**Vilniaus universiteto (VU) docentė,
VU ligoninės Santariškių klinikų
gydytoja kardiologė
Žaneta PETRULIONIENĖ:**

Kaip sumažinti per didelį cholesterolio kiekį kraujyje?

GYDYMAS DIETA

Kodėl svarbus cholesterolio kiekis kraujyje?
Iš kur atsiranda kraujyje cholesterolis?
Ką bloga jis daro kraujagyslėse?
Kam ir kodėl daugėja cholesterolio kraujyje?
Kiek cholesterolio kraujyje jau padidina širdies ligų riziką?

Kaip tinkamai maitintis esant dideliam cholesterolio kiekiui kraujyje ir siekiant, kad jis nedidėtų?

Kodėl svarbus cholesterolio kiekis kraujyje?

Apie lipidus, „bloguosius“ ir „geruosius“ kraujo riebalus ir dislipidemiją.

Visi esame girdėję apie civilizacijos rykštę – aterosklerozę. Aterosklerozės poveikis mūsų kraujagyslėms tikrai pražūtingas. Taip pat esame girdėję, kad vienas aterosklerozės progresavimo veiksnių – kraujo riebalai, arba lipidai, kurių pagrindinis yra cholesterolis. Būklė, kai kraujo lipidų yra per daug arba sutrikęs jų santykis, vadinama dislipidemija.

Aterosklerozė glaudžiai siejasi su koronarine širdies liga. Koronarinės širdies ligos (KŠL), atnešančios mirtį miokardo infarkto pavidalu, atsiradimas grindžiamas „cholesterolio padidėjimo hipoteze“.

Nustatyta, jog tose šalyse, kurių gyventojų kraujyje cholesterolio daugiau, sergamumas koronarine širdies liga ir mirštamumas nuo jos didesnis, ir atvirkščiai. Cholesterolio kiekiui kraujyje padidėjus 1 proc., širdies infarkto rizika padidėja 2 proc.

Vėliau cholesterolio padidėjimo hipotezė buvo patvirtinta: gydant pacientus cholesterolį mažinančiais vaistais statinais, smarkiai sumažėjo širdies infarkto dažnis, mirties rizika.

Ar įmanoma tą progresuojantį ir, atrodo, nesustabdomą procesą pristabdyti? Gal įmanoma net gydyti?

Dislipidemija (kraujo riebalų, cholesterolio arba lipidų apykaitos sutrikimas) – vienas svarbiausių aterosklerozės ir koronarinės širdies ligos rizikos veiksnių. Koronarinė širdies liga vystosi nepastebimai, žmogus nieko nejaučia, ir pirmas šios ligos pasireiškimas būna miokardo infarktas, insultas ar staigi mirtis.

Esant dislipidemijai, ypač žalingi tampa visi kiti rizikos veiksniai: hipertenzija, rūkymas, nutukimas, netgi amžius ir lytis. Sureguliavus lipidų kiekį kraujyje, sumažėja neigiama daugumos veiksnių įtaka, stabdomas aterosklerozės progresavimas.

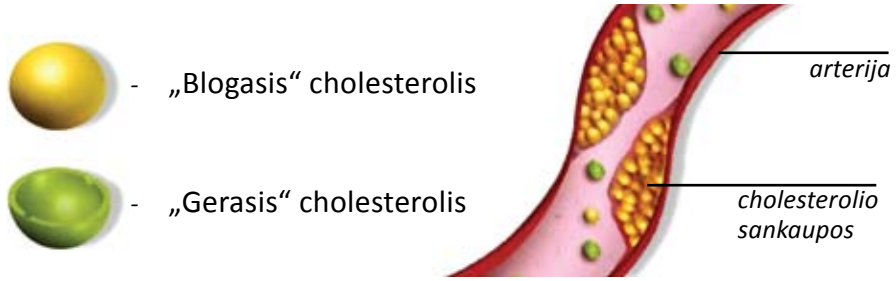
Iš kur atsiranda kraujyje cholesterolis?

