

WSKAZÓWKI EDUKACYJNE DLA PACJENTA Z HIPERCHOLESTEROLEMIĄ



Co warto wiedzieć o hipercholesterolemii

Brak objawów:

Choroba przez wiele lat rozwija się po cichu i nie daje żadnych widocznych dolegliwości. Dopiero w zaawansowanym stadium lub przy postaciach rodzinnych mogą pojawić się np. żółtaki na powiekach lub ścięgnach.

Zagrożenia dla zdrowia: Nadmiar cholesterolu prowadzi do odkładania się blaszek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych, co drastycznie zwiększa ryzyko miażdżycy, zawału serca oraz udaru mózgu.

Przyczyny:

Pierwotne – wynikające z predyspozycji genetycznych (np. hipercholesterolemia rodzinna).

Wtórne – będące efektem niezdrowego stylu życia (zła dieta, brak ruchu) lub współistniejących chorób (np. niedoczynność tarczycy, cukrzyca).



1. Cel edukacji

Celem jest obniżenie stężenia cholesterolu, zwłaszcza cholesterolu LDL oraz zmniejszenie ryzyka chorób serca i naczyń, takich jak zawał serca i udar mózgu.

2. Zalecenia żywieniowe

Pacjent powinien:

- ograniczać tłuszcze nasycone i tłuszcze trans,
- ograniczać spożywanie tłustego mięsa, wędlin, boczku, kielbas i podrobów,
- ograniczać smalec, masło, śmietanę i tłuste sery,

- unikać żywności wysoko przetworzonej, fast foodów, chipsów i słodczy,
- wybierać chude mięso i chude produkty mleczne,
- częściej spożywać ryby,
- stosować oleje roślinne, np. oliwę i olej rzepakowy, zamiast tłuszczów zwierzęcych,
- codziennie spożywać warzywa i owoce,
- zwiększyć spożycie produktów pełnoziarnistych,
- spożywać produkty bogate w błonnik, np. płatki owsiane, pieczywo pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych,
- ograniczać nadmiar cukru i słodzonych napojów.

3. Aktywność fizyczna

Zaleca się regularną aktywność fizyczną dostosowaną do wieku i stanu zdrowia.

W miarę możliwości należy dążyć do:

- minimum **150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo**,
- spacerów, jazdy na rowerze, pływania lub ćwiczeń gimnastycznych,
- ograniczania długiego siedzenia,
- zwiększania codziennej aktywności, np. chodzenia po schodach i spacerów.

4. Utrzymanie prawidłowej masy ciała

Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko chorób układu krążenia.

Pacjent powinien:

- dążyć do utrzymania prawidłowej masy ciała,
- unikać częstego podjadania,
- spożywać regularne posiłki,
- kontrolować wielkość porcji,
- w razie potrzeby skorzystać z porady lekarza lub dietetyka.

5. Zaprzestanie palenia

Palenie tytoniu zwiększa ryzyko miażdżycy, zawału serca i udaru mózgu.

Zaleca się:

- całkowite zaprzestanie palenia,
- unikanie biernego palenia,

- skorzystanie z pomocy personelu medycznego w przypadku trudności z rzuceniem palenia.

6. Stosowanie leków

Jeżeli lekarz zalecił leczenie obniżające stężenie cholesterolu, pacjent powinien:

- przyjmować leki regularnie i zgodnie z zaleceniem,
- nie odstawiać leków samodzielnie,
- zgłaszać lekarzowi występujące działania niepożądane,
- pamiętać, że prawidłowy wynik cholesterolu podczas leczenia nie oznacza, że można samodzielnie odstawić lek.

7. Regularna kontrola

Pacjent powinien regularnie wykonywać badania zlecone przez lekarza, w szczególności:

- profil lipidowy,
- stężenie cholesterolu całkowitego,
- cholesterolu LDL,
- cholesterolu HDL,
- triglicerydów.

Należy również kontrolować inne czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takie jak ciśnienie tętnicze, masa ciała i stężenie glukozy.

8. Najważniejsze zalecenie dla pacjenta

Hipercholesterolemia często nie powoduje żadnych objawów, ale może prowadzić do rozwoju miażdżycy i poważnych chorób sercowo-naczyniowych. Regularne leczenie, zdrowa dieta i aktywność fizyczna pomagają zmniejszyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

Informacje uzyskano: www.nfz.gov.pl oraz serwisu Ministerstwa Zdrowia

Przygotowała: piel. Agnieszka Pindel