



Alianța  
Pentru viață

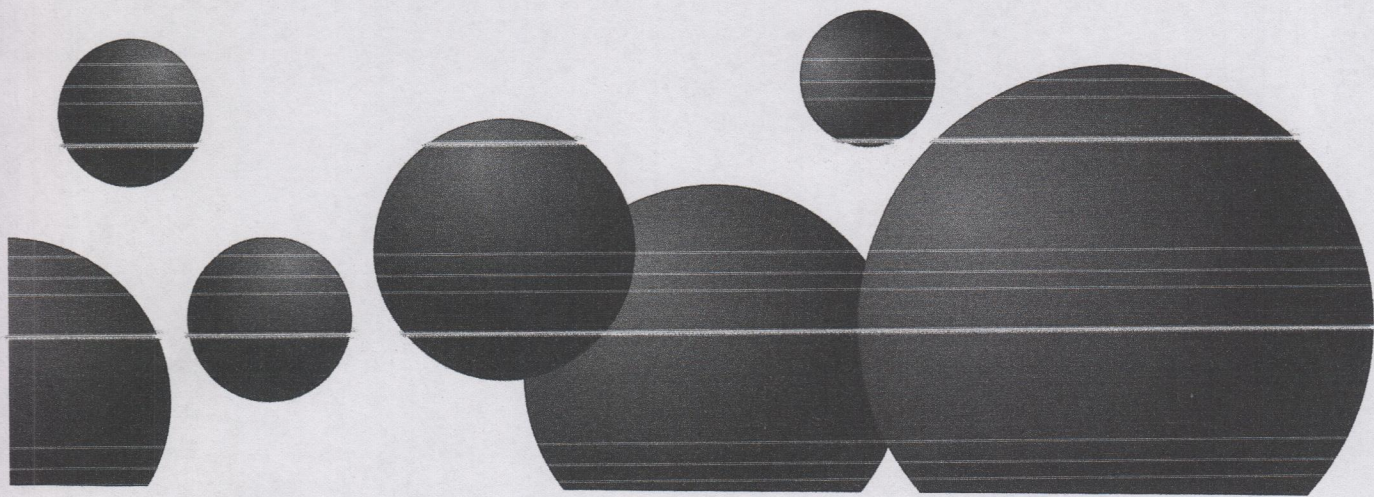


Campanie de educație cu privire la importanța  
respectării recomandărilor medicului





# **Informații pe scurt pentru pacienții cu nivel crescut al colesterolului**





## Informații pe scurt pentru pacienții cu nivel crescut al colesterolului

despre importanța cunoașterii "numărului salvator" pentru protecția inimii și a vaselor de sânge  
**CE ESTE COLESTEROLUL ȘI CUM POATE FI EL PERICULOS?**

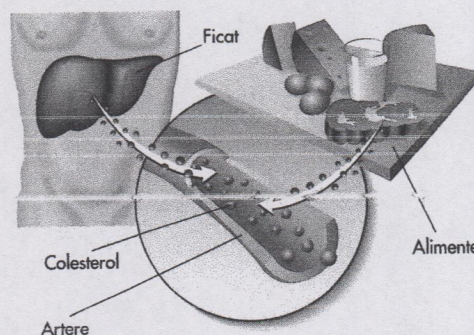
Colesterolul este o grăsime care se găsește în mod normal în toate celulele din organism, fiind implicat în:

- formarea și stabilizarea membranelor celulare
- creștere și dezvoltare
- buna funcționare a sistemului nervos și creierului
- digestia alimentelor

Colesterolul ajunge în organism din alimentație și prin sinteză la nivel hepatic. Ficatul produce continuu colesterol, indiferent de cel provenit din dietă.

Este normal și sănătos să aveți colesterol în sânge, dar peste o anumită limită, acesta devine inamicul organismului dumneavoastră. Creșterea cantității de colesterol în sânge, peste valorile considerate normale, poartă numele de **HIPERCOLESTEROLEMIE**. O cantitate mare de colesterol în sânge duce la ateroscleroză caracterizată prin depunerea colesterolului pe vasele de sânge pe care le îngustează până la astuparea lor completă. Această depunere se numește placă de aterom. Cele mai grave consecințe sunt **atacul de cord (infarctul miocardic) și accidentul vascular cerebral (AVC)**.