Cholesterolis į kraują patenka dviem būdais: gaminamas kepenyse arba patenka su maistu. Svarbu žinoti, kad su maistu patekęs cholesterolis sudaro tik 30 proc. organizme esančio cholesterolio, net 70 proc. cholesterolio pasigamina kepenyse. Todėl cholesterolio kiekiui kraujyje svarbu ne tiek maistas, kiek paveldėjimas.

Cholesterolis yra netirpus vandenyje, todėl krauju jį perneša baltymai. Kraujo plazmoje cholesterolis ir trigliceridai, sujungti su baltymais, suformuoja lipoproteinus.

Pagal lipoproteinus cholesterolis skirstomas į dvi rūšis:

- mažo tankio lipoproteinų cholesterolis (MTL-cholesterolis) – „blogasis“, aterogeniškas: jis įsiskverbia į kraujagyslių sieneles, ten oksiduojamas ir skatina aterosklerozės vystymąsi. Jo kraujyje neturi būti per daug;
- didelio tankio lipoproteinų cholesterolis (DTL-cholesterolis) – „gerasis“, padeda organizmui mažinti „blogojo“ cholesterolio kiekį kraujyje. Pastarąjį jis sujungia, nuneša į kepenis ir pašalina su tulžimi per žarnyną. Jo kraujyje neturi trūkti.

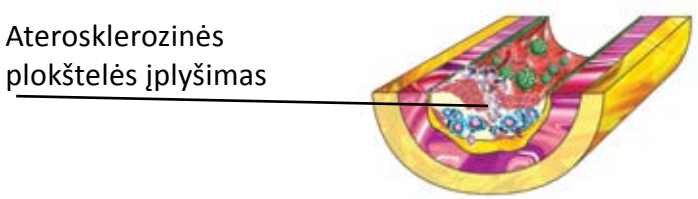


Kraujyje dar yra trigliceridai, tai trečia lipidų rūšis. Trigliceridai taip pat skatina aterosklerozę, ypač sergant cukriniu diabetu ar metaboliniu sindromu. Taigi trigliceridus turėtume taip pat vadinti „blogais”.

Ką bloga daro cholesterolis kraujagyslėse?

Laikui bėgant, kraujagyslių sienelėse gali susidaryti cholesterolio sankaupos. Labiausiai skatinantis aterosklerozę yra MTL-cholesterolis. Pirmiausia pažeidžiamas vidinis kraujagyslės sluoksnis – endotelis, kuris tampa pralaidus. MTL-cholesterolis, patekęs po endoteliu, oksiduojamas ir „suryjamas“ ląstelių – monocitų-makrofagų, iš kurių susidaro putotos ląstelės. Vėliau ląstelės suyra, iš jų atsipalaiduoja laisvas cholesterolis. Lipidų „prisiriję“ monocitai-makrofagai ir cholesterolis sudaro aterosklerozinės plokštelės pagrindą. Vėliau prisijungia kraujagyslės lygiųjų raumenų ląstelės, jungiamasis audinys, plokštelė didėja ir išsikiša į spindį, susiaurindama kraujagyslę.

Svarbu tai, kad aterosklerozė ilgą laiką gali nesukelti jokių simptomų – yra nejaučiama. Dažniausiai apie ligą žmogus sužino tik jau susirgęs širdies infarktu ar smegenų insultu. Todėl taip svarbu laiku išsiaiškinti, kiek lipidų yra Jūsų kraujyje.



Kam ir kodėl daugėja cholesterolio kiekis kraujyje?

Cholesterolio kiekis kraujyje priklauso nuo daugelio priežasčių. Dažniausia priežastis – netinkama mityba ir paveldėjimas, tam tikras genetinis defektas, verčiantis kepenis gaminti per daug cholesterolio.

Sergant kai kuriomis ligomis, nustatomos antrinės dislipidemijos: padidėjęs cholesterolio ir trigliceridų kiekis, sumažėjęs DTL-cholesterolio kiekis. Taip būna diabeto, skydliaukės funkcijos nepakankamumo, inkstų nepakankamumo, kepenų cirozės atvejais, taip pat gausiai vartojant alkoholio, kai kurių vaistų.

