

Wysoki cholesterol – objawy, przyczyny i poziom

Wysoki poziom cholesterolu oznacza zbyt wysokie stężenie cholesterolu we krwi, co może prowadzić do zwiększonego ryzyka zawału serca lub udaru mózgu.

Dowiedz się więcej o wysokim stężeniu cholesterolu, w tym o objawach i przyczynach, a także o tym, co możesz zrobić, aby obniżyć jego poziom.

Na tej stronie odpowiadamy na najczęściej zadawane pytania dotyczące wysokiego poziomu cholesterolu, a w tym:

- Na czym polega wysoki cholesterol
- Przyczyny wysokiego cholesterolu
- Rodzaje cholesterolu
- Objawy wysokiego cholesterolu
- Badanie poziomu cholesterolu
- Profilaktyka pierwotna i wtórna
- Poziomy cholesterolu
- Leczenie wysokiego poziomu cholesterolu
- Kontrola poziomu cholesterolu
- Infolinia Heart Helpline i inne rodzaje wsparcia

Na czym polega wysoki cholesterol

Cholesterol jest naturalną substancją tłuszczową we krwi. Jest produkowany w wątrobie i znajduje się również w niektórych spożywanych przez nas pokarmach. Cholesterol jest ważny dla utrzymania zdrowych komórek w naszym organizmie.

Wysoki poziom cholesterolu oznacza jego nadmierne stężenie we krwi. Istnieje wiele czynników, które mogą powodować taki stan rzeczy. Jeśli nie podejmiesz kroków w celu obniżenia poziomu cholesterolu, może to zwiększyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

Przyczyny wysokiego cholesterolu

Każdy może mieć wysoki poziom cholesterolu. Może on być spowodowany wieloma różnymi czynnikami, z których niektóre można kontrolować, a inne nie.

Czynniki powodujące wysoki poziom cholesterolu, na które mamy wpływ:

Styl życia:

- spożywanie nadmiernych ilości tłuszczów nasyconych – zmniejsza to zdolność wątroby do pozbywania się cholesterolu, przez co gromadzi się on we krwi,
- brak aktywności fizycznej – aktywność fizyczna podnosi poziom „dobrego” cholesterolu i obniża poziom „złego” cholesterolu,
- palenie tytoniu – może prowadzić do wysokiego stężenia cholesterolu i powoduje gromadzenie się substancji smolistych w tętnicach, ułatwiając cholesterolowi przyleganie do ścianek tętnic.

Czynniki powodujące wysoki poziom cholesterolu, na które nie mamy wpływu:

Wiek, płeć biologiczna i pochodzenie etniczne:

- starzenie się – stężenie cholesterolu może wzrastać wraz z wiekiem,
- płeć biologiczna męska (gdy po urodzeniu przypisano Ci płeć męską) – mężczyźni są bardziej narażeni na wysoki poziom cholesterolu,
- pochodzenie etniczne – osoby pochodzące z Azji Południowej są bardziej narażone na wysoki poziom cholesterolu.

Geny:

Geny niosą ze sobą informacje, które określają Twoje cechy przekazywane lub dziedziczone po rodzicach.

Hipercholesterolemia rodzinna jest chorobą uwarunkowaną genetycznie, co oznacza, że się z nią rodzimy. Jest ona często dziedziczona w postaci wadliwych genów i może prowadzić do bardzo wysokiego stężenia cholesterolu – nawet w przypadkach, w których nie występują żadne inne czynniki ryzyka.

Lipoproteina (a) lub w skrócie Lp(a) jest wytwarzana w wątrobie i rozprowadza tłuszcze w organizmie. Wysoki poziom Lp(a) może powodować problemy z sercem, w tym zawał serca czy udar mózgu. Dzieje się tak dlatego, gdyż Lp(a) jest „lepką” substancją i może odkładać się w tętnicach. Zazwyczaj jest to choroba dziedziczna, ale istnieją też inne przyczyny.

Ogólny stan zdrowia:

- choroby nerek – gdy nerki nie pracują prawidłowo, zmienia się również sposób, w jaki organizm radzi sobie z cholesterolem, co z kolei może prowadzić do wysokiego stężenia cholesterolu,
- choroby wątroby – ważnym zadaniem wątroby jest wytwarzanie cholesterolu i wydalanie go z organizmu, ale jeśli wątroba nie funkcjonuje

prawidłowo, będzie miała trudności z wykonaniem tego zadania, co z kolei zwiększa ryzyko wysokiego stężenia cholesterolu,

- nadwaga, szczególnie w okolicy brzucha,
- osoby cierpiące na cukrzycę typu 2 są bardziej narażone na wysoki poziom cholesterolu,
- niedoczynność tarczycy (gdy organizm nie wytwarza wystarczających ilości hormonów tarczycy),
- niedobór hormonu wzrostu (gdy wytwarzana jest niewystarczająca ilość hormonu wzrostu).