### Surse de colesterol



### Este important să vă măsurați colesterolul!

Este important să vă cunoașteți valoarea colesterolului!

Creșterea nivelului de colesterol în sânge este periculoasă datorită riscului cardiovascular asociat. Riscul cardiovascular reprezintă probabilitatea de îmbolnăvire și deces din cauza unei afecțiuni a inimii sau vaselor de sânge, precum:

- atacul de cord (când este împiedicată irigarea cu sânge a inimii)
- atacul sau accidentul vascular cerebral (când este împiedicată irigarea cu sânge a creierului) sau
- ruperea arterelor din cauza plăcilor de aterom.

Infarctul miocardic și accidentul vascular cerebral sunt afecțiuni cu urmări devastatoare pe toate planurile: emoțional, fizic și social. Pot fi uneori fatale sau pot lăsa sechele care nu se mai vindecă, fiind o povară atât pentru dumneavoastră, cât și pentru familia dumneavoastră. **De aceea, prevenirea acestor episoade este foarte importantă.**



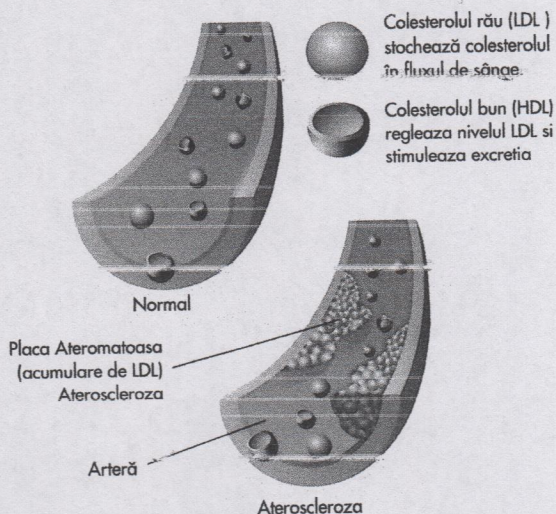
## Grăsimile din sânge sunt:

### ● Colesterolul

- ▶ LDL-colesterolul sau "colesterolul rău"
- ▶ HDL-colesterolul sau "colesterolul bun"

- **Trigliceridele** - o altă formă de grăsime din sânge, provin numai din alimentele bogate în grăsimi.

## Colesterol rău vs. Colesterol bun



Puteți avea colesterolul crescut fără să știți acest lucru, pentru că cel mai frecvent nu produce simptome manifeste. Puteți afla care este valoarea colesterolului dacă vi se recoltează sânge pentru această analiză. Reducerea valorilor crescute și menținerea în limite normale este urmată de scăderea riscului de a avea un eveniment cardiovascular.

Controlul valorilor colesterolului este important pentru fiecare dintre noi; femei sau bărbați, fumători sau nefumători, cu boală de inimă sau fără simptome, adulți de orice vârstă. Și persoanele slabe sau tinere pot avea colesterol crescut.

Când mergeți la un laborator de analize medicale pentru testarea cantității de grăsimi din sânge, cel mai bine este să vi se determine profilul lipidic:

- ▶ **Colesterolul total,**
- ▶ **LDL-colesterolul** - cauza aterosclerozei și a blocajelor din artere
- ▶ **HDL-colesterolul**
- ▶ **Trigliceridele**