Cholesterolio normos, arba kiek cholesterolio kraujyje jau padidina širdies ligų riziką?

Rekomenduojama, kad kiekvienas suaugęs žmogus žinotų savo cholesterolio kiekį kraujyje. Vyrai, perkopę 45, ir moterys, vyresnės nei 55 metų, tai būtinai turi žinoti, nes nuo šio amžiaus smarkiai didėja koronarinės širdies ligos rizika.

Laboratorijoje galima nustatyti keturių kraujo riebalų (lipidų) kiekius:

- Bendrojo cholesterolio.
- Mažo tankio lipoproteinų (MTL) cholesterolio.
- Didelio tankio lipoproteinų (DTL) cholesterolio.
- Trigliceridų.

I. Nesergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis ar diabetu:

• bendrasis cholesterolis	< 5 mmol/l
• MTL-cholesterolis	< 3 mmol/l
• DTL-cholesterolis vyrams	> 1,0 mmol/l;
moterims	> 1,2 mmol/l
• trigliceridai	< 1,7 mmol/l

II. Sergantiesiems širdies ir kraujagyslių ligomis ar diabetu:

• bendrasis cholesterolis	< 4,5 mmol/l
• MTL-cholesterolis	< 2,5 mmol/l
• DTL-cholesterolis vyrams	> 1,0 mmol/l;
moterims	> 1,2 mmol/l
• trigliceridai	< 1,7 mmol/l

Bendrojo cholesterolio kiekio padidėjimo lygiai:

• saikingai padidėjęs:	5–6,5 mmol/l
• smarkiai padidėjęs:	6,5–8 mmol/l
• kritiškai padidėjęs:	> 8 mmol/l

MTL-cholesterolio kiekio padidėjimo lygiai:

- saikingai padidėjęs: 3–4,0 mmol/l
- smarkiai padidėjęs: > 4,0 mmol/l
- kritiškai padidėjęs: > 6 mmol/l

Trigliceridų kiekio padidėjimo lygiai:

- saikingai padidėjęs: 1,7–4,5 mmol/l
- smarkiai padidėjęs: 4,5–11 mmol/l
- kritiškai padidėjęs: > 11 mmol/l

Labai svarbu įvertinti lipidų santykines reikšmes. MTL ir DTL cholesterolio santykis neturėtų viršyti 3; bendrojo ir DTL-cholesterolio – 5. Kuo šie skaičiai didesni, tuo pavojingesnė dislipidemija. Kuo mažiau gerojo DTL-cholesterolio, tuo didesni šie santykiai ir tuo didesnė rizika.

!!! Dažniausia klaida – tai dislipidemijos vertinimas tik pagal bendrąjį cholesterolį, neatsižvelgiant į kitas lipidų frakcijas.

Pagal tai, kas kraujyje vyrauja, skiriami trys dislipidemijų variantai:

- padidėjęs tik cholesterolio kiekis, trigliceridų kiekis normalus (hipercholesterolemija);
- padidėjęs trigliceridų kiekis, cholesterolio kiekis normalus (hipertrigliceridemija);
- mišri forma, kai padidėjęs ir trigliceridų, ir cholesterolio kiekis.

Dieta, mažinanti cholesterolio kiekį kraujyje ir apsauganti nuo jo gausėjimo

Pateiksime tinkamų ir netinkamų produktų sąrašą žmonėms, kurie nori sureguliuoti kraujo riebalų (lipidų) sudėtį (formulę). Laikydamiesi šių nurodymų, normalizuosite ir padidėjusį bendrą cholesterolio kiekį kraujyje.

