



**ÉG ER MEÐ OF HÁTT  
KÓLESTERÓL**

**HVAÐ ER TIL RÁÐA?**

## Í baráttunni við of hátt kólesteról er mikilvægt að skilja vandann

Of hátt kólesteról getur skaðað heilsuna og í mörgum tilvikum getur það leitt til hjartasjúkdóma. Það jákvæða er hins vegar að hægt er að lækka kólesterólið án þess að þurfa að gerbreyta venjum sínum. Ef betur er hugað að mataræði og hreyfingu má færa hlutina til betri vegar. Oft nægir þó ekki bætt mataræði og aukin hreyfing. Í slíkum tilvikum þarf að huga að lyfjagjöf. Í þessu hefti er fjallað um hvernig breyttur lífsstíll - etv. ásamt kólesteróllækkandi lyfi - getur hjálpað til við að fyrirbyggja hjartasjúkdóma. Hér fást svör við mörgum algengum spurningum, en þau koma ekki í staðinn fyrir samtali við lækni. Aðeins læknir getur metið hvaða meðferð hentar best og útskýrt kosti og galla mismunandi meðferðarmöguleika.



*„Þú þarft ekki að gerbreyta venjum þínum, það eru góðu fréttirnar.“*



## Hvað er kólesteról?

Kólesteról er fitukenndur massi sem er í öllum frumum líkamans. Líkaminn þarfnast svolítills kólesteróls til að starfa. Lifrin framleiðir það kólesteról sem við þurfum á að halda, en ef kólesterólgildið verður of hátt eykst hættan á hjartasjúkdómum. Það geta verið margar ástæður fyrir hækkun á kólesterólgildi. Það getur verið arfgengt en oft er mataræðinu um að kenna, of miklu af kjöti og feitum mjólkurafurðum. Offita og ákveðnir sjúkdómar, svo sem sykursýki, geta leitt til hækkunar á kólesteróli.



„Líkaminn getur ekki starfað án kólesteróls.“

**Það er til gott kólesteról og slæmt kólesteról og ólíkar gerðir kólesteróls gegna ólíkum hlutverkum.**

### Helstu tegundir blóðfitu eru:

#### Slæma kólesterólið LDL

Þegar aukning verður á LDL-kólesteróli sest það innan á slagæðaveggina. Því hærra sem LDL-kólesterólgildið er, því meiri hættan er á hjartasjúkdómum. Með því að lækka LDL-kólesteról er oft hægt að fyrirbyggja kransæðastíflur og þar með koma í veg fyrir ótímabæran dauða.

#### Góða kólesterólið HDL

Helsta hlutverk HDL kólesteróls er að fjarlægja hluta slæma kólesterólsins úr blóðinu. Hátt gildi á HDL kólesteróli dregur úr hættu á kransæðastíflu. Lágt gildi á HDL eykur hins vegar hættuna.

#### Þríglyseríðar

Þríglyseríðar eru önnur tegund fitu í blóðinu. Ef gildi þeirra er of hátt má gera ráð fyrir að LDL sé líka of hátt og HDL of lágt. Þegar hátt gildi þríglyseríða kemur til viðbótar háu LDL eykst áhættan enn frekar.

### Hvert á kólesterólgildið að vera og hversu oft þarf að mæla það?

Flestir eru með kólesterólgildi innan eftirtalinna marka:	Heildarkólesteról LDL-kólesteról HDL-kólesteról Þríglyseríðar	4,5 – 7 mmol/L 2,5 – 4 mmol/L 1 – 2 mmol/L 2 – 4 mmol/L
---	--	--

Þetta eru *normalgildi* fyrir kólesteról, en í sumum tilvikum nægir ekki að vera innan þessara marka. Það ræðst af því hvort þú hefur aðra áhættuþætti fyrir hjartasjúkdóma. Á bakhlið þessa bæklingss sérðu hvort þú ert í aukinni áhættu. Ef læknirinn þinn hefur metið það svo að kólesterólgildi þitt þurfi að lækka eru sett *meðferðarmarkmið*. Ef þú ert með þekktan æðakölkunarsjúkdóm eða sykursýki (annars stigs forvörn) eiga þau að vera: Heildarkólesteról skal vera lægra en 4,5 og LDL-kólesteról lægra en 2,5. Hins vegar ef þú ert talinn í mikilli áhættu skv. útreiknuðu áhættumati (fyrsta stigs forvörn) eiga gildin að vera: Heildarkólesteról skal vera lægra en 5 og LDL-kólesteról lægra en 3. Fullorðnir ættu að láta mæla kólesterólgildið a.m.k. á 5 ára fresti. E.t.v. ráðleggur læknirinn þér að láta mæla oftar, það fer eftir heilsufari þínu og mögulegum erfðapáttum.

## **Þú getur lækkað kólesterólið með breyttu mataræði**

Jafnvel þó læknirinn hafi ráðlagt þér að forðast fitu þarftu ekki að neita þér alveg um eftirlætisréttina þína. Fyrir flesta er nægilegt að gæta hófs. Nautakjöt, lambakjöt og svínakjöt þarf ekki að lenda á bannlista. Gættu þess bara að minnka kjötskammtinn og borða meira grænmeti. Það er einstaklingsbundið hve mikillar breytingar er þörf. Fáðu ráðleggingar hjá læknum þínum um hvað hentar þér.

