

# Lipidogram róbmy raz

**Poza genetyczną skłonnością do zaburzeń lipidowych ich najczęstszą przyczyną jest niewłaściwa dieta – spożywanie nadmiernej ilości tłuszczów zwierzęcych i cukrów.**

**P**rofil lipidowy to jedno z najważniejszych badań krwi – pozwala nie tylko zdiagnozować przyczynę zawału, zatoru tętnicy czy udaru mózgu, ale też ocenić ryzyko chorób sercowo-naczyniowych w przyszłości. Warto badać stężenie lipidów we krwi raz na dwa lata, a po 50. roku życia – raz w roku.

### CO TO ZA BADANIE

Lipidogram, czyli profil lipidowy, obejmuje dwie podstawowe grupy krążących we krwi tłuszczów: cholesterol i trójglicerydy.

### CHOLESTEROL

**W badaniu uwzględnia się TC (cholesterol całkowity) – to suma złego choleste-**

### rolu LDL oraz dobrego

**HDL.** Norma TC wynosi od 150 do 190 mg/dl.

**LDL.** Zły cholesterol osadza się w naczyniach krwionośnych, powodując ich zwężanie się, twardnienie i powstawanie blaszek miażdżycowych. Normy LDL są różne w zależności od wieku pacjenta, dziedzicznej podatności na zawał lub udar mózgu (bierze się również pod uwagę schorzenia kardiologiczne lub inne, nadwagę, palenie papierosów, aktywność fizyczną). Gdy ryzyko cho-

roby kardiologicznej jest umiarkowane, norma LDL wynosi poniżej 100 mg/dl, gdy jest duże – poniżej 70 mg/dl. U osób po przebytych zawałach, z bardzo dużym ryzykiem – norma LDL jest niższa od 55 mg/dl. Cholesterol LDL <115 mg/dl to norma dla osób zdrowych, z małym ryzykiem sercowo-naczyniowym.

**HDL.** Mimo iż ten rodzaj tłuszczu uznawany jest za dobry, nie powinien być ani zbyt niski, ani zbyt wysoki. Norma dla kobiet to >50 mg/dl, dla mężczyzn >40 mg/dl.

**Nie-HDL.** W jego skład wchodzi pozostałe cząsteczki cholesterolu, które mogą przyczynić się do tworzenia blaszek miażdżycowych (VLDL, IDL, lipoproteina A i in.). Lipidogram zawsze powinien uwzględniać cholesterol nie-HDL.



**EKSPERT**   
**dr n. med.**  
**Diana Stettner-Leonkiewicz,**  
internista w Centrum Medycznym enel-med

## DLACZEGO CHOLESTEROL I TRÓJGLICERYDY ROSNĄ?

**Oprócz nadwagi, obciążenia rodzinnymi, palenia, tłustej diety, nadmiaru słodczy i braku ruchu do wzrostu stężenia lipidów we krwi mogą przyczynić się:**

- niedoczynność tarczycy,
- choroby nerek (takie jak zespół nerczycowy, przewlekła niewydolność nerek),
- schorzenia tarczycy,

- choroby wątroby (cholestaza, czyli zastój żółci),
- cukrzyca typu 2,
- nadużywanie alkoholu,
- picie dużych ilości niefiltrowanej kawy,
- stosowanie niektórych leków, np. kortykosteroidów doustnych, retinoidów, hormonalnych, diuretyków, niektórych beta-blokerów, leków przeciwwirusowych,
- długotrwały stres.

### TRÓJGLICERYDY

**Tłuszcze te odgrywają zasadniczą rolę w procesach miażdżycowych w naczyniach krwionośnych.** Ich nadmiar może też odkładać się w komórkach wątroby – to właśnie trójglicerydy są głównym sprawcą jej stłuszczenia. **WAŻNE! Dotychczasowa norma wynosząca poniżej 150 mg/dl została zastrzona. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i Polskiego Towarzystwa Lipidologicznego nowe**



Jeśli okaże się, że twoje ryzyko sercowo-naczyniowe jest wysokie lub średnie, lekarz przepisze ci odpowiednie leki – z grupy statyn lub inne.

**zakresy referencyjne dla trójglicerydów wynoszą: na czczo <100 mg/dl i nie na czczo <125 mg/dl.** W konsekwencji wcześniej stwierdza się też stan hipertriglicerydemii – za wartość graniczną uznaje się już 100-150 mg/dl.

