

Colesterol ridicat - simptome, cauze și niveluri

Colesterolul ridicat apare atunci când aveți prea mult colesterol în sânge, ceea ce poate mări riscul apariției unui atac de cord sau accident vascular cerebral. Aflați mai multe despre colesterolul ridicat, inclusiv simptome și cauze și ceea ce puteți face pentru a reduce nivelul acestuia.

În această pagină vom răspunde la cele mai frecvente întrebări, inclusiv:

- Colesterolul ridicat explicat
- Cauzele colesterolului ridicat
- Tipurile de colesterol
- Simptomele colesterolului ridicat
- Obținerea unui test pentru colesterol
- Prevenirea primară și secundară
- Niveluri de colesterol
- Tratarea colesterolului ridicat
- Gestionarea colesterolului
- Linia de asistență Heart Helpline și alte tipuri de sprijin

Colesterolul ridicat explicat

Colesterolul este o substanță grasă și naturală din sânge. Este produs în ficat și se află de asemenea în unele alimente pe care le consumăm. Colesterolul este important pentru sănătatea celulelor din corp.

Colesterolul ridicat înseamnă că aveți prea mult colesterol în sânge. Există multiple cauze. Dacă nu luați măsuri pentru scăderea nivelului colesterolului ridicat, acesta poate crește riscul de atac de cord și accident vascular cerebral.

Cauzele colesterolului ridicat

Oricare dintre noi poate dezvolta colesterol ridicat. Acesta apare din diverse motive. Unele pot fi controlate, altele nu.

Cauzele colesterolului ridicat pe care le puteți controla:

Stilul de viață:

- mâncați prea multe grăsimi saturate – acestea reduc capacitatea ficatului de a elimina colesterolul, motiv pentru care acesta se acumulează în sânge.
- inactivitatea fizică - activitatea crește nivelul de colesterol "bun" și reduce nivelul de colesterol "rău"
- fumatul - acesta poate duce la creșterea nivelurilor de colesterol ridicat și la acumularea de nicotină în artere, favorizând lipirea colesterolului de pereții arterelor.

Cauzele colesterolului ridicat pe care nu le puteți controla:

Vârsta, sexul biologic și originea etnică:

- înaintarea în vârstă - pe măsură ce înaintăm în vârstă, suntem mai predispuși la apariția colesterolului ridicat
- dacă sexul dvs. biologic este masculin (din naștere) - persoanele de sex masculin sunt mai susceptibile apariției colesterolului ridicat
- originea etnică - dacă v-ați născut în Asia de Sud, este mai probabil să aveți colesterol ridicat.

Genele dvs.:

Genele dețin informații care determină caracteristicile dvs. Acestea sunt transmise sau moștenite de la părinți.

Hipercolesterolemia familială (HF) este o afecțiune moștenită, adică v-ați născut cu ea. Este adesea transmisă prin membrii familiei prin intermediul genelor defecte; poate duce la niveluri foarte ridicate de colesterol chiar dacă nu sunteți expuși altor factori de risc.

Lipoproteina (a), sau LP (a), este produsă în ficat și transportă grăsimile prin corp. Nivelurile ridicate de LP duce la apariția unei afecțiuni care poate cauza probleme ale inimii, cum ar fi atacul de cord și accidentul vascular cerebral. Motivul este că LP (a) este "aderentă" și se poate acumula în artere. Este de obicei o afecțiune moștenită, dar poate fi atribuită altor cauze.

Starea dvs. de sănătate generală:

- boală renală - când rinichii nu funcționează bine, felul în care corpul dvs. gestionează colesterolul se schimbă de asemenea, ceea ce duce la creșterea nivelului colesterolului.
- boală hepatică - un rol important al ficatului este de a produce colesterol și de a-l elimina din corp, însă dacă ficatul nu funcționează bine, nu reușește să facă acest lucru, crescând astfel riscul de apariție a colesterolului ridicat
- dacă sunteți supraponderali, în special în jurul taliei

- dacă aveți diabet de tip 2, sunteți supus(ă) unui risc mai mare de apariție a colesterolului ridicat
- dacă aveți tiroidă subactivă (hipotiroidism – când corpul dvs. nu produce suficienți hormoni tiroidieni)
- deficitul de hormoni de creștere (când nu se produc destui hormoni de creștere).

Tipuri de colesterol

Colesterolul este folosit de toate celulele din corp pentru ca acestea să rămână sănătoase. Este purtat prin tot corpul către celulele care au nevoie de către proteinele din sânge. Proteinele sunt substanțele din corp care îndeplinesc cele mai multe sarcini în celule și ajută la menținerea funcționalității țesuturilor corpului la nivel optim.

