

Tévhitek a koleszterinr?l

2009 június 25. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

A Magyar Szív Egyesület oktató-sz?r? koleszterinkampánya részeként hétpontos közleményt adott ki a koleszterinnel kapcsolatos tévhitekr?l.

1. tévhit: a koleszterinnek kizárólag káros hatása van

A koleszterin bizonyos mértékben szervezetünk számára elengedhetetlenül fontos vegyület: jelen van minden szövetben, szervben; sejtek, hormonok és vitaminok alkotórésze. A koleszterin felel az érfalak rugalmasságáért is. Tehát megfelel?, normális mennyiség? koleszterinre - amelyet szervezetünk állít el? (ez körülbelül 1000-1500mg/nap) - kifejezetten szükségünk van. A bajt az okozza, hogy a különféle állati eredet? táplálékokkal bevitt koleszterin oly mértékben emeli meg a normális koleszterinszintet, hogy az komoly kockázati tényez?ként jelenik meg a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában.

2. tévhit “nincsenek tüneteim, tehát nem lehet magas a koleszterinszintem”

A magas koleszterinszintnek sokáig nincsenek látványos tünetei, de pont ezen tulajdonsága miatt az egyik legalattomosabb kockázati tényez?. Ezért kell koleszterinszintünket rendszeresen méretni, értékeir?l pedig szakemberrel konzultálni.

3. tévhit: öröklött tényez?knek nincs szerepük a magas koleszterinszint kialakulásában

A genetikai tényez?knek is szerepe van, de a magas koleszterinszint kialakulásáért els?sorban a táplálkozás és az életmód felel.

4. tévhit: a koleszterin értékek személyre szabottan számítanak magasnak

Normál esetben (nem történt még szív- és érrendszeri esemény) a normális koleszterinszint fels? határa 5,0 mmol/l, e felett emelkedett vagy magas koleszterinszintr?l beszélünk. A magas koleszterinszint valójában nem jó, jelzésértékkel bír, de hogy kell-e kezelni, és mennyire kell csökkenteni a szintjét, az az egyéb betegségek, a magas vérnyomás, a szív-érrendszeri betegségek, a cukorbetegség jelenlétét?l is függ. (Szívinfarktus után például a normálisnál jóval alacsonyabb koleszterinszint elérése a cél.)

5. tévhit: a magas koleszterinszint nem csökkenthet?

Az állítás nem igaz, ugyanis a magas koleszterinszint részben azzal csökkenthet?, hogy csökkentjük étrendünk koleszterintartalmát, változtatunk életmódunkon, többet sportolunk, átalakítjuk étkezési szokásainkat, vagy gyógyszeres megoldással, a bels? szintézis csökkentésével.

6. tévhit: a magas koleszterinszint kialakulásáért csak a helytelen táplálkozás felel

A helytelen táplálkozáson kívül akadnak más, kockázati tényez?k, amelyek jelent?s része kiiktatható lenne. A magas koleszterinszint kialakulásának befolyásolható kockázati tényez?i: a dohányzás, a mozgáshiány, az állandó stressz, a túlsúly, jelent?s mennyiség? alkohol fogyasztása, sok só fogyasztása (ajánlott napi 5 g alá leszorítani).

7. tévhit: a sz?r?vizsgálat sok id?t vesz igénybe

Nem igaz, a koleszterinszint-mérést a vércukorméréshez hasonló módon, az ujjbegy megszúrásával nyert vérminta segítségével is el tudják végezni. A koleszterinszintet adó érték összetev?inek részletes meghatározása csak akkor szükséges, ha a koleszterinszint összességében emelkedett. (Ehhez már vénás vérvétel szükséges.)

urbanlegends.hu



Ajánló