**Cu cât este mai mare valoarea LDL, cu atât este mai mare riscul de boală cardiovasculară!**

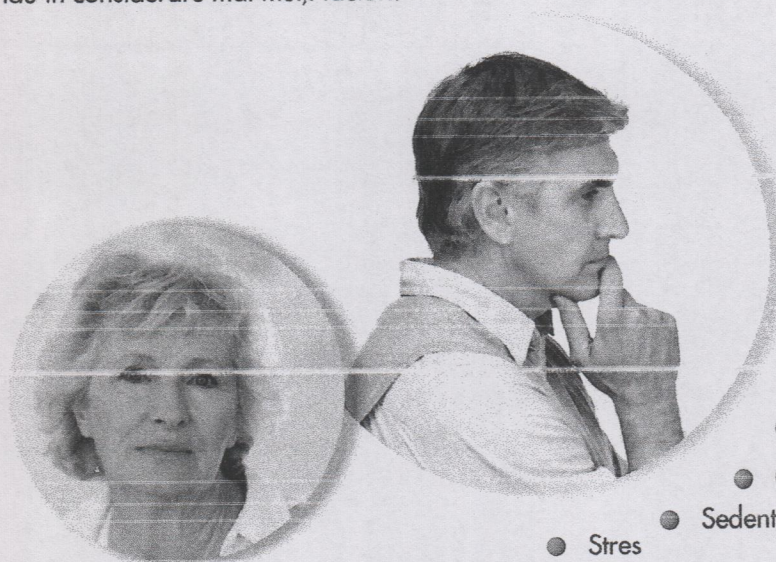
Specialiștii recomandă ca **LDL-colesterol să fie mai mic de 115 mg/dl**. Medicul vă va calcula valoarea riscului și va stabili valoarea dumneavoastră țintă pentru LDL-colesterol. Factorii de risc dictează această valoare țintă, care, pentru unele persoane, poate fi chiar mai mică de **70 mg/dl**.



► **HDL-colesterolul** - dacă este mai mare de 60 mg/dl, atunci reprezintă un factor de protecție cardiovasculară. Așadar cu cât sunt mai mari valorile cu atât sunt mai bune.

**Deci, nu există o singură valoare normală a colesterolului sau LDL-ului, aceasta fiind stabilită pentru fiecare pacient în parte, în funcție de riscul cardiovascular!**

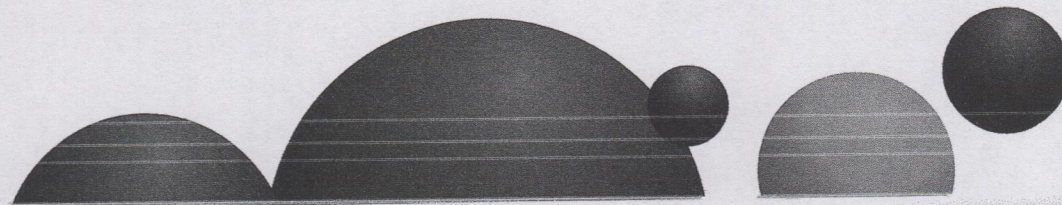
În evaluarea amplitudinii riscului cardiovascular și a țintelor terapeutice de LDL-colesterol se iau în considerare mai mulți factori:



- Valoarea **colesterolului total** și a LDL-colesterol
- Prezența bolii cardiace ischemice (infarctul miocardic, angina pectorală)
- Diabet zaharat
- Fumat
- Hipertensiune arterială (valorile tensiunii arteriale >140/90 mmHg)
- Vârsta (bărbați > 45 ani, femei > 55 ani)
- Obezitate
- Sedentarism
- Stres
- Istoric familial de boală cardiacă ischemică la vârste tinere

► Așa cum ați aflat deja din acest material, valoarea crescută a colesterolului este doar unul dintre factorii care contribuie la formarea și progresia plăcii de aterom în arterele dumneavoastră.

► Completați în Jurnalul Pacientului, care însoțește acest material datele dumneavoastră pentru ca medicul să aibă o imagine completă asupra factorilor dumneavoastră de risc.