Când proteinele se combină colesterolul, acestea formează lipoproteine. Există două tipuri principale de lipoproteine. Unele sunt bune pentru corp, celelalte nu.

Lipoproteinele cu densitate mare sau HDL mai poartă denumirea de colesterol "bun". Lipoproteinele se debarasează de colesterolul "rău" din corp, transportând colesterolul de care nu aveți nevoie înapoi la ficat, unde este descompus și îndepărtat din corp.

Lipoproteinele fără densitate mare sau non-HDL mai poartă denumirea de colesterol "rău". O cantitate ridicată de non-HDL duce la acumularea de depozite grase în interiorul vaselor de sânge (canalele care conduc sângele prin tot corpul). Acestea se acumulează și îngustează vasele de sânge, mărin­d riscul apariției unui atac de cord sau accident vascular cerebral.

Este posibil să fi auzit faptul că colesterolul "rău" mai este denumit și colesterolul "LDL". Acesta era principala măsură a tipurilor dăunătoare de colesterol, însă în prezent, știm că alte forme de colesterol non-HDL vă pot afecta de asemenea sănătatea.

Trigliceridele

Sângele nostru conține de asemenea un tip de grăsimi cunoscute sub denumirea de trigliceride (pe care le găsim în celule grase), care contribuie de asemenea la îngustarea arterelor. Supraponderabilitatea, consumul multor alimente bogate în grăsimi și zaharuri sau consumul de alcool în cantități excesive - toate acestea pot duce la apariția unor niveluri ridicate de trigliceride.

Dacă ați primit rezultatele de la un profil de lipide (o analiză care indică toate caracteristicile colesterolului), puteți verifica nivelul de trigliceride. Medicul dvs. vă va spune dacă acesta este prea mare.

Este posibil ca nivelul de colesterol HDL și non-HDL să fie normal, dar nivelul de trigliceride să fie prea mare. Dacă aveți astfel de rezultate, ar trebui să discutați cu medicul dvs. de familie în acest sens.

Simptomele colesterolului ridicat

De obicei nu există simptome atunci când nivelul colesterolului este ridicat. Cu toate acestea, dacă acesta nu este netratat, poate duce la un atac de cord sau un accident vascular cerebral.

Este de obicei un factor de risc ascuns, ceea ce înseamnă că se poate întâmpla fără să ne dăm seama, decât în momentul în care este prea târziu. Din acest motiv, este important să verificați nivelul de colesterol.

Cu toate acestea, dacă aveți hipercolesterolemie familială, s-ar putea să aveți semne vizibile de colesterol ridicat. Acestea pot include:

- Depozite de colesterol în tendoane - umflături din colesterol pe articulațiile mâinilor, pe genunchi sau pe tendonul lui Ahile în partea din spate a gleznei.
- Xantelasma - mici depozite galbene de colesterol aproape de colțul interior al ochiului.
- Arc cornean - acesta este un inel alb palid în jurul părții colorate a ochiului, irisul.

Efectuarea unui test pentru colesterol

Puteți solicita medicului de familie să verifice nivelul de colesterol; acest lucru se realizează prin efectuarea unei probe de sânge. Se numește uneori și "profil de lipide". Medicul de familie sau asistentul medical va lua o probă de sânge și va verifica următoarele:

- nivelurile de colesterol bun (HDL)
- nivelurile de colesterol rău (non-HDL)
- trigliceridele.

Veți primi de asemenea rezultatul total al colesterolului.

Este posibil să efectuați un test de colesterol prin înțeparea degetului. Testul se poate efectua în unele farmacii sau în cadrul programului de verificare a sănătății din Anglia.

Nivelurile de colesterol variază de la persoană la alta, dar în general, pentru o inimă sănătoasă, aveți nevoie de un nivel scăzut de non-HDL și un nivel ridicat de HDL.

Prevenirea primară și secundară

Este posibil să fi auzit termenii "prevenire primară" și "prevenire secundară" în cadrul discuțiilor cu doctorul dvs. despre colesterol.

Prevenirea primară se referă la schimbarea stilului de viață pentru a nu dezvolta o afecțiune a inimii, un atac de cord sau un accident vascular cerebral.

Schimbările sunt în mod normal concentrate pe stilul de viață, inclusiv pe lucruri precum încorporarea mai multor exerciții fizice și consumul unor alimente mai sănătoase. Uneori, este posibil să vi se prescrie medicamente, cum ar fi statinele.

