

Lipidogram – sprawdź swój cholesterol

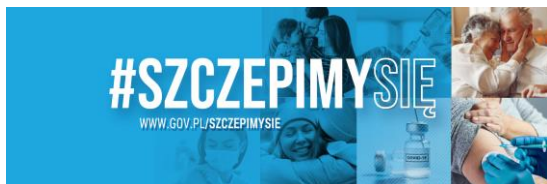
Lipidogram – profil lipidowy - odzwierciedla stan gospodarki lipidowej organizmu, w tym przebieg metabolizmu lipoprotein i cholesterolu. To badanie próbki krwi pozwalające ocenić stężenie cholesterolu całkowitego, LDL, HDL i trójglicerydów.

Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca to badanie osobom obciążonym:

- chorobą sercowo-naczyniową, cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym;
- nadwagą i otyłością, gdy BMI ≥ 30 kg/m² lub obwód talii u mężczyzn > 94 cm, a u kobiet > 80 cm;
- podejrzeniem przedwczesnych chorób układu sercowo-naczyniowego w rodzinie;
- przewlekłą chorobą nerek;
- podejrzeniem dziedzicznej hipercholesterolemii i innych zaburzeń lipidowych w rodzinie;
- oraz palącym papierosy.

Wynik badania krwi powinien ocenić lekarz indywidualnie dla każdego pacjenta.

Profil lipidowy osoby po 40. r. ż. mogą bezpłatnie wykonać w ramach programu pilotażowego Profilaktyka 40 PLUS.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka cholesterolowa



Cholesterol statystycznie

- Około 61% populacji w Polsce ma podwyższony poziom cholesterolu.
- Wysoki poziom cholesterolu nie boli! Trzeba go kontrolować, bo stanowi ogromne zagrożenie dla życia i zdrowia.
- Lekceważenie podwyższonego poziomu cholesterolu zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu oraz może skrócić życie o 20-30 lat.

CZY WIESZ

Czym jest cholesterol?

Cholesterol to substancja tłuszczowa obecna we wszystkich komórkach i krwi człowieka. Stanowi niezbędny składnik prawidłowego funkcjonowania organizmu. Większość cholesterolu obecnego w organizmie (75%) produkowana jest w wątrobie, tkankach i narządach. Pozostała część, czyli 25%, dostarczana jest wraz z pożywieniem.

Cholesterol występuje pod dwoma głównymi postaciami:

- **LDL** (ang. low density lipoproteins) nazywany „**złym**” cholesterolem, odpowiedzialny jest za zwięzanie ścian naczyń i rozwój miażdżycy;
- **HDL** (ang. high density lipoproteins) określane jako „**dobry**” cholesterol, działa ochronnie na naczynia, zmniejszając rozwój miażdżycy.

Prawidłowy wynik lipidogramu we krwi:

- stężenie cholesterolu całkowitego <5 mmol/l tj. <190 mg/dl;
- stężenie cholesterolu LDL $<3,0$ mmol/l tj. <115 mg/dl;
- stężenie cholesterolu HDL $>1,2$ mmol/l tj. >45 mg/dl u kobiet i $>1,0$ mmol/l tj. >40 mg/dl u mężczyzn.

Mężczyźni po 40. r.ż. i kobiety po 50. r.ż. (lub po menopauzie) bez chorób przewlekłych i obciążeń powinni badać profilaktycznie stężenie cholesterolu we krwi raz w roku.

Czynniki ryzyka

- Wiek – wysoki poziom cholesterolu bardzo często diagnozowany jest u osób w wieku od 40 do 59 lat.
- Czynniki genetyczne, przekazywane z pokolenia na pokolenie.
- Nadmierna masa ciała.
- Niewłaściwa dieta i nawyki żywieniowe, spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych i cukru.
- Brak aktywności fizycznej.
- Palenie papierosów i nadużywanie alkoholu.

WYSOKI POZIOM CHOLESTEROLU MOŻE PROWADZIĆ DO UDARU I ZAWAŁU SERCA!

ABC profilaktyki cholesterolowej

A. Odżywiaj się zdrowo.

B. Bądź aktywny fizycznie.

Systematyczny ruch może zmniejszyć stężenie „złego” cholesterolu LDL oraz zwiększyć stężenie „dobrego” cholesterolu HDL we krwi. Już po 3 miesiącach regularnych ćwiczeń poziom HDL podnosi się średnio o 7 %.

C. Wyeliminuj używki.

Zalecenia dietetyczne na obniżenie cholesterolu

- Spożywaj 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach co 3-4 godz.
- Zastąp tłuszcz zwierzęcy roślinnym**, ogranicz spożycie smalcu, masła i śmietany, **używaj oliwy z oliwek, oleju rzepakowego**.
- Ogranicz spożycie tłustego mięsa (tj. wieprzowina, tłusta wołowina, kaczka, gęsiną).
- Jedz ryby morskie, orzechy i awokado bogate w kwasy tłuszczowe omega-3.**
- Wyeliminuj z diety szkodliwe tłuszcze trans, obecne w margarynach, wyrobach cukierniczych, czekoladowych, zupach i sosach w proszku, żywności typu snack oraz fast food.
- Zamiast smażenia **wybieraj gotowanie na parze** i pieczenie.
- Ogranicz spożycie cukru, słodczy. Cukry proste powodują wzrost syntezy szkodliwego cholesterolu LDL w wątrobie.
- Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego, który wspomaga wydalanie z organizmu nadmiaru tłuszczu.
- Białe pieczywo zastąp pełnoziarnistym, postaw na kasze, razowy makaron i brązowy ryż oraz rośliny strączkowe, owoce tj. jabłka i gruszki jedz ze skórką.**
- Jajka jedz na miękko** – płynne żółtko ma w sobie lizynę, która hamuje wzrost „złego” cholesterolu we krwi.

Sięgaj po siemię lniane, ostropest plamisty, czystek lekarski, nasiona chia, czosnek, cynamon i kumin – wspomagają utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.