

# FÓKUSZBAN A KOLESZTERIN - SZAVAZZ AZ EGÉSZSÉGRE!

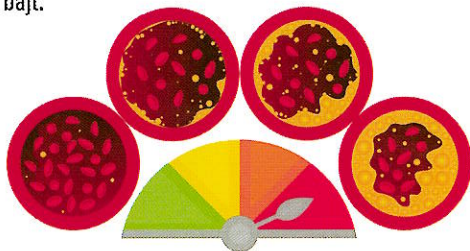
## AZ ÉRELMSZESZEDÉS KIALAKULÁSA



Az érlemezés során az egészségesen rugalmas verőerek sima érbelhártyája alatt a kezdetekben kászerű anyag jelenik meg, amely kalcium-lerakódás következtében megkeményedik. A későbbiekben plakkok alakulnak ki, melyek a véráramlás csökkenését vagy teljes elzáródását idézhetik elő. A verőerekben képződött szűkület stroke-hoz, szívinfarktushoz vagy a láb keringési zavaraihoz vezethet.

Magyarországon minden második embernek magas a koleszterinszintje, közel másfél millióan vannak, akiknek kezelésben kellene részesülnie.

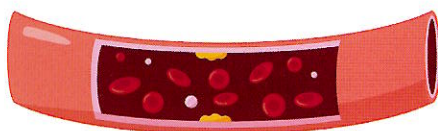
Néma kórnak is nevezik, mivel önmagában nem jár fájdalommal, nem okoz tüneteket, közvetve váltja ki a bajt.



## AZ ÉRELMSZESZEDÉS KIALAKULÁSÁNAK FOLYAMATA



NORMÁLIS ÉRMŰKÖDÉS - EGÉSZSÉGES ARTÉRIA



KEZDŐDŐ ZSÍRLERAKÓDÁS



ÉRETT PLAKK - KÁROSODOTT ÉRMŰKÖDÉS

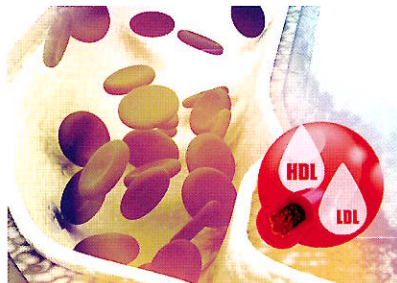


PLAKKSZAKADÁS - A PLAKK „SAPKÁJA” FELSZAKAD ÉS VÉRRÖG KÉPZŐDIK

# FÓKUSZBAN A KOLESZTERIN - SZAVAZZ AZ EGÉSZSÉGRE!

## KOLESZTERIN FOGALMA, SZEREPE ÉS TÍPUSAI

A koleszterin egy zsírfajta, amely a vérben található és a szervezet több életfunkciójának fenntartásához elengedhetetlenül szükséges. Több, a szervezetünket felépítő molekula alkotórészét képezi, fontos a sejtfalépítésben és a hormonok egy része is koleszterinből épül fel. A koleszterin egyrészt táplálékkal kerül a szervezetbe (kb. 20%), másrészt a szervezet saját maga termeli a májon keresztül (80%). A koleszterin úgynevezett lipoprotein molekulák formájában szállítódik a szervezetben, ha túl sok van belőle, az növeli a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.

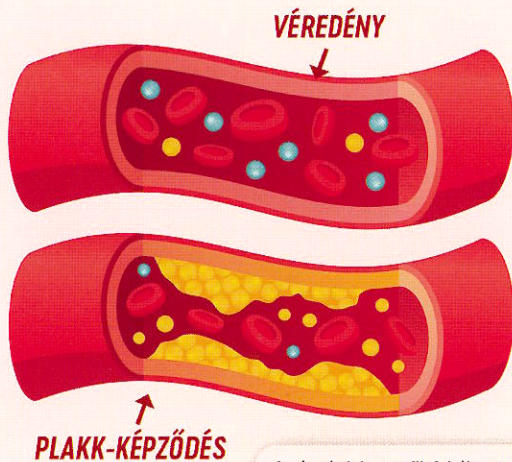


## „JÓ” ÉS „ROSSZ” KOLESZTERIN

A túlzott mennyiségű koleszterin megjelenik a vérben és az erekben lerakódva szűkíti azokat.

Sűrűsége alapján két fő típusát különböztetjük meg:

- **LDL (low-density)** az úgynevezett „rossz” koleszterin, mely beépülve az artériák falába az érlemezés kialakulásához vezet.
- **HDL (high-density)** koleszterin a „jó” koleszterin, amely védő jellegű és a lerakódott koleszterint képes felvenni és a májhoz szállítani.