Prevenirea secundară se referă la schimbarea stilului de viață în timp ce aveți deja o afecțiune a inimii pentru a nu vă simți mai rău sau pentru a preveni un alt atac de cord. Aceste schimbări ale stilului de viață includ consumul de alimente mai sănătoase și exerciții fizice, precum și tratamentul cu statine.

Medicul dvs. vă poate prescrie alte medicamente pentru scăderea nivelului colesterolului. Acest lucru este mai probabil să se întâmple dacă nivelul colesterolului este încă ridicat în urma tratamentului cu statine pentru o anumită perioadă. Se poate întâmpla chiar și atunci când nivelurile de colesterol sunt bine gestionate.

Niveluri de colesterol

Informațiile de mai jos sunt orientative. Ceea ce contează este riscul dvs. individual. Discutați cu medicul despre rezultatele primite și despre nivelurile dvs. optime.

Rezultat	Nivel sănătos (mmol/L)
Colesterol total	5 sau mai mic
HDL (colesterol bun)	1 sau mai mare
Non-HDL (colesterol rău)	4 sau mai mic
Trigliceridele înainte de a servi masa [când sunteți rugat(ă) să nu serviți nimic timp de mai multe ore înainte de test]	1.7 sau mai mic

Trigliceridele din alimentație (când serviți alimente în mod normal înainte de test)	2.3 sau mai mic
Nivel de colesterol total raportat la colesterolul HDL	6 sau mai mic

Dacă vi s-a spus că aveți un nivel ridicat de colesterol, înseamnă că aveți prea mul colesterol "rău" în sânge, ceea ce mărește riscul unui atac de cord sau al unui accident vascular cerebral. Cu toate acestea, un nivel ridicat de colesterol "bun" (HDL) poate menține sub control nivelul de colesterol "rău" (non-HDL).

Dacă luați un tratament de prevenire secundară pentru afecțiunea la inimă, este posibil ca nivelurile de colesterol LDL și non-HDL să difere. Instrucțiunile indică următoarele obiective:

- Nivelul colesterolului LDL trebuie să fie de 2.0 mmol sau mai mic.
- Nivelul colesterolului non-HDL trebuie să fie de 2.6 mmol sau mai mic.
- Dacă nu sunteți sigur(ă) de nivelurile optime pe care ar trebui să le aveți, discutați acest lucru cu medicul dvs.

Tratarea colesterolului ridicat

Există multe opțiuni pentru reducerea nivelului de colesterol:

- Puteți deveni mai activ(ă), ceea ce poate ajuta la reducerea nivelului de colesterol și de asemenea, vă poate ajuta să dormiți mai bine și să fiți mai energic(ă).
- Ați putea să reduceți consumul de alcool și să nu mai fumați.
- Puteți să încercați rețete culinare sănătoase pentru inima dvs.

Dacă schimbarea stilului de viață nu este suficientă pentru a reduce nivelul colesterolului, medicul dvs. vă poate prescrie medicamente. Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu un nivel ridicat al colesterolului, este posibil ca medicul de familie să solicite o analiză a sângelui în fiecare an pentru verificarea nivelurilor și ajustarea tratamentului, dacă este necesar.

Statinele sunt principalele tipuri de medicamente folosite pentru reducerea colesterolului. Cu toate acestea, există alte tratamente disponibile. Medicul dvs. vă va spune dacă aveți nevoie de alte medicamente pentru gestionarea nivelurilor de colesterol. Este posibil de asemenea să vă efectueze o trimitere la un specialist numit lipidolog.

Dacă aveți întrebări despre tratamentele dvs., discutați cu doctorul sau contactați linia de ajutor [Heart Helpline](#).

Cum puteți beneficia de ajutor?

Dacă locuiți în Anglia și aveți vârsta între 40-74 de ani, puteți solicita un test de evaluare a stării de sănătate NHS. Solicitați medicului dvs. efectuarea acestui test la fiecare cinci ani.

Dacă nivelul colesterolului este ridicat, este important să știți că puteți beneficia de ajutor. Solicitați sprijinul profesioniștilor din domeniul sănătății și al persoanelor pe care le cunoașteți.

Învățați mai multe despre inima dvs. și cum să aveți grijă de ea. Consultați site-ul bhf.org.uk/information-support.

Puteți avea încredere în informațiile noastre de sănătate.

Am respectat un proces în opt etape pentru a ne asigura că acest document este fiabil, exact și de încredere.



bhf.org.uk

© British Heart Foundation 2024, organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (225971) și în Scoția (SC039426).

Această traducere a fost susținută de Royal Mail în parteneriat cu British Heart Foundation.