

## Profilaktyka hipercholesterolemii

Aby zapobiec hipercholesterolemii:

- dbaj o aktywność fizyczną każdego dnia
- stosuj dietę i zdrowe nawyki żywieniowe
- utrzymuj właściwą masę ciała
- unikaj alkoholu i papierosów
- kontroluj swój poziom cholesterolu.

Receptą na zdrowe życie dla Ciebie i Twojej rodziny jest przestrzeganie diety.

Gotowe plany żywieniowe znajdziesz na portalu Diety NFZ

<https://diety.nfz.gov.pl/>



## Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

nfz.gov.pl

## Podwyższony cholesterol. Profilaktyka hipercholesterolemii

Człowiek do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzebuje tłuszczu. Stanowią źródło energii, wspierają wchłanianie witamin, wpływają na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie komórek. Jednak ich nadmiar jest szkodliwy.

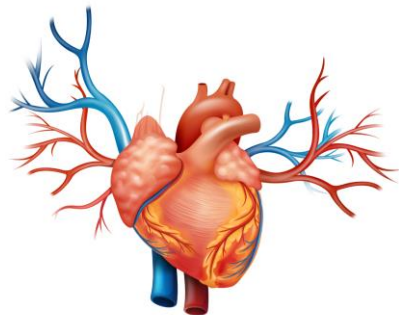
### Co to jest hipercholesterolemia?

Hipercholesterolemia to podwyższony cholesterol, który zwiększa ryzyko zaburzeń w układzie krążenia. Początkowo nie daje objawów. Rozpoznaje się ją na podstawie wyników badań krwi. Jest bardzo powszechna w Polsce, dotyka około 60% dorosłych. Jednak tylko nieliczni są świadomi swojego stanu zdrowia i stosują odpowiednie leczenie.

## Czynniki ryzyka hipercholesterolemii

Czynniki ryzyka wystąpienia hipercholesterolemii to:

- uwarunkowania genetyczne
- choroby przewlekłe i długotrwałe stosowanie leków
- niezdrowe nawyki żywieniowe
- niska aktywność fizyczna.



## Czym jest cholesterol?

**Cholesterol** to organiczna substancja tłuszczowa (lipidowa). Jest obecna we krwi i wszystkich komórkach człowieka. Uczestniczy w produkcji hormonów płciowych, wytwarzaniu witaminy D i w syntezie kwasów żółciowych. Odgrywa ważną rolę w pracy mózgu. To substancja niezbędna do życia, jednak w nadmiarze jest trucizną.

**Cholesterol występuje w dwóch frakcjach:**

- **LDL (zły cholesterol)** – odpowiada za odkładanie się cząsteczek cholesterolu w ścianach tętnic. Powoduje miażdżycę, zaburzenia krążenia i zawał serca.
- **HDL (dobry cholesterol)** – działa ochronnie na ściany naczyń i pełni funkcje przeciwmiażdżycowe.

Zbadaj się w programie **Profilaktyka 40 PLUS** lub programie profilaktyki chorób układu krążenia. Możesz zbadać cholesterol całkowity we krwi lub wykonać kontrolny profil lipidowy – w zależności od wyniku przeprowadzonej ankiety.

## Lipidogram – zbadaj poziom cholesterolu

**Lipidogram (profil lipidowy)** to badanie, które określa poziom cholesterolu całkowitego, LDL, HDL i trójglicerydów we krwi. Pozwala ocenić stan gospodarki lipidowej organizmu.

Wykonaj to badanie zwłaszcza, jeśli:

- masz nadwagę, otyłość, jesteś osobą mało aktywną fizycznie
- masz w rodzinie osoby z chorobami układu krążenia
- chorujesz na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, nerki
- masz skłonność genetyczną do podwyższonego cholesterolu
- palisz lub nadużywasz alkoholu.

## Prawidłowy wynik lipidogramu we krwi

Podane normy przeznaczone są dla osób zdrowych i niepalących. Pełną ocenę wyników lipidogramu przeprowadź z lekarzem.

- stężenie cholesterolu całkowitego: 150-190 mg/dl\*
- stężenie cholesterolu LDL: mniej niż 115 mg/dl\*
- stężenie cholesterolu HDL: mężczyźni powyżej 35 mg/dl\*
- stężenie cholesterolu HDL: kobiety powyżej 40 mg/dl\*
- trójglicerydy: poniżej 150 mg/dl\*

\* jednostka stężenia we krwi – liczba miligramów na 100 mililitrów (decylitr)

