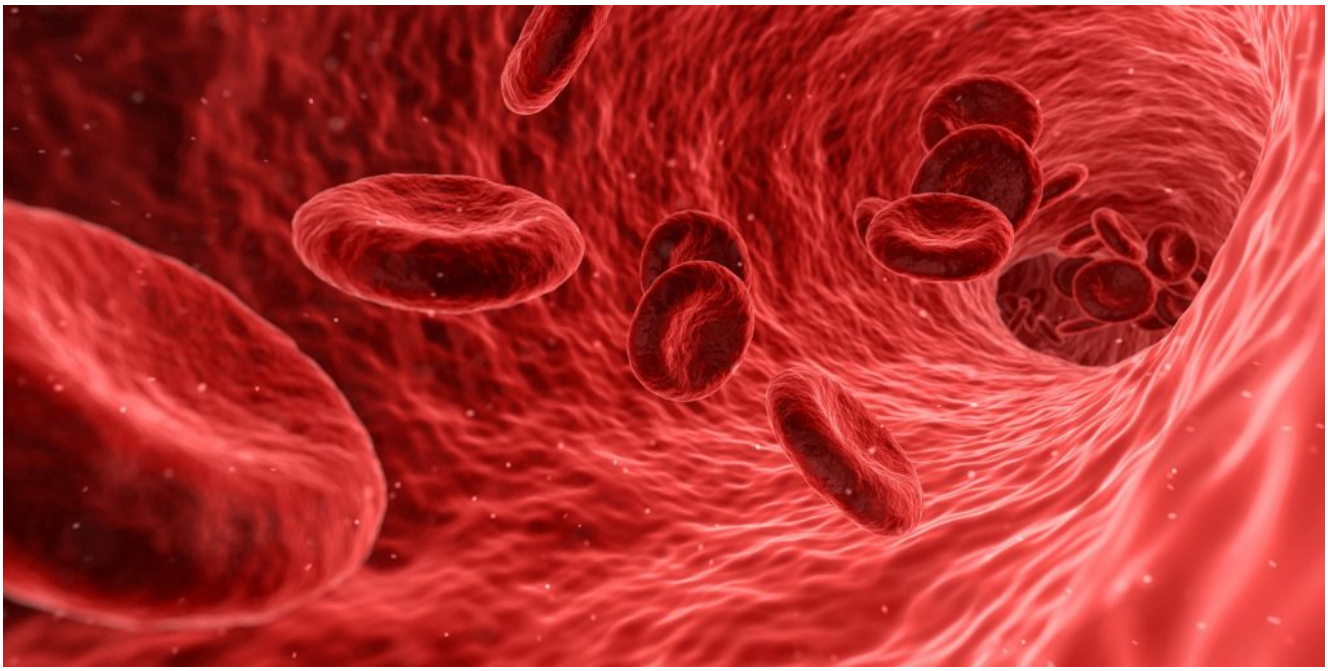
SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
    - Pressão Arterial Alta
    - Diabetes
    - Fibrilhação Auricular
    - Colesterol Alto
    - Inatividade Física
    - Má Alimentação
    - Bebidas Alcoólicas
    - Obesidade
    - Fumar
    - Stresse e Depressão
- RECURSOS
    - VÍDEOS
    - Blogue
    - Podcast
    - Hiperligações úteis
    - Leituras adicionais
    - Comunicados de Imprensa

Colesterol: O AVC Está-lhe no Sangue?



O colesterol é uma substância gorda e cerosa utilizada pelo corpo para construir células saudáveis. O nosso corpo produz naturalmente todo o colesterol de que necessita e transporta-o por todo o corpo pela corrente sanguínea. Porém, algumas pessoas são mais suscetíveis a terem níveis elevados de colesterol, e nem sempre é por causa daquilo que comem. (1)

Qual é a diferença entre o colesterol "bom" e o "mau"?

Existem dois tipos de colesterol: O LDL-C (colesterol de lipoproteínas de baixa densidade) e o HDL-C (colesterol de lipoproteínas de alta densidade). O HDL-C, geralmente conhecido como "colesterol bom", pode proteger contra as doenças cardíacas. Já o LDL-C, ou "colesterol mau", é o oposto: pode causar doenças cardíacas. (1)

Por que razão é mau para si ter o colesterol alto?

Níveis altos de "colesterol mau" permitem a acumulação de placas, causando o estreitamento e obstrução das artérias. Isto impede o sangue de fluir por todo o corpo e, caso uma placa rompa e obstrua um vaso sanguíneo, pode resultar num ataque cardíaco ou num acidente vascular cerebral (AVC).

O que causa o colesterol alto?

Algumas pessoas têm colesterol alto devido às suas escolhas de estilo de vida, como ter excesso de peso, não fazer exercício físico suficiente, comer os alimentos errados ou beber muitas bebidas alcoólicas. Por outro lado, outros têm uma condição genética que faz com que tenham níveis anormalmente elevados de colesterol desde o nascimento; esta condição chama-se hipercolesterolemia familiar (HF).

Quão comum é a hipercolesterolemia familiar?

A hipercolesterolemia familiar (HF) afeta cerca de 1 em cada 200 a 500 pessoas. As pessoas com HF têm níveis mais elevados de "colesterol mau" no sangue porque os seus fígados não conseguem desfazê-lo. Isto pode provocar um risco aumentado de ataque cardíaco e AVC mais tarde na vida. (2)

Como posso saber se tenho colesterol alto ou HF?

Uma análise sanguínea simples pode dizer-lhe se tem colesterol alto. Se um familiar seu tiver sofrido um ataque cardíaco ou desenvolvido doenças cardíacas numa idade precoce (menos de 55 no caso de familiares homens e menos de 60 do caso de mulheres), procure aconselhamento junto do seu médico. Poderão aconselhar-lhe a realizar um teste genético para ver se tem HF hereditária.

O que posso fazer para minimizar o meu risco de AVC?

Para a maioria das pessoas, fazer umas poucas mudanças de estilo de vida pode

ajudar a reduzir o colesterol, diminuindo assim a probabilidade de doenças cardíacas e AVC. Estas incluem: comer alimentos bons para o coração, perder peso, fazer exercício físico regular, deixar de fumar e minimizar ou cortar totalmente o consumo de bebidas alcoólicas. Para outras, especialmente para quem tem HF, é necessário tomar medicação para manter os níveis de colesterol controlados. Fale com o seu médico sobre um plano de tratamento que funcione para si.

Referências bibliográficas:

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

Desenvolvido por

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

A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.

Com o apoio de um financiamento de educação da

AMGEN

Hiperligações

- Termos de Uso
- Política de Privacidade
- Política de Cookies

- Contacto

- Facebook
- X
- RSS