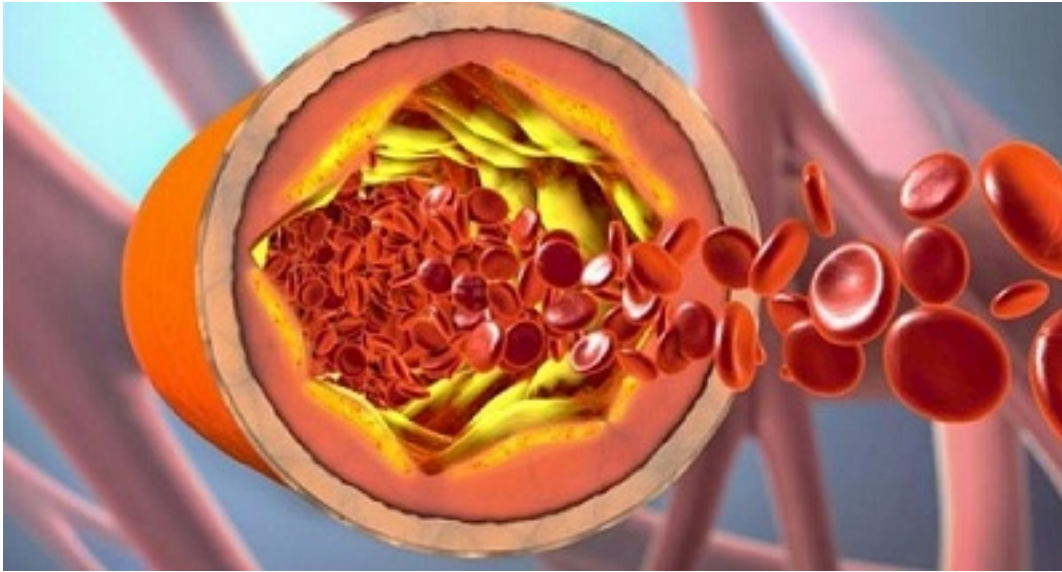




Η χοληστερόλη είναι ένας τύπος λίπους στο αίμα. Τα κύτταρα χρειάζονται την χοληστερόλη και ο οργανισμός παράγει όλη όση απαιτείται. Αλλά παίρνετε επίσης...

χοληστερόλη από το φαγητό που τρώτε.

Εάν έχετε υπερβολική χοληστερόλη, τότε αυτή αρχίζει να συσσωρεύεται στις αρτηρίες σας. Οι αρτηρίες είναι τα αιμοφόρα αγγεία που μεταφέρουν το αίμα μακριά από την καρδιά. Αυτό ονομάζεται σκλήρυνση των αρτηριών, ή αθηροσκλήρωση. Είναι το σημείο εκκίνησης για κάποια προβλήματα στην καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα. Η συσσώρευση της χοληστερόλης μπορεί να περιορίσει τις αρτηρίες και να κάνει πιο δύσκολο το αίμα να ρέει μέσα από αυτές. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε επικίνδυνους θρόμβους αίματος και φλεγμονή που μπορεί να προκαλέσει καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι χοληστερόλης

Η LDL είναι η "κακή" χοληστερόλη. Είναι το είδος που μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου. Η HDL είναι η "καλή" χοληστερόλη. Είναι το είδος που συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου. Γιατί μας ενδιαφέρει τόσο πολύ η χοληστερόλη;

Τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα μπορούν να βοηθήσουν το γιατρό σας να ανακαλύψει τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή, ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Αλλά δεν είναι μόνο θέμα χοληστερόλης. Ο γιατρός σας χρησιμοποιεί τα επίπεδα χοληστερόλης σας συν άλλα πράγματα για τον υπολογισμό αυτού του κινδύνου.

Αυτά περιλαμβάνουν:

Η αρτηριακή πίεση

Το αν το άτομο έχει διαβήτη, ή όχι

Η ηλικία, το φύλο και η φυλή

Το αν το άτομο καπνίζει, ή όχι

Τι επηρεάζει τα επίπεδα χοληστερόλης;

Πολλά πράγματα μπορούν να επηρεάσουν τα επίπεδα χοληστερόλης, όπως:

Διατροφή. Αν καταναλώσετε πάρα πολλά κορεσμένα λιπαρά, trans λιπαρά και χοληστερόλη τότε θα αυξήσετε την χοληστερόλη στο αίμα σας.

Σωματικό βάρος: Αν κάποιος είναι υπέρβαρος έχει λιγότερη HDL.

Σωματική δραστηριότητα: Αν δεν ασκείστε τότε μειώνεται η HDL.

Ηλικία. Η χοληστερόλη αρχίζει να αυξάνεται μετά την ηλικία των 20 ετών.

Κληρονομικότητα. Εάν μέλη της οικογένειας έχουν ή είχαν πρόβλημα υψηλής χοληστερόλης, μπορείτε να έχετε κι εσείς.

<https://www.iatropedia.gr>