Pagrindinės taisyklės, padedančios taisyklingai maitintis esant dideliam cholesterolio kiekiui kraujyje:

- Maistas turi būti įvairus. Energijos suvartojimas turi užtikrinti idealų kūno svorį.
- Mažiau vartoti sočiųjų riebalų.
- Daugiau vartoti polinesočiųjų riebalų ir augalinių riebalų (esančių augaluose ir jūros gyvūnuose) vietoj sočiųjų riebalų.
- Mažiau vartoti cholesterolio turinčio maisto (lentelė).
- Daugiau vartoti dietinės ląstelienos (skaidulingo maisto).
- Mažinti savo kūno masę ir nuolat daryti mankštą ar užsiimti kita aktyvia fizine veikla.
- Jei dieta nepasiekiamas reikalingas (tikslinis) lipidų (kraujo riebalų) kiekis, reikia pradėti gydyti vaistais (užuot kartojus kontrolinius tyrimus).

Praktinės maisto produktų pasirinkimo rekomendacijos

- Riebalų teikiama energija turi sudaryti <30 proc. visos maisto energinės vertės. Sočiųjų riebalų neturi būti daugiau nei 10 proc. Mono- ir polinesočiųjų riebalų – bent 20 proc.
- Stebėti, kad cholesterolis maiste nesudarytų daugiau nei 250–300 mg per dieną (lentelė). Ypač vengti:
  – gyvūnų vidaus organų;
  – kiaušinio trynio.
- Apskritai vartoti mažiau gyvulinės kilmės ir pieno riebalų:
  – vartoti liesą pieną ar rūgpienį;
  – teikti pirmenybę kitiems lieso pieno produktams;
  – teikti pirmenybę liesos mėsos produktams, žuviai, paukštienai be odelės, neriebioms dešrelėms.
- Vartoti daugiau augalinių skaidulų – teikti pirmenybę:
  – daržovėms, šakniavaisiams, lapinėms daržovėms;
  – uogoms ir vaisiams;
  – viso grūdo javainiams (košėms).
- Vartoti mažiau alkoholio, ypač jei yra:
  – antsvorio;
  – padidėjęs arterinis kraujospūdis;
  – per didelis trigliceridų kiekis kraujyje.

Maisto produktai, kuriuose daug skaidulinių medžiagų:

- Avižos, miežiai, kviečiai, įvairių kruopų patiekalai.
- Juoda rupių miltų duona.
- Vaisiai ir uogos (obuoliai, kriaušės, spanguolės, serbentai, agrastai, braškės, slyvos).
- Daržovės (įvairios).
- Džiovinti vaisiai.
- Bulvės su lupena.
- Pupos, pupelės, žirniai, sojos pupelės.

Vaisių ir daržovių prieš valgį patartina nelupti, pirkti juodą rupių miltų duoną vietoj smulkaus malimo, valgyti natūralius produktus vietoj labai rafinuotų. Skaidulinių medžiagų kiekį maiste reikia didinti laipsniškai, nes pradžioje gali varginti pilvo pūtimas, tempimas, kuris po kelių savaičių praeina.

- Vengti nefiltruotos kavos.
- Mažiau vartoti valgomosios druskos, jei aukštas arterinis kraujospūdis.
- Mažiau vartoti cukraus ir dirbtinių saldiklių. Sveikiausia gerti vaisių sultis ir valgyti šviežius vaisius. Jie pakankamai saldūs, be to, neturi konservantų ir cheminių spalviklių.
  Bet jeigu gydytojas patarė visai atsisakyti cukraus, galima nusipirkti jo pakaitalo (saldiklio), bet juo nepiktnaudžiauti.
- Maiste neturėtų trūkti natūraliųjų antioksidantų: vitamino E, C. Stipriu antioksidaciniu poveikiu pasižymi flavonoidai, esantys arbatoje, raudonajame vyne (pastarajame esantis resveratrolis savo aktyvumu prilygsta vitaminui E).

Patarimas: kaip lengviau įgyvendinti gydymą dieta

Naudinga pirmiausia išsamiai aprašyti dietą, kurios laikysitės (geriausia dienoraštyje). Stebėkite aprašyto gydymo pasekmes ir kūno masę ir pildykite dienoraštį. Aprašymas yra konsultavimosi su specialistu dietologu pagrindas.

