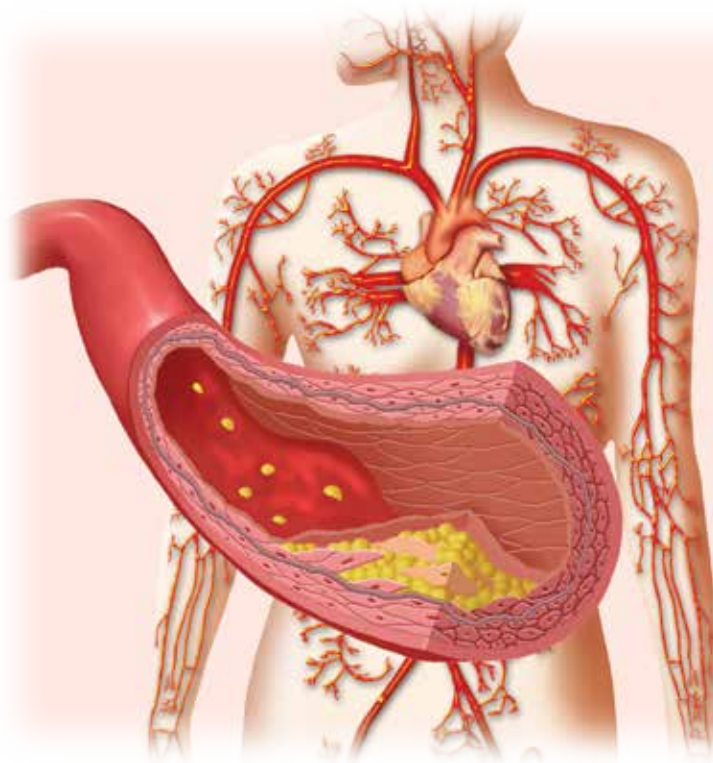


ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑ



Ελευθέριος Αζάς
Παθολόγος, Ιατρικός Σύμβουλος της Εταιρείας

Έχειδειχθεί σαφώς ότι η δυσλιπιδαιμία, δηλαδή τα αυξημένα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα (μεταξύ άλλων, χοληστερόλη και τριγλυκερίδια) είναι ένας από τους μείζονες παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη αθηροσκλήρωσης και καρδιαγγειακής νόσου.

Η υψηλή χοληστερόλη στο αίμα είναι καρδιαγγειακός παράγοντας κινδύνου. Η περίσσεια χοληστερόλης μπορεί να σχηματίσει πλάκα (αθήρωμα) που εναποτίθεται στο τοίχωμα των αιμοφόρων αγγείων (εξεργασία που ονομάζεται αθηροσκλήρωση): ως αποτέλεσμα, οι αρτηρίες γίνονται παχύτερες, σκληρότερες και λιγότερο ελαστικές, προκαλώντας μείωση και ενδεχομένως, απόφραξη της αιματικής ροής προς την καρδιά. Άλλοι παράγοντες κινδύνου όπως η ηλικία, το φύλο, το οικογενειακό ιστορικό, το κάπνισμα, η υψηλή αρτηριακή πίεση, η έλλειψη σωματικής άσκησης, η παχυσαρκία και ο σακχαρώδης διαβήτης, μαζί με τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης αυξάνουν επίσης τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.



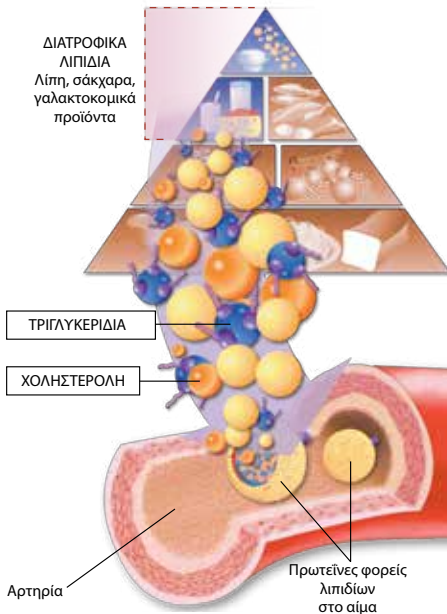
Ορισμένες συνήθειες που προάγουν τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης και άλλων λιπιδίων στο αίμα

Τι είναι η χοληστερόλη;

Η χοληστερόλη είναι μια ουσία που κυκλοφορεί μέσω του αίματος και αποτελεί μέρος της δομής της μεμβράνης των κυττάρων που απαρτίζουν τα διάφορα όργανα και ιστούς του σώματος. Μεταξύ άλλων λειτουργιών, συμμετέχει και στην παραγωγή διαφόρων ορμονών.