# Jurnalul Pacientului

### Factorii de risc cardiovascular

Hipertensiune arterială (> 140/90 mmHg): Da  Nu

Nivel crescut al colesterolului (> 155 mg/dl): Da  Nu

Sedentarism\*: Da  Nu

Fumat: Da  Nu

Circumferință abdominală  
bărbat ≥ 102 cm  
femeie ≥ 88 cm: Da  Nu

Sexul: M  F

Ereditate (istoric familial de BC\*\*): Da  Nu

Diabet zaharat: Da  Nu

Stres: Da  Nu

\* se consideră că o persoană active face minimum 30 de minute de mișcare pe zi în ritmul propriu.  
\*\* BC = boală cardiovasculară.  
Dreptă suplimentare, privind riscul cardiovascular, găsiți pe site-ul [www.soscordio.ro](http://www.soscordio.ro)

### Investigații

Data: \_\_\_\_\_

Tensiune arterială: \_\_\_\_\_

Colesterol total: \_\_\_\_\_

LDL colesterol: \_\_\_\_\_

HDL colesterol: \_\_\_\_\_

Trigliceride: \_\_\_\_\_

Creatinină: \_\_\_\_\_

Microalbuminurie: \_\_\_\_\_



Valori normale: \_\_\_\_\_


Glicemie: \_\_\_\_\_

### Jurnalul pacientului

cu hipertensiune arterială

cu valori crescute ale colesterolului



Alianța Pentru viață

Acest material a fost publicat cu sprijinul AstraZeneca

Bifați factorii dumneavoastră de risc și rugați medicul să vă calculeze riscul dumneavoastră de boală cardiovasculară sau puteți să vă calculați singuri riscul cardiovascular cu ajutorul testului cartonașelor de pe site-ul [www.soscordio.ro](http://www.soscordio.ro). După ce ați făcut testul discutați cu medicul dumneavoastră asupra pașilor următori.

Valoarea obținută reprezintă estimarea probabilității ca în următorii 10 ani să decedați din cauza unui atac de cord, accident vascular cerebral sau alt eveniment cardiovascular de cauză aterosclerotică. Riscul dumneavoastră este crescut dacă scorul este  $\geq 5\%$ .

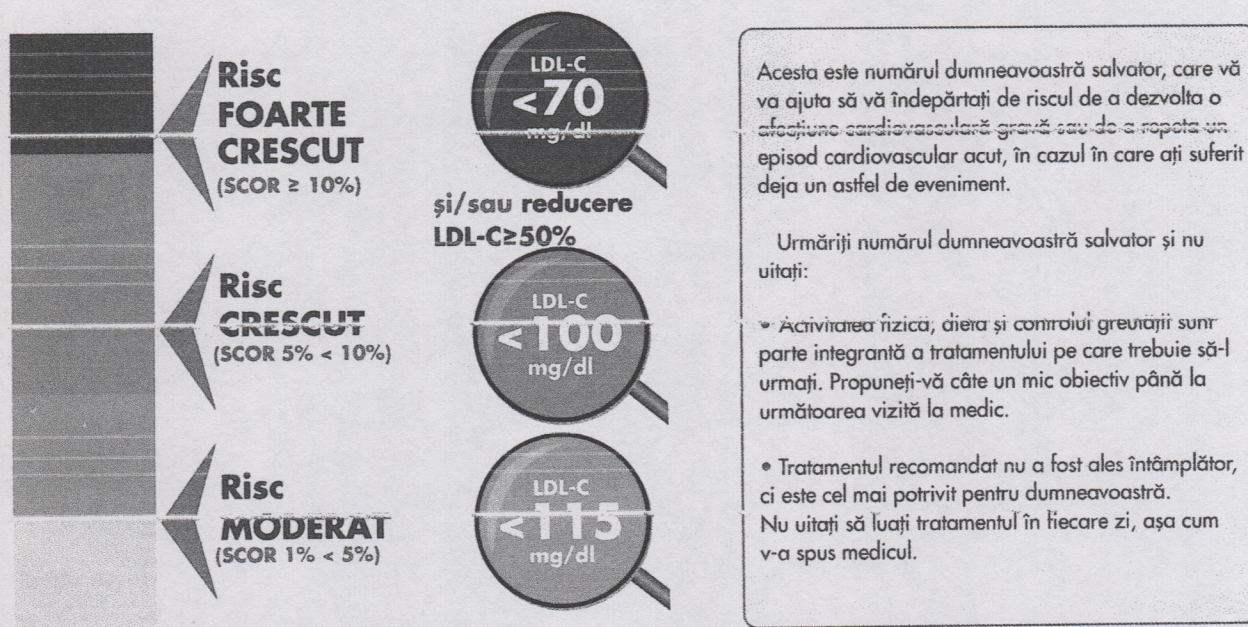
După ce ați aflat în ce categorie de risc vă încadrați, scopul dumneavoastră este controlul colesterolului și al celorlalți factori de risc care pot fi influențați - tensiunea arterială, valorile glucozei din sânge (glicemia), fumatul.