Lentelė. Cholesterolio kiekis kai kuriuose maisto produktuose, 100 g valgomosios produkto dalies

Maisto produktas	Cholesterolio kiekis
Kiaulių smegenys	2500 mg
Kiaušinių milteliai	1900 mg
Kiaušinių trynys	1636 mg
Ikrai	588 mg
Kiaušiniai	438 mg
Viščiukų kepenėlės	380 mg
Kiaulių kepenys	340 mg
Veršių kepenys	300 mg
Sviestas 82,5 proc.	250 mg
Sviestas 72 proc.	220 mg
Viščiukų širdys	170 mg
Ungurys	164 mg
Krevetės	152 mg
Rūkytas ungurys	140 mg
Viščiukų oda	135 mg
Grietinėlės milteliai	130 mg
Viščiukų skrandeliai	130 mg
„Kauno saliamis“, parūkytas	124 mg
Grietinėlė 35 proc.	109 mg
Grietinė 30 proc.	106 mg
Antiena	105 mg
Lietuviška dešra	105 mg
Kiaulių liežuviai	101 mg
Sūris „Nemunas“	100 mg
„Šėtos“ sūris	100 mg
Jautienos mentė, vienarūšė jautiena	100 mg
Lašiniai	99 mg
Nenugriebto pieno milteliai	97 mg
„Daktariška“ dešra	97 mg
Kiaulių žarnos	95 mg
Sūris „Emmental“	92 mg
„Servelatas“, rūkyta dešra	92 mg
Varškės sūris 22 proc.	90 mg
Rūkyti lašiniai	90 mg
Lydyti kiaulės taukai	90 mg
Viščiukų šlaunelės	84 mg
Viščiukų šlaunelės be odos	84 mg
Grietinė 25 proc.	81,5 mg
Viščiukai	81 mg
Vištiena	81 mg
Kalakutų šlaunelės	81 mg
Kalakutų šlaunelės be odos	81 mg
Jautienos nugarinė, 1 r.	80 mg
Jaučių liežuviai	80 mg
Kiaulienos mentė	80 mg
Sūris „Parmesan“	79 mg
Aviena	78 mg
Avienos kumpis	78 mg
Stirnienos kumpis	78 mg
Elnienos kumpis	78 mg
Viščiukų sparneliai	77 mg
„Servelatas“, virta–rūkyta dešra	76 mg
Kiaulienos šoninė, kiauliena, riebi	75 mg
Skumbrė, konservuota pomidorų padaže	75 mg
Sūris „Camembert“	73 mg
Žąsiena	72 mg
Žąsų krūtinėlės	72 mg
Kiaulienos faršas	71 mg
Marinuota Atlanto silkė	71 mg
Jautienos kumpis, 1 r.	70 mg
Sūdyta Atlanto silkė	70 mg
Karpis	70 mg
Lašiša	70 mg
Tunas	70 mg
Kiaulienos nugarinė su kaulu	69 mg
Kiauliena, pusriebė	68 mg
Kiaulienos sprandinė	66 mg
Triušiena	65 mg
Kalakutų krūtinėlės be odos	65 mg
Veršienos nugarinė	62 mg
Skumbrė	62 mg
Varškė 18 proc.	60 mg
Kiaulių kojos	60 mg
Plekšnė	60 mg
Jautienos filė	59 mg
Viščiukų krūtinėlės be odos	59 mg
Lydeka	59 mg
Panerio dešra	58 mg
Pieniškos dešrelės	58 mg
Kiauliena, neriebi	57 mg
Margasis upėtakis	56 mg
Kalakutiena	55 mg
Varškės sūris 13 proc.	53 mg
Kiaulienos sardelės	53 mg
Šprotai aliejuje	52 mg
Grietinėlė 20 proc.	50 mg
Plombyras	50 mg
Jūrų lydeka	50 mg
Menkės filė	50 mg
Moliuskai	50 mg
Otas	50 mg
Menkė	43 mg
Varškė 9 proc.	37 mg
Grietinėlė 10 proc.	35 mg
Kondensuotas pienas su cukrumi	34 mg
Motinos pienas	25 mg
Kondensuotas pienas be cukraus	24,8 mg
Lieso pieno milteliai	20 mg
Varškė 5 proc.	17 mg
Pienas 3,5 proc.	14 mg
Pieniški ledai	14 mg
Pienas 3,2 proc.	13 mg
Ožkos pienas	11 mg
Pienas 2,5 proc.	10 mg
Kefyras 3,2 proc.	10 mg
Kefyras 2,5 proc.	10 mg
Rūgpienis 3,2 proc.	10 mg
Rūgpienis 2,5 proc.	10 mg
Grietininiai ledai	10 mg
Pienas 1,0 proc.	5 mg
Pasukos	4 mg
Liesas pienas	3 mg
Liesas varškės sūris	3 mg
Išrūgos	2 mg
Liesa varškė	2 mg
Kiaušinių baltymas	0 mg