Υπάρχουν βασικά δύο πηγές χοληστερόλης. Η μία από αυτές είναι η διατροφή, ιδιαίτερα οι ζωικές τροφές (κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα). Τροφές πλούσιες σε κορεσμένα λίπη ή τρανς λίπη είναι πλουσιότερες σε χοληστερόλη (παχύ κόκκινο κρέας, προϊόντα πλήρους γάλακτος, τροπικά έλαια όπως το φοινικέλαιο ή το καρυδέλαιο). Κατά την πέψη των τροφών αυτών,

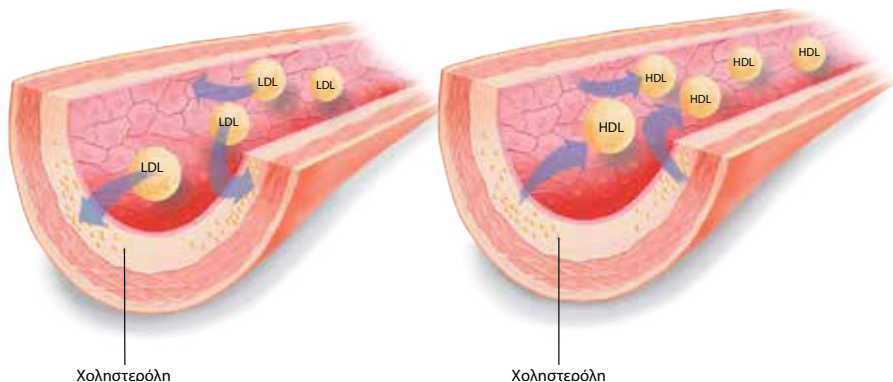
η χοληστερόλη που περιέχουν απορροφάται στον πεπτικό σωλήνα, έπειτα μεταφέρεται στο ήπαρ για να κυκλοφορήσει αργότερα σε ολόκληρο το σώμα με τη ροή του αίματος. Μια δεύτερη πηγή χοληστερόλης προέρχεται από την παραγωγή αυτής της ουσίας στο σώμα, που λαμβάνει χώρα στο ήπαρ.



Χοληστερόλη HDL έναντι χοληστερόλης LDL

Η χοληστερόλη οδεύει στην αιματική ροή συνδεδεμένη με πρωτεΐνες, έτσι σχηματίζει σωματίδια γνωστά ως λιποπρωτεΐνες. Υπάρχουν διάφοροι τύποι λιποπρωτεϊνών, δύο από αυτές έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον: οι λιποπρωτεΐνες χαμηλής πυκνότητας (LDL) και οι λιποπρωτεΐνες υψηλής πυκνότητας (HDL).

Οι πρώτες είναι γνωστές και ως «κακή χοληστερόλη». Όταν υπάρχει περίσσεια χοληστερόλης LDL στο αίμα, εναποτίθεται μέσα στα αιμοφόρα αγγεία και μπορεί να προκαλέσει αθηροσκλήρωση και έμφραγμα του μυοκαρδίου. Η χοληστερόλη HDL ονομάζεται και «καλή χοληστερόλη» και τα επίπεδά της σχετίζονται αντιστρόφως ανάλογα με τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, δηλαδή τον κίνδυνο για στεφανιαία αρτηριοπάθεια.



Ποιός πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός ως προς τα επίπεδα χοληστερόλης του;

Καθώς αυξάνεται η ηλικία αυξάνονται και τα επίπεδα της χοληστερόλης. Πραγματικά, μεταξύ των ηλικιών 45 και 64 ετών, υπάρχει αυξημένη επίπτωση των διαταραχών που συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Πριν από την εμμηνόπαυση, οι γυναίκες τείνουν να έχουν χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης από τους άνδρες ίδιας ηλικίας. Ωστόσο, μετά την εμμηνόπαυση τα επίπεδα χοληστερόλης τείνουν να αυξάνονται.

Το επιθυμητό επίπεδο ολικής χοληστερόλης στο αίμα, είναι κάτω από τα 200 mg/dl. Άτομα με τιμές που φθάνουν ή υπερβαίνουν τα 240 mg/dl έχουν διπλάσιο κίνδυνο να πάθουν καρδιαγγειακή νόσο συγκριτικά με εκείνα που παρουσιάζουν τα επιθυμητά επίπεδα χοληστερόλης.

Συστάσεις υγιεινής ζωής

Ο υγιεινός τρόπος ζωής είναι σημαντικός για τη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου. Ο μείζων σκοπός είναι να ελαττωθεί η χοληστερόλη LDL και να αυξηθεί η χοληστερόλη HDL. Από αυτή την άποψη, μπορούν αρκετοί παράγοντες να επηρεάσουν τα επίπεδα της χοληστερόλης και αυτοί περιλαμβάνουν:

- **Τη διατροφή.** Τα κορεσμένα και τα τρανς λίπη αυξάνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης του αίματος. Γι' αυτό, η μείωση της κατανάλωσης τροφών πλούσιων σ' αυτούς τους τύπους λιπών μειώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης.
- **Το βάρος.** Η παχυσαρκία αυξάνει επίσης τη χοληστερόλη του αίματος. Η απώλεια βάρους μπορεί να μειώσει τη χοληστερόλη LDL και τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης.

