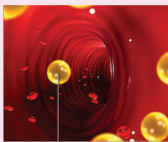




KĄ TURI ŽINOTI PACIENTAS, KURIAM DIAGNOZUOTAS PADIDINTAS CHOLESTEROLIS

KASYRA CHOLESTEROLIS

Cholesterolis – tai vienas iš kraujo plazmos riebalų (lipidų) sudedamųjų dalių. Cholesterolis yra būtinas visų ląstelių komponentas, tačiau per didelis jo kiekis skatina kraujagyslių aterosklerozės vystymąsi.



Cholesterolis

SVARBU ŽINOTI

- Epidemiologiniais tyrimais įrodytas tiesioginis ryšys tarp koronarinės širdies ligos rizikos ir padidėjusio cholesterolio kiekio kraujyje.
- Atlikta daugybė klinikinių studijų, kuriomis įrodyta vaistų, vadinamų statinais, nauda mažinant cholesterolio kiekį kraujyje. Šie vaistai ne tik mažina cholesterolio koncentraciją, bet ir bendrąjį mirtingumą nuo širdies ir kraujagyslių ligų, mažina pakartotino miokardo infarkto išsivystymo tikimybę, slopina aterosklerozės vystymąsi, gerina gyvenimo kokybę.
- Mažinant cholesterolio kiekį kraujyje, galima prailginti sergančiųjų koronarine širdies liga gyvenimo trukmę.

KRAUJO PLAZMOS LIPIDŲ NORMOS

- Bendro cholesterolio koncentracija <5mmol/l.
- Mažo tankio lipoproteinų (MTL) cholesterolio koncentracija <3mmol/l.
- Didelio tankio lipoproteinų (DTL) cholesterolio koncentracija > 1mmol/l vyrams, >1,2mmol/l moterims.
- Trigliceridų koncentracija <1,7mmol/l.
- Pacientų, sergančių koronarine širdies liga, siektinos kraujo lipidų koncentracijos turėtų būti dar mažesnės:
- Bendro cholesterolio koncentracija <4,5mmol/l.
- MTL cholesterolio koncentracija <2,5mmol/l.



Šaltinis: Europos širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos nuorodos (2003 m.).

MITYBA

- Liesa mėsa (vištiena, kalakutiena, triušiena, žvėriena).
- Šaltųjų jūrų žuvis (lašiša, tunas, skumbrė, silkė, menkė, jūrų ešeris, uotas, plekšnė, upėtakis ir kt.) bei jūros gyvūnai (austrės).
- Liesi pieno produktai.
- Augaliniai aliejai (ypač alyvų, rapsų).
- Juoda rupių miltų duona, ypač su grūdais, šėlenomis.
- Šviežios daržovės (ypač tinka ankštinės: pupelės, žirniai, šparagai).
- Vaisiai.
- Nestipri kava, nestipri (ypač žalioji) arbata.

Šaltinis: europos mitybos draugijos rekomendacijos (1999 m.)



REKOMENDACIJOS

- Keisti mitybos įpročius.
- Vengti antsvorio ir nutukimo.
- Reguliariai sportuoti.
- Nerūkyti.
- Alkoholis vartoti saikingai
- Kreiptis į gydytoją dėl medikamentinio gydymo.