Populiariausios pasaulio dietos, kons. E.Gavelienė. - 2005, SIMIA, Kaunas

Kai kurie tinkami ir netinkami maisto produktai

Mėsa

Rekomenduojama – liesa mėsos filė, triušiena, žvėriena, vištiena ir kalakutiena be odelių, laukinių paukščių mėsa. Galima valgyti paukštienos dešras, kalakutų kumpelius, liesus vyniotinius, virtus kumpius be lašinukų, negausiai – neriebią kiaulieną.

Nerekomenduojama – riebi kiauliena, jautiena arba aviena, riebus kumpis, lašiniai, žąsiena, antiena, malta mėsa, kepenys, inkstai, smegenys, širdys.

Žuvis

Rekomenduojama – šaltųjų jūrų žuvys, pvz.: lašiša, menkė, tunas, plekšnė. Taip pat upėtakis, vėgėlė, austrės, kalmarai. Nedideliais kiekiais galima valgyti karpį, silkę.

Nerekomenduojama – ungurys, ypač rūkytas, skrudinta žuvis, žuvies pirštelіai, ikrai, omarai, krabai, krevetės, langustai, vėžiai.

Kiaušiniai ir pieno produktai

Rekomenduojama – kiaušinių baltymas, liesas pienas, kefyras, pasukos, varškė, grūdėta varškė, rūgpienis (0,2–1 %), jogurtas (0,3–1 %), varškės sūris (<13 %). Taip pat galite vartoti, bet nepiktnaudžiauti grietine <15 % ir fermentiniu sūriu <30 %.

Nerekomenduojama – nenugriebtas pienas, kondensuotas pienas, nenugriebto pieno jogurtas, kiaušinio trynys, keptas kiaušinis, omletai, plakta kiaušinienė, grietinė >20 proc., fermentinis sūris >40 proc.

Bulvės

Rekomenduojama – virtos arba virtos su lupenomis bulvės, bulvių košė be priedų.

Nerekomenduojama – keptos bulvės, bulvytės fri, bulvių traškučiai.

Riebalai, aliejus

Rekomenduojama – sėmenų, alyvų (pats vertingiausias yra šalto pirmojo spaudimo alyvų aliejus – „Virgin“), rapsų, kukurūzų, sojos, saulėgrąžų aliejai, retkarčiais – dietinis margarinas.

Daug kietojo margarino vartoti nepatartina. Rinktis reikia minkštesnės konsistencijos ir mažesnio riebumo margariną, kuriame nėra cholesterolio ir konservantų. Tinka vartoti dietinio margarino. Geriausia nevartoti jokių tepamųjų riebalų mišinių.

Nerekomenduojama – sviestas, taukai, lajus, palmių aliejus, kepimo riebalai.

Padažai

Rekomenduojama – neriebūs padažai, padažai su citrina.

Nerekomenduojama – aštrūs padažai, majonezas, padažai su grietine, grietinėle ir sviestu.

Gėrimai

Rekomenduojama – vanduo, mineralinis vanduo, arbata (ypač žalioji), daržovių bei vaisių sultys, kuriose nėra druskos, cukraus ir konservantų. Retkarčiais galima išgerti kavos, geriausia filtruotos.

Nerekomenduojama – vaisvandeniai, sultys su cukrumi, šokoladiniai gėrimai.