Este important să cunoașteți valoarea riscului dumneavoastră pentru a aprecia ce măsuri trebuie să luați. Acest scor trebuie urmărit în timp pentru reducerea riscului cardiovascular prin schimbarea stilului de viață și printr-un tratament medicamentos eficient.



Valoarea țintă a LDL-colesterol, calculată pentru dumneavoastră este ..... Acesta este "numărul dumneavoastră salvator" - adică menținerea LDL-colesterol sub această valoare vă protejează inima și vasele de sânge. Cu alte cuvinte, scade riscul cardiovascular.

Ați observat corect. Medicul a folosit valoarea colesterolului total pentru calcularea scorului de risc cardiovascular, dar pentru monitorizarea efectelor tratamentului și pentru control v-a indicat o valoare țintă pentru LDL-colesterol. Acest aspect nu este întâmplător! Este un fapt demonstrat științific că atâta vreme cât valorile LDL-colesterol sunt menținute la valorile țintă, cu atât riscul cardiovascular scade.



Adaptat după: ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias European Heart Journal 2011; 32:1769-1818

### Discutați cu medicul dumneavoastră:

- cât este de important să vă controlați nivelul colesterolului din sânge
- când trebuie să vă măsurați din nou valoarea lipidelor din sânge
- care sunt pentru dumneavoastră beneficiile tratamentului medicamentos, adică de ce este important pentru sănătatea dumneavoastră să urmați tratamentul așa cum v-a fost recomandat.
- despre durata tratamentului



## Notați-vă în **Jurnalul Pacientului**:

- denumirea medicamentului recomandat de medic pentru reducerea colesterolului
- doza (adică cât trebuie să luați zilnic) și
- modul de administrare

## **NU UITAȚI!**

- ▶ Numai dacă vă administrați corect tratamentul, așa cum v-a recomandat medicul, vă creșteți șansele pentru viață.
- ▶ Dacă la următoarea evaluare a colesterolului, valorile încep să scadă, aceasta înseamnă că medicamentul funcționează!

**Nu vă întrerupeți tratamentul pentru că atingerea valorilor țintă nu înseamnă că v-ați vindecat!**

**Tratamentul medicamentos pentru controlul colesterolului face parte din viața dumneavoastră de zi cu zi!**

Iată câteva idei care să vă ajute să vă reamintiți că trebuie să luați tratamentul zilnic:

- asociați momentul administrării medicamentelor cu o activitate zilnică, de exemplu, cu micul dejun
- activați alarma ceasului pentru o anumită oră la care să vă luați tratamentul
- puneți un magnet / imagine pe frigider pe care să le asociați cu tratamentul zilnic

Notați-vă în **Jurnalul Pacientului** toate sfaturile pe care vi le-a recomandat medicul, atunci când ați decis că veți colabora pentru reducerea riscului cardiovascular:

- Alimentele pe care trebuie să le evitați și cele care sunt permise cu moderație
- Greutatea corporală la care trebuie să ajungeți sau pe care trebuie să o mențineți
- Activitatea fizică pe care ați acceptat să o faceți zilnic





*Faptul că ați mers la medic dovedește că ați realizat importanța pe care o are scăderea valorilor colesterolului pentru păstrarea sănătății inimii dumneavoastră!*

- Luați jurnalul cu dumneavoastră la fiecare vizită la medic și discutați cu medicul evoluția de la ultima consultație
- Luați zilnic tratamentul recomandat și aveți grijă să urmați indicațiile medicului