Rodzaje cholesterolu

Cholesterol jest wykorzystywany przez wszystkie komórki organizmu do utrzymywania ich w zdrowiu. Jest on rozprawiany przez białka we krwi do komórek, które go potrzebują. Białka to substancje w organizmie, które wykonują większość pracy w komórkach i pomagają utrzymać prawidłowe funkcjonowanie tkanek i narządów.

Kiedy cholesterol i białka łączą się, nazywane są lipoproteinami. Istnieją dwa główne rodzaje lipoprotein. Jeden z nich jest dobry dla zdrowia, a drugi szkodliwy.

Lipoproteiny o dużej gęstości (HDL) określamy jako „dobry” cholesterol. Pozbawia się on „złego” cholesterolu z krwi, pobierając niepotrzebny cholesterol z powrotem do wątroby, gdzie jest on rozkładany i usuwany z organizmu.

Lipoproteiny o niskiej gęstości (nie-HDL) określamy jako „zły” cholesterol. Zbyt duża ilość nie-HDL prowadzi do gromadzenia się złogów tłuszczowych wewnątrz ścianek naczyń krwionośnych (kanałów, które przemieszczają krew po całym organizmie). Gromadzą się one i zwężają naczynia krwionośne, zwiększając ryzyko zawału serca lub udaru mózgu.

„Zły” cholesterol nazywany jest również cholesterolem „LDL”. Kiedyś była to główna miara szkodliwych rodzajów cholesterolu, ale obecnie wiemy, że inne formy cholesterolu nie-HDL również mogą mieć wpływ na zdrowie.

Trójglicerydy

Krew zawiera również rodzaj tłuszczu zwany trójglicerydami (znajduje się on w komórkach tłuszczowych), który również może przyczyniać się do zwężenia tętnic. Nadwaga, spożywanie dużych ilości tłustych i słodkich pokarmów lub picie w nadmiarze alkoholu może powodować wysoki poziom trójglicerydów.

Poziom trójglicerydów można sprawdzić w profilu lipidowym (jest to badanie analizujące wszystkie aspekty cholesterolu). Lekarz będzie w stanie stwierdzić, czy jest on zbyt wysoki.

Możesz mieć normalny poziom cholesterolu HDL i nie-HDL, a jednocześnie mieć wysoki poziom trójglicerydów. Należy wtedy porozmawiać z lekarzem rodzinnym, by omówić, co to może oznaczać w Twoim przypadku.

Objawy wysokiego cholesterolu

Zazwyczaj nie występują żadne objawy wysokiego poziomu cholesterolu. Nieleczony może jednak prowadzić do zawału serca i udaru mózgu.

Jest to często ukryty czynnik ryzyka, co oznacza, że istnieje bez naszej wiedzy, a wtedy może być już za późno. Właśnie dlatego sprawdzenie poziomu cholesterolu jest tak ważne.

Jeśli jednak cierpisz na rodzinną hipercholesterolemię, możesz mieć widoczne objawy wysokiego poziomu cholesterolu. Oto kilka przykładów:

- Tendon xanthomata – obrzęki wywołane cholesterolem na kostkach dłoni, kolanach lub ścięgnach Achillesa znajdujących się z tyłu kostek u nóg.
- Xanthelasmas – małe, żółte grudki cholesterolu w pobliżu wewnętrznego kącika oka.
- Arcus senilis – błądy/biały okrąg wokół kolorowej części oka (tęczówki).

Badanie poziomu cholesterolu

Możesz poprosić swojego lekarza rodzinnego o sprawdzenie poziomu cholesterolu, który jest mierzony za pomocą prostego badania krwi. Czasami określa się je jako „profil lipidowy”. Lekarz rodzinny lub pielęgniarka w przychodni pobierze próbkę krwi celem sprawdzenia następujących parametrów:

- poziom dobrego cholesterolu (HDL)
- poziom złego cholesterolu (nie-HDL)
- trójglicerydów

Otrzymasz również wynik cholesterolu całkowitego.

Może zostać Ci zaproponowane badanie poziomu cholesterolu metodą nakłucia palca. Przeprowadza się je w niektórych aptekach, a w Anglii również w ramach kontroli stanu zdrowia organizowanej przez NHS (NHS Health Check).

Poziom cholesterolu różni się w zależności od osoby, ale ogólnie rzecz biorąc dla zdrowego serca potrzebny jest niski poziom cholesterolu nie-HDL i wyższy poziom cholesterolu HDL.

Profilaktyka pierwotna i wtórna

Podczas rozmowy z lekarzem na temat cholesterolu prawdopodobnie napotkasz się z terminami „profilaktyka pierwotna” i „profilaktyka wtórna”.

Profilaktyka pierwotna oznacza wprowadzenie zmian w swoim życiu, aby zapobiec zachorowaniu na chorobę serca lub wystąpieniu zawału serca czy udaru mózgu. Zmiany te zwykle koncentrują się na stylu życia, w tym na zwiększeniu poziomu aktywności fizycznej i lepszym odżywianiu. Czasami przepisuje się również leki, takie jak statyny.