Nagy sűrűségű lipoprotein

● „Jó” koleszterin



Alacsony sűrűségű lipoprotein

● „Rossz” koleszterin

A vérzsírok harmadik fajtája a **triglicerid**, amely szintén szerepet játszhat az érlemezés kialakulásában. Ebben a formában raktározódik szervezetünk zsírtartalma.

# „KOLESZTERINTUDATOSAN” DE ÉLVEZETTEL EGY ÉLETEN ÁT!

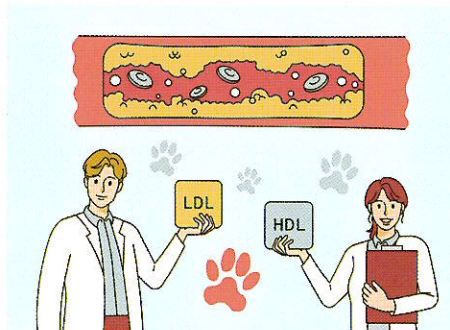
## KOLESZTERINCSÖKKENTÉS AJÁNLOTT ÉRTÉKEI

### LABOREREDMÉNY A KÉZBEN

PARAMÉTER	Normálérték	Emelkedett érték	Közepesen magas érték
ÖSSZKOLESZTERIN	5 mmol/l alatti	5,1-6,5 mmol/l	6,6-7,8 mmol/l
LDL-KOLESZTERIN NORMÁLÉRTÉKE	3 mmol/l alatti kockázattól függően 1 mmol/l alatti érték elérése is szükséges lehet		
HDL-KOLESZTERIN NORMÁLÉRTÉKE	Nőknél: 1,3 mmol/l vagy feletti Férfiaknál: 1,1 mmol/l vagy feletti		

A BETEG KOCKÁZATI BESOROLÁSÁTÓL FÜGG, HOGY MILYEN CÉLÉRTÉKET KELL ELÉRNI A KOLESZTERINSZINT CSÖKKENTÉSE ESETÉN.

Azoknak, akiknek már pl. kimutatott koszorúér betegségük, cukorbetegségük van, vagy a kockázatuk egyéb ok miatt emelkedett, kezelőorvosuk a fenti beosztásnál még szigorúbb értékeket írhatnak elő!



# FÓKUSZBAN A KOLESZTERIN - SZAVAZZ AZ EGÉSZSÉGRE!

## HOGYAN BEFOLYÁSOLHATÓ A KOLESZTERINSZINT?

A magas koleszterinszint kezelésében elsődleges a **testmozgás és a megfelelő táplálkozás**. A diéta állati eredetű zsírok és koleszterin tartalmú ételek fogyasztásának a csökkentését és növényi eredetű telítetlen zsírsavak fogyasztásának a növelését jelenti. **Amennyiben a fizikai aktivitás és a diéta önmagában nem elég, a gyógyszeres kezelés elengedhetetlen.**



## HOGYAN HATNAK A GYÓGYSZEREK?



A koleszterinszint csökkentésében hatékonyak az úgynevezett sztatínok, amelyek a szervezet belső koleszterin termelését, a máj koleszterin szintézisét csökkentik azáltal, hogy gátolják a koleszterin képződését elősegítő enzimeket. Elsősorban a vér LDL-szintjére hatnak.

További pozitív hatásuk, hogy javítják az erek endotélsejtjeinek a működését, stabilizálják a már kialakult plakkokat. Enye véralvadásgátló és immunrendszer gátló hatásuk is van, ezzel csökkentik a plakkok helyénél lévő érgyulladást.

Tehát nem csak a koleszterinszintet csökkentik, hanem a koszorúérbetegségben megfelelő adagban adva az érlelmeszesedést is képesek csökkenteni, ezáltal javítva a betegek életkilátásait, ugyanakkor a következő esemény kivédésében (másodlagos megelőzésben) is jelentős szerepük van.

**A SZTATINOK KÖZÉ TARTOZÓ HATÓANYAGOK TÖBBEK KÖZÖTT: SZIMVASZTATIN, PRAVASZTATIN, FLUVASZTATIN, ATORVASZTATIN ÉS A ROZUVASZTATIN.**



Amennyiben a kezelőorvosa úgy dönt, hogy az életmódváltást gyógyszeres kezeléssel egészíti ki, nem szabad elfelejteni, hogy akkor sem lehet abbahagyni a vérsírcsökkentő gyógyszerek szedését, ha már normalizálódtak a lipidértékei, hiszen csak így érhetjük el a kialakuló plakkok visszafejlődését és előzhetjük meg az újabb kialakulását.

**A JAVASOLT TERÁPIA EGY ÉLETRE SZÓL!**