



Co to jest cholesterol i czym są lipidy we krwi?

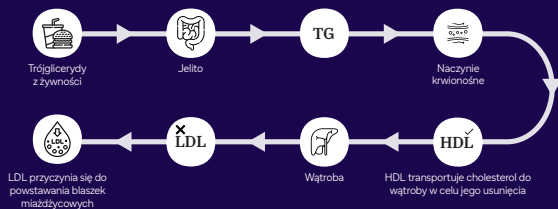
Cholesterol jest substancją tłuszczową we krwi. Cholesterol odgrywa zasadniczą rolę w funkcjonowaniu każdej komórki w organizmie. Zbyt wysoki poziom cholesterolu we krwi może zwiększać ryzyko pojawienia się problemów z sercem.¹

Lipidy we krwi to wszystkie substancje tłuszczowe znajdujące się we krwi, w tym **cholesterol i trójglicerydy**.²

Rodzaje cholesterolu³


Cholesterol łączy się z białkiem, aby móc przemieszczać się po organizmie wraz z krwią – to połączenie cholesterolu z białkiem nazywamy **lipoproteiną**. Lipoproteiny są klasyfikowane jako wysokiej gęstości, niskiej gęstości lub bardzo niskiej gęstości, w zależności od tego, ile zawierają białka w stosunku do tłuszczu:

- **Lipoproteiny o niskiej gęstości, tzn. LDL**, zwane są również „złym” cholesterolom. Im więcej LDL we krwi, tym większe ryzyko chorób serca
- **Lipoproteiny o wysokiej gęstości, tzn. HDL**, zwane również „dobrym” cholesterolom, pomagają organizmowi pozbyć się złego cholesterolu z krwi. Im wyższy poziom cholesterolu HDL, tym lepiej
- **Lipoproteiny o bardzo niskiej gęstości, tzn. VLDL**, są podobne do cholesterolu LDL. Określane są również jako „zły” cholesterol
- **Trójglicerydy lub TG** to inny rodzaj tłuszczów przenoszonych we krwi przez lipoproteiny o bardzo niskiej gęstości



Jak interpretować wartości stężenia cholesterolu?

Każda osoba w wieku >20 lat powinna badać cholesterol co 4 do 6 lat.^{4,5} Aby zmierzyć poziom cholesterolu, najlepiej wykonać profilaktyczne badanie krwi zwane **lipidogramem**. Jego wynik zawiera następujące informacje:


LDL (zły) cholesterol


Cholesterol całkowity


HDL (dobry) cholesterol


Trójglicerydy

Porównaj wartości Twoich stężeń cholesterolu z poniższym wykresem:⁶

Cholesterol LDL

Cholesterol całkowity

Cholesterol HDL

Trójglicerydy

<100
Optymalne

<200
Pożądane

<40
Niskie

<150
W normie

Wartości podane są w mg/dl. Aby przeliczyć cholesterol na mmol/l, podziel wartości przez 38,7; dla trójglicerydów podziel przez 88,6.

Jeśli jesteś obciążony(-a) ryzykiem rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, Twoje stężenia cholesterolu LDL powinny być jeszcze niższe.⁷

Jakie są czynniki ryzyka wysokiego poziomu cholesterolu?²



Wiek

Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo wysokiego poziomu cholesterolu



Płeć

Mężczyźni są bardziej narażeni na wysoki poziom cholesterolu



Cukrzyca

Jeśli masz wysoki poziom cukru we krwi, jesteś bardziej narażony(-a) na wysoki poziom cholesterolu



Otyłość

Nadmierna masa ciała może prowadzić do wysokiego poziomu cholesterolu



Wywiad rodzinny

Często choroba jest dziedziczna po rodzicach

Jakie są konsekwencje wysokiego poziomu cholesterolu?^{8,9}

W Polsce **70% mężczyzn i 64% kobiet** ma wysoki poziom cholesterolu.¹⁰ Jeśli we krwi jest zbyt dużo cholesterolu, przykleja się on do wewnętrznej wyściółki tętnic lub naczyń krwionośnych, powoduje ich zwężenie, a tym samym ogranicza dopływ krwi do narządu zaopatrywanego przez to naczynie. Może to prowadzić do zawału serca lub udaru mózgu.



Wysoki poziom cholesterolu zwiększa ryzyko wystąpienia chorób takich jak:



**nadciśnienie
tętnicze**



cukrzyca



udar mózgu



**choroba tętnic
obwodowych**

Jakie będą efekty obniżenia poziomu cholesterolu?