**Grænmeti, ávextir og gróft brauð** er það mikilvægasta í kólesteróllækkandi fæði. Þessar tegundir innihalda ekki kólesteról, eru ríkar af vítamínum og trefjum og fituinnihald er mjög lítið.

**Fiskur** inniheldur mun minna af skaðlegum mettudum fitusýrum en rautt kjöt. Fiskur sem inniheldur omega-3 fitusýrur, getur lækkað þríglyseríða. Í ýmsum skeldýrum er lítil fita en aftur á móti mikið af kólesteróli - borðuðu því minna af þeim.

**Kjúkling og kalkún** er gott að borða í stað rauðs kjöts. Í fiðurfé er bæði lítið af fitu og kólesteróli. Mundu bara að fjarlægja haminn sem er feitur.



*„Þú þarft ekki að neita þér um allt sem þér finnst gott, bara borða minna af sumu.“*



*„Það nægir að herða á púlsinum í 20 - 30 mínútur á dag, meira þarf ekki til að þú farir að finna mun.“*

## Gerðu þjálfunaráætlun sem hentar þér. Farðu eftir henni

Það er margt sem ávinnst heilsufarslega við að stunda hóflega hreyfingu. Við það eitt að herða á púlsi í 20 - 30 mínútur á dag líður þér betur, þú færð heilbrigðara útlit og auk þess eru verulegar líkur á að:

Slæma kólesterólið minnki

Góða kólesterólið aukist

Þríglyseríðagildið lækki

Blóðþrýstingur lækki

Þú þarft ekki að hamast; farðu í gönguferð, sund, tennis, hjólaðu, skokkaðu eða gerðu hvaðeina sem þér hugnast. Fáðu lækinn í lið með þér til að gera þjálfunaráætlun sem hentar heilsufari þínu.

## Fyrirhöfnin borgar sig

Vonandi finnurðu fljótt fyrir ávinningnum af því að stunda reglubundna hreyfingu og bæta mataræðið. Með bætum lífsstíl bætirðu ekki einungis líðan þína, útlit og þrek; þú bætir einnig heilsuna með því að minnka kólesterólið í blóðinu.



## **Það besta sem þú getur gert til að bæta heilsuna er að hætta að reykja**

Reykingafólki er miklu hættara við að fá hjartasjúkdóma en þeim sem ekki reykja. Sérstakur áhættuhópur er fólk sem reykir og er líka með of hátt kólesteról og/eða háan blóðþrýsting. Það dregur fljótt úr áhættunni með því að hætta að reykja. Þegar 24 klst. eftir að reykingum er hætt eru líkurnar á hjartakasti minni og að ári liðnu hafa þær minnkað um helming. Við að hætta reykingum minnkar einnig til muna hættan á krabbameini, t.d. í lungum, munni, hálsi og þvagblöðru, og þér eykst þrek og þol, ónæmiskerfið styrkist, húð og tennur verða fallegrí, andardrátturinn hreinni og kyngetan eykst. Það fer ekki á milli mála að ávinningur af reykingabindindi er mikill. Mörgum reynist það hinsvegar afar erfitt, ekki síst vegna þess hve níkótíníð er vanabindandi. Hjá læknum eða í apótekinu færðu leiðbeiningar um hvernig hægt er að auðvelda það að losna undan reykingum. Mundu að það er aldrei of seint að hætta að reykja.

## **Nauðsynlegt getur verið að taka lyf**

Þrátt fyrir að þú reykir ekki, borðir minni fitu og stundir reglubundna hreyfingu, getur verið að lækningarnar komist að þeirri niðurstöðu að þú þurfir að taka kólesteróllækkandi lyf. Algengast er að notuð séu svokölluð statín. Statínin virka í lifrinni, en þar myndast mest af því kólesteróli sem þú hefur í blóðinu. Ef eitthvað er að lifrinni er ekki víst að rétt sé að nota statín. Ræddu það við lækningarnar þínar. Statín hafa litlar aukaverkanir, en eins og við allar aðrar lyfjagjafir geta þær komið upp.

Mundu að kolestereóllækkandi lyf eru viðbót við bætt mataræði, reykingabindindi og aukna hreyfingu. Lyf koma ekki í staðinn fyrir bættan lífsstíl.

## Ert þú í áhættuhópi?

Á bls. 5 geturðu séð hvað telst vera eðlilegt kólesterólgildi. Ef þínar tölur eru hærri, getur verið að læknirinn þinn meti það svo, að aukin hætta sé á að þú fái hjartasjúkdóm. Þó hafa fleiri þættir en kólesterólgildi áhrif á það hvort þú telst vera í áhættuhópi.

Áhættuþættirnir eru þessir:

- Ég er karlmaður
- Ég er með of háan blóðþrýsting
- Ég á foreldra eða systkini sem hafa fengið blóðtappa yngri en 55 ára (karlar)/65 ára (konur).
- Ég reyki.
- Ég er of þung(ur).
- Ég er með æðakölkun.
- Ég er með sykursýki.
- Ég stunda ekki hreyfingu (þjálfun)

Merktu við þá þætti sem eiga við þig. Hafirðu merkt við einn eða fleiri þætti, er hugsanlega aukin hætta á að þú fái hjartasjúkdóm. Farðu yfir niðurstöðuna með læknum þínum sem ræðir við þig um hvað þú getur gert til að efla heilsuna.

Gefið út af



Einkaumboð á Íslandi **Vistor hf.** - Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