- **Την άσκηση.** Κατά περίπτωση, η τακτική άσκηση ελατώνει τη χοληστερόλη LDL και αυξάνει τη χοληστερόλη HDL. Συνιστώνται τουλάχιστον 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας σχεδόν κάθε μέρα.

Τα τρία κύρια μέτρα για να μειωθεί η χοληστερόλη είναι η υιοθέτηση υγιεινής διατροφής, η τέλεση σωματικής άσκησης σε τακτική βάση και η μείωση του σωματικού βάρους.

Τρώτε
αφθονία
λαχανικών και
φρούτων



Επιλέξτε και
ετοιμάζετε
τις τροφές με
λίγο
ή καθόλου
αλάτι

Επιλέξτε
τρόφιμα
πλούσια σε
φυτικές ίνες



Τρώτε ψάρι,
τουλάχιστον
δύο φορές
την εβδομάδα



Ελαχιστοποιήστε την πρόσληψη τρανς λιπών σε λιγότερα από 1% (των συνολικών λιπών) ώστε να τα εξαλείψετε από τη διατροφή.



Περιορίστε την πρόσληψη ζάχαρης σε κάτω από 100 kcal/ημέρα για τις γυναίκες και κάτω από 150kcal/ημέρα για τους άνδρες



Περιορίστε τα κορεσμένα λίπη σε κάτω από 7%, (των συνολικών λιπών) και τη χοληστερόλη σε λιγότερο από 300 mg ανά ημέρα

Για τα φάρμακα που μειώνουν τη χοληστερόλη

Η φαρμακοθεραπεία προορίζεται για ασθενείς με υψηλότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο, στους οποίους η συμπεριφορικές θεραπείες (διατροφικές αλλαγές, άσκηση και μείωση του βάρους) δεν υπήρξαν αποτελεσματικές. Υπάρχουν διάφορα φάρμακα που δρουν μειώνοντας τα επίπεδα της χοληστερόλης του αίματος. Πρέπει να έχουμε κατά νου ότι η φαρμακευτική αγωγή είναι πιο αποτελεσματική όταν συνδυάζεται με υγιεινή διατροφή και τακτικό πρόγραμμα σωματικής άσκησης.



Φαρμακοθεραπεία



Υγιεινή διατροφή



Τακτικό πρόγραμμα
σωματικής άσκησης

Βιβλιογραφία:

- Ma H. Cholesterol and Human Health. The Journal of American Science 2006;2(1):46-50.
- Haines CA, Collins LG and Nimotyn P. Assessment and Management of Lipid Disorders in Men. Prim Care Clin Office Pract 2006;33:93-114.
- Rosen IM and Sams II RW. Common Questions in Managing Hyperlipidemia. Prim Care Clin Office Pract 2006;33:903-21.
- Freeman MW. Approach to the Patient with Hypercholesterolemia. Chapter 27. In: Goroll A, Mulley A. Primary Care Medicine. 5th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2006.
- Katcher HI, Hill AM, Lanford JLG, Yoo JS and Kris-Etherton PM. Lifestyle Approaches and Dietary Strategies to Lower LDL-cholesterol and Triglycerides and Raise HDL-Cholesterol. Endocrinol Metab Clin N AM 2009;38:45-78.
- Blaha MJ, Kettlegettswe KS, Ndumele CE, Gluckman TJ, Blumenthal RS. Preventive Strategies for Coronary Heart Disease. Chapter 51, Part 8. In: Fuster V, Walsh RA, Harrington RA, eds. Hurst's The Heart. 13th edition. New York: McGraw-Hill, 2011.

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Dr. Andrea Cohen / **Μεταφράστρια:** Carolina Fryd (CTPCBA) Reg. 3428 / www.miniatlas.com - info@miniatlas.com
© 2014 Letbar Asociados SA. / © 2014 Licitelco S.L. - www.ec-europe.com

Lépori, Luis Raúl, Dislipidemia - 1a ed. - Buenos Aires : Cjma, 2007.
8 p. : 17x13 cm.
ISBN 978-987-607-221-2
1. Medicina. 2. Dislipidemia. I. Título
CDD 616.136

All rights reserved.

The total or partial reproduction of this work by any means whatsoever, including reprography and computer reproduction, and the distribution of samples by public rent or loan without written authorization by the copyright owner is strictly prohibited, subject to sanctions provided by law.

Please note that this work should not be considered a substitution or replacement for seeking medical attention or a means to orientate or suggest diagnosis, prevention, treatment, practice or the use certain drugs. Consult your health care professional for advice relating to any medical problem or condition, and follow their instructions, not only for yourself but also for your family or anyone else.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση
και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση
δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού
ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.



ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - LILLY Α.Ε.Β.Ε. 15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά
ΤΗΛ.: 210 6294600 Fax: 210 6294610, Τ.Θ. 51288

Γραφείο Θεσσαλονίκης: Αδριανουπόλεως 24, 551 33 Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη ΤΗΛ.: 2310 480160
www.lilly.gr