



## Ana ölüm nedenleri kalp krizi ve inmedir

Yüksek LDL kolesterol kalp krizi ve inme gibi kan damarları hastalığı olan ateroskleroz oluşumuna neden olmaktadır. Yüksek LDL Avusturya'da ana ölüm nedenleri arasındadır.

Avusturya'da bulunan Atherosklerosegesellschaft (AAS) ve AMGEN bu nedenle "Kalp atışı" (HerzSchlag) girişimini hayata geçirdi. Bