

YÜKSEK KOLESTROL

Kolesterol, yağimsı bir maddedir. Vücut kolesterolü kullanarak hormon, D vitamini ve yağları sindiren safra asitlerini üretir. Bu işlemler için kanda çok az miktarda kolesterol bulunması yeterlidir.

Eğer kanda fazla miktarda kolesterol varsa, bu kan damarlarında birikir; kan damarlarının sertleşmesine, daralmasına yol açar ve kalp krizi, felç, damar tıkanması, böbrek yetmezliği gibi hastalıkların ortaya çıkma olasılığı artar.

LDL: Kötü huylu kolesteroldür. **HDL:** İyi huylu kolesteroldür.

Kanda kolesterol ve LDL-kolesterolün yüksek olması, hasta için risk taşır. HDL-kolesterolün düşük olması da bir risktir. Bu riske sahip hastalarda, kalp krizi, felç, damar tıkanması, böbrek yetmezliği gibi hastalıkların ortaya çıkma olasılığı daha fazladır.

	Normal	Sınır	Risk
Kolesterol	< 200 mg/dl	200-239 mg/dl	> 240 mg/dl
LDL-kolesterol	< 130 mg/dl	130-159 mg/dl	> 160 mg/dl
HDL-kolesterol	45-55 mg/dl	-	< 35 mg/dl
Trigliserid	< 200 mg/dl	200-400 mg/dl	> 400 mg/dl

Kolesterol > 200 mg/dl veya LDL-kolesterol > 130 mg/dl veya HDL-kolesterol < 35 mg/dl ise RİSK FAZLADIR.

Neden Yükselir: Kalıtsal faktörler, yediğimiz gıdalar, şişmanlık, yaş, stres, menopoz kanda kolesterol düzeyini arttırır. Düzenli egzersiz ise kolesterolü azaltır. Doktora danışılmadan ilaç kullanılmamalıdır.

Tedavide Temel Prensipler

Her hasta için tedavi farklılık taşır. Yüksek kolesterol tedavisinde en önemli konu, ilaçsız tedavilerdir, kesinlikle ihmal edilmemelidir. İlaçsız tedavilerde yapılan ihmal, kolesterol düşürmek amacı ile kullanılan ilaçların başarısını da azaltır. İlaç tedavisi, kesinlikle doktor denetiminde olmalıdır. Sigara kesinlikle bırakılmalıdır. Şişmanlık kesinlikle kontrol altına alınmalıdır.

Düzenli egzersiz HDL-kolesterolü (iyi kolesterol) yükseltir, LDL-kolesterolü (kötü kolesterol) düşürür.

Beslenme, yüksek kolesterol tedavisinin olmazsa olmaz koşuludur. Vücut, gereksinimi olan kolesterolü, kendisi üretebilir. Bu nedenle, diyetle kolesterol almaya gerek yoktur. Fındığın ve cevizin iyi kolesterolü yükselttiği ve kötü kolesterolü düşürdüğü gösterilmiştir. Ancak fazla tüketilmesinin de, kilo almaya yol açacağı unutulmamalıdır.