Saldumynai

Rekomenduojama – želė, šerbetai, vaisiniai desertai ir pudingai. Nedideliais kiekiais galite pasmaguriauti medumi, marmeladu, džemais, juoduoju šokoladu, sirupu, marcipanais, kepiniais, pagamintais su neriebiu pienu ir augaliniais riebalais, be kiaušinio trynio.

Nerekomenduojama – tortai, pyragaičiai, riebūs ledai, šokoladiniai ir riešutiniai kremai, sviestiniai, grietininiai ar nenugriebto pieno desertai, šokoladiniai saldainiai su įdaru, sūrūs bei riebūs sausainiai.

Alkoholis

Įrodyta, kad yra atvirkštinis ryšys tarp sergamumo koronarine širdies liga ir saikingo alkoholio vartojimo. Šis pastebėjimas buvo pavadintas prancūziškuoju fenomenu. Prancūzijoje labai retai sergama koronarine širdies liga, nepaisant gurmaniško požiūrio į maistą ir gana gausaus rūkymo. Prancūzai su maistu įpratę išgerti sauso vyno.

Yra įrodymų, kad raudonajame vyne esančios medžiagos flavonoidai, polifenoliai (pvz., resveratrolis) veikia kaip antioksidantai, didina DTL-cholesterolio kiekį, mažina trombų susidarymo riziką, uždegimą, apsaugo kraujagysles nuo aterosklerozės. Panašių medžiagų yra svogūnuose, arbatoje, obuoliuose. Juodųjų vynuogių sultyse flavonoidų taip pat yra, bet 50 proc. mažiau nei sausame raudonajame vyne.

Apsauginis alkoholio poveikis pastebimas tik vartojant mažus kiekius. Mažos alkoholio dozės – tai ne daugiau kaip 20 gramų etilo alkoholio per parą vyrui ir ne daugiau kaip 10 gramų etilo alkoholio moteriai, atitinkamai perskaičiuojant pagal gėrimo stiprumą.

Tiriant alkoholio poveikį, taip pat įrodyta, kad, nuolat vartojant didesnius kiekius, sergamumas koronarine širdies liga ir bendras mirtingumas padidėja. Pasireiškia neigiamas alkoholio poveikis.

!!! Jei sergate kepenų, kasos ligomis arba turite paveldėtą polinkį priprasti, alkoholio visai atsisakykite. Jei Jūsų kraujospūdis aukštas, sutrikusi širdies funkcija, yra ritmo sutrikimų, padidėjęs trigliceridų kiekis kraujyje ar norite numesti svorio – alkoholio venkite. Kilus abejonėms, pasitarkite su savo gydytoju.

Kiek gali padėti dieta?

Laukiamas gydymo dieta efektyvumas

- Taisyklingai laikantis dietos, cholesterolio koncentracija kraujyje sumažėja 3–10 proc.
- Tačiau dieta – tik pradinė, skiriama dažniausiai 3 mėnesius, pagalbinė gydymo priemonė. Ji, deja, tik ribotai leidžia sumažinti cholesterolio kiekį, atsakinga ne daugiau kaip už 30 proc. viso cholesterolio organizme reguliavimą.
- Kai nepadeda cholesterolio kiekį mažinanti dieta, fizinio aktyvumo padidinimas, svorio mažinimas, rūkymo metimas, koreguojamieji kiti dislipidemiją lydintys rizikos veiksniai, jums bus paskiriamos medikamentinės priemonės – vaistai. Pirmiausia skiriama statinų grupės vaistų.

Jei jums jau nustatyta bet kuri širdies ar kraujagyslių liga, vaistų skiriama iš karto, nelaukiant dietos rezultatų, net esant lengvo laipsnio dislipidemijai. Statinai skiriami iškart po persirgto miokardo infarkto ar atliktos koronarinių arterijų plėtimo procedūros, dar ligoniui gulint intensyviosios slaugos skyriuje.

Publikaciją remia „AstraZeneca Lietuva“

AstraZeneca

www.mazinkcholesteroli.lt