

Στεφανιαία Νόσος και Υπερλιπιδαιμία

Υπερλιπιδαιμία ονομάζεται η κατάσταση κατά την οποία τα λιπίδια του αίματος (με πιο γνωστά τη χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια) κυκλοφορούν σε αυξημένα επίπεδα. Η κατάσταση αυτή δεν έχει κάποια ιδιαίτερα συμπτώματα, αποτελεί όμως σημαντικό αίτιο εμφάνισης και επιτάχυνσης της αρτηριοσκλήρωσης, με αποτέλεσμα μεταξύ άλλων και την εκδήλωση ή την επιδείνωση της στεφανιαίας νόσου.

Τι είναι η «κακή» και «καλή» χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια;

Η χοληστερίνη διακρίνεται κυρίως στην LDL-χοληστερίνη (συχνά αποκαλείται «κακή») και στην HDL-χοληστερίνη (συνήθως αποκαλείται «καλή»)

Η LDL-χοληστερίνη όταν κυκλοφορεί στο αίμα σε αυξημένα επίπεδα συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Για άτομα με στεφανιαία νόσο πρέπει να είναι κάτω από 100 mg/dl ενώ αν υπάρχουν και άλλοι παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου οι επιθυμητές τιμές είναι κάτω από 70-80 mg/dl.

Η HDL-χοληστερίνη όταν κυκλοφορεί σε αυξημένα επίπεδα συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Αντιθέτως, HDL κάτω από 40 συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Τα τριγλυκερίδια όταν κυκλοφορούν σε αυξημένα επίπεδα συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Τα φυσιολογικά επίπεδα είναι κάτω από 150mg/dl.

Πως αντιμετωπίζεται η υπερλιπιδαιμία;

Για την αντιμετώπιση της υπερλιπιδαιμίας στις περισσότερες περιπτώσεις απαιτείται συνδυασμός κατάλληλης δίαιτας και φαρμακευτικής αγωγής.

Σε άτομα με στεφανιαία νόσο η χορήγηση φαρμάκων που ελαττώνουν την «κακή» χοληστερίνη έχει ευνοϊκή επίδραση για την προστασία των αγγείων ακόμη και αν οι ασθενείς έχουν φυσιολογικές τιμές χοληστερίνης. Στα άτομα με στεφανιαία νόσο οι υψηλές τιμές χοληστερίνης χρειάζονται ιδιαίτερα επιθετική αντιμετώπιση.

Οι αυξημένες τιμές χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων ελέγχονται με:

- Ελάττωση των κορεσμένων λιπαρών στην καθημερινή διατροφή (κυρίως τα ζωικά λιπαρά)
- Απώλεια βάρους
- Αερόβια άσκηση
- Φυτικές στανόλες/στερόλες (υπάρχουν σε ορισμένα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς, δεν υπάρχουν όμως ακόμη σαφή στοιχεία ότι ελαττώνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο)
- Φάρμακα (η πιο γνωστή κατηγορία είναι οι στατίνες)