Profilaktyka wtórna oznacza wprowadzenie zmian w swoim życiu, gdy istnieje już choroba serca, aby zapobiec jej pogorszeniu lub wystąpieniu innego zdarzenia, takiego jak zawał serca. Może to obejmować zmiany w stylu życia, takie jak lepsze odżywianie i wzmożona aktywność fizyczna, a także przyjmowanie leków, takich jak statyny.

Lekarz może również przepisać inne leki, które pomogą obniżyć poziom cholesterolu. Jest to bardziej prawdopodobne, jeśli poziom cholesterolu nadal pozostaje wysoki po pewnym czasie przyjmowania statyn. Może się to również zdarzyć, nawet jeśli poziom cholesterolu jest obecnie dobrze kontrolowany.

Poziomy cholesterolu

Poniższe informacje mają charakter informacyjny. Liczy się indywidualne ryzyko. Warto porozmawiać z lekarzem o swoich wynikach i poziomach, do których powinno się dążyć.

Wynik	Prawidłowy poziom (mmol/L)
Całkowity cholesterol	5 lub niżej
HDL (dobry cholesterol)	1 lub wyżej
Nie-HDL (zły cholesterol)	4 lub niżej

Trójglicerydy na czczo (gdy pacjent jest proszony o niespożywanie pokarmów na kilka godzin przed badaniem)	1,7 lub niżej
Trójglicerydy nie na czczo (normalne spożywanie pokarmów przed badaniem)	2,3 lub niżej
Stosunek cholesterolu całkowitego do cholesterolu HDL	6 lub niżej

Jeśli stwierdzono u Ciebie wysoki poziom cholesterolu, oznacza to, że masz zbyt dużo „złego” cholesterolu we krwi, co zwiększa ryzyko zawału serca lub udaru mózgu. Jednak wysoki poziom „dobrego” cholesterolu (HDL) może pomóc utrzymać „zły” cholesterol (nie-HDL) pod kontrolą.

Jeśli pacjent jest leczony w ramach profilaktyki wtórnej choroby serca, może mieć inne poziomy cholesterolu LDL i cholesterolu nie-HDL, do których należy dążyć. Oto cele, do których należy dążyć według wytycznych:

- Poziom cholesterolu LDL wynoszący 2,0 mmol lub mniej.
- Poziom cholesterolu nie-HDL wynoszący 2,6 mmol lub mniej.
- Jeśli pacjent nie wie, do jakich poziomów powinien dążyć, powinien porozmawiać na ten temat z lekarzem.

Leczenie wysokiego poziomu cholesterolu

Istnieje wiele sposobów na obniżenie poziomu cholesterolu:

- Warto wypróbować sposoby na zwiększenie aktywności fizycznej, co nie tylko pomoże obniżyć poziom cholesterolu, ale także zapewni lepszy sen i więcej energii.
- Można ograniczyć alkohol i rzucić palenie.
- Można spróbować zdrowej żywności i przepisów, które są dobre dla serca.

Jeśli zmiana stylu życia nie wystarczy do obniżenia wysokiego poziomu cholesterolu, lekarz może zasugerować przyjmowanie leków. Jeśli zdiagnozowano u Ciebie wysoki poziom cholesterolu, lekarz rodzinny powinien co roku kierować Cię na badanie krwi, aby kontrolować jego poziom i w razie potrzeby dostosować leczenie.

Statyny są głównym rodzajem leków stosowanych w celu obniżenia poziomu cholesterolu. Dostępne są także inne metody leczenia. Jeśli zaistnieje konieczność przyjmowania innych leków w celu kontroli poziomu cholesterolu, lekarz

poinformuje Cię o tym. Może również skierować cię do specjalisty zwanego lipidologiem.

W przypadku pytań dotyczących leków należy porozmawiać z lekarzem lub skontaktować się z naszą infolinią [Heart Helpline](#).

Wsparcie

Jeśli mieszkasz w Anglii i jesteś osobą w wieku 40-74 lat, możesz poprosić o kontrolę stanu zdrowia organizowaną przez NHS (NHS Health Check). Lekarz powinien poinformować Cię o tym co pięć lat.

Jeśli masz wysoki poziom cholesterolu, ważne jest, aby pamiętać, że możesz otrzymać pomoc. Znajdź wsparcie ze strony pracowników służby zdrowia i osób z Twojego otoczenia.

Dowiedz się więcej o swoim sercu i o tym, jak o nie dbać. Odwiedź stronę bhf.org.uk/information-support

Nasze informacje na temat zdrowia są wiarygodne

Zastosowaliśmy ośmioetapową ocenę, aby upewnić się, że informacje te są rzetelne, dokładne i wiarygodne.



bhf.org.uk

© British Heart Foundation 2024, zarejestrowana organizacja charytatywna w Anglii i Walii (225971) oraz w Szkocji (SC039426)

To tłumaczenie zostało wsparte przez Royal Mail we współpracy z British Heart Foundation.