- Na szczęście obniżenie poziomu cholesterolu już o **1%** zmniejsza ryzyko chorób serca o **2%¹¹**
- Wzrost dobrego cholesterolu już o **1 mg/dl** obniża ryzyko chorób serca o **2% do 3%¹²**

Jak mogę obniżyć poziom cholesterolu i ryzyko miażdżycowej choroby sercowo-naczyniowej?¹³

Miażdżycowa choroba sercowo-naczyniowa jest skutkiem odkładania się cholesterolu w naczyniach krwionośnych i powoduje zagrożenie chorobami serca i udarem mózgu.



Dbaj o aktywność fizyczną



Wybieraj niskotłuszczowe produkty nabiałowe¹⁰



Zmniejsz masę ciała



Gotuj z dodatkiem małej ilości tłuszczu: wybieraj zdrowe oleje, takie jak olej roślinny¹⁰



Nie pal ani nie stosuj tytoniu w żadnej postaci



Jedz więcej drobiu i ryb¹⁰



Odstaw alkohol



Czerwone i przetworzone mięso, sól oraz żywność i napoje z dodatkiem cukru należy spożywać rzadko i w małych ilościach¹⁰



Jedz więcej owoców, warzyw i pełnoziarnistych produktów spożywczych¹⁰



Wraz z dietą i ćwiczeniami lekarz może przepisać leki, które pomogą obniżyć poziom cholesterolu. Powszechnie przepisywanym lekiem obniżającym poziom cholesterolu jest statyna. Jeśli masz wysoki poziom trójglicerydów, lekarz może przepisać inny rodzaj leku (fibraty).²

Zrzeczenie się odpowiedzialności

Wskazówki zawarte w niniejszej ulotce mają charakter wyłącznie informacyjny i nie mogą zastąpić porady lekarza. Informacje te nie powinny być wykorzystywane do diagnozowania problemów zdrowotnych ani do samodzielnego leczenia. W celu uzyskania dalszych informacji należy skonsultować się z lekarzem.

Piśmiennictwo:

1. NHS. High cholesterol. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/>. Accessed on 30 March 2023; 2. Elsevier. Dyslipidemia. Available at: <https://elsevier.health/en-US/preview/dyslipidemia>. Accessed on 30 March 2023; 3. British Heart Foundation. High Cholesterol – Symptoms, Causes & Levels. Available at: <https://www.bhf.org.uk/information-support/risk-factors/high-cholesterol>. Accessed on 30 March 2023; 4. Grundy SM, et al. 2018 AHA/ACC/AACVPR/AAPA/ABC/ACPM/ADA/AGS/APHA/ASPC/NLA/PCNA Guideline on the Management of Blood Cholesterol: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Circulation. 2019;139:e1082–e1143; 5. American Heart Association. What Your Cholesterol Levels Mean. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/about-cholesterol/what-your-cholesterol-levels-mean>. Accessed on 5 April 2023; 6. Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Expert Summary of The Third Report of The National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol In Adults (Adult Treatment Panel III). JAMA. 2001 May 16;285(19):2486–97; 7. Mach F, et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J. 2020;41(1):111-188; 8. American Heart Association. What is Cholesterol? Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/about-cholesterol>. Accessed on 30 March 2023; 9. Cleveland Clinic. High Cholesterol Diseases. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11918-cholesterol-high-cholesterol-diseases>. Accessed on 30 March 2023; 10. Szymański FM, et al. Management of dyslipidemia in Poland: Interdisciplinary Expert Position Statement endorsed by the Polish Cardiac Society Working Group on Cardiovascular Pharmacotherapy. The Fourth Declaration of Sopot. Cardiol J. 2022;29(1):1–26; 11. Cleveland Clinic. Cholesterol: What you Need to Know About High Blood Cholesterol. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17100-cholesterol-what-you-need-to-know-about-high-blood-cholesterol>. Accessed on 30 March 2023; 12. Farrer S. Beyond Statins: Emerging Evidence for HDL-Increasing Therapies and Diet in Treating Cardiovascular Disease. Adv Prev Med. 2018;2018:6024747; 13. American Heart Association. Prevention and Treatment of High Cholesterol. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/prevention-and-treatment-of-high-cholesterol-hyperlipidemia>. Accessed on 30 March 2023.