• **Zbyt niski ich poziom jest również powodem do niepokoju. Może wskazywać na nadczynność tarczycy, niedożywienie organizmu lub rozwijającą się chorobę nowotworową.**

• **Najbardziej niekorzystnym stężeniem trójglicerydów jest wartość powyżej 880 mg/dl, co stanowi podejrzenie chylomikronemii z wysokim ryzykiem ostrego zapalenia trzustki.**

rmy trójglicerydów!

# w roku



## PRZED BADANIEM

- **Poprzedniego dnia unikaj tłustych potraw i alkoholu.** Kolację spożyj nie później niż o godzinie 18 (nie powinna być zbyt obfita). Na pobranie krwi zgłoś się na czczo, możesz jedynie wypić szklankę wody. Przed wejściem do punktu pobrań odpoczywaj przez 15 minut.

## WYNIKI

- **Otrzymasz je następnego dnia po badaniu.** Zgłoś się z nimi do swojego lekarza rodzinnego, by przeanalizował twój lipidogram i ocenił u ciebie ryzyko sercowo-naczyniowe.
- **Jeśli okaże się wysokie lub średnie, lekarz zleci odpowiednie leki – z gru-**

**py statyn lub inne.** Zwykle po około dwóch miesiącach ich stosowania stężenie lipidów spada, leki będziesz jednak musiała zażywać już stale (większość pacjentów dobrze je toleruje). W przeciwnym razie zarówno cholesterol, jak i trójglicerydy, szybko wrócą do poprzednich wartości.

## DIETA I SUPLEMENTY

- **Gdy wartości cholesterolu i trójglicerydów są lekko podwyższone, dobre efekty przyniesie zmiana diety (bez tłuszczów zwierzęcych i słodczy)** oraz suplementacja – warto wypróbować ekstrakt z fermentowanego czerwonego ryżu i kapsułki z karczocha.

## ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE PALCE STÓP

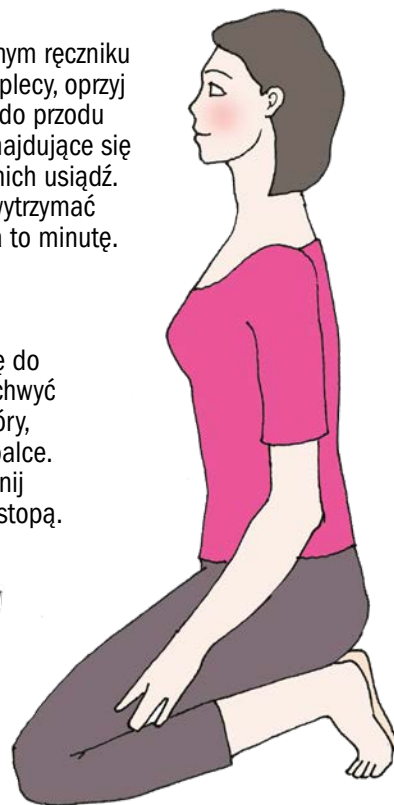
Przez wiele godzin dziennie wiązemy je w nie zawsze wygodnych butach, a to prowadzi do przykurczów mięśni i zmian zwyrodnieniowych. Prosta gimnastyka pomoże temu zapobiec.

### Siad na stopach

- Ukłęknij na dywanie, złożonym ręczniku lub kocu. Zachowując proste plecy, oprzyj stopy na opuszkach zgiętych do przodu palców. Opuść pośladki na znajdujące się w górze pięty i delikatnie na nich usiądź.
- W tej pozycji postaraj się wytrzymać ok. 30 sekund, a jeśli się uda to minutę.

### Unoszenie palców

- Usiądź na krześle. Schyl się do jednej ze stóp. Jedną dłońią chwyć za paluch i pociągnij go do góry, drugą przytrzymaj pozostałe palce.
- Policz do trzydziestu, rozluźnij palce i zrób to samo z drugą stopą.



### Rozwieranie palców

- Stań prosto na lekko rozstawionych nogach (na szerokości bioder). Postaraj się rozszerzyć równocześnie palce obu stóp, najmocniej jak potrafisz (paluch naturalnie się przy tym uniesie).
- Wytrzymaj 5 sekund i rozluźnij stopy. Powtórz 10 razy.



### Rolowanie piłeczki

- Stań w niewielkim rozkroku, prawą stopę połóż na małej piłce – może być tenisowa. Dociskając stopę do piłki, przesuwaj ją po niej w przód i w tył, a potem na boki przez 1-2 minuty.
- W ten sam sposób ćwicz lewą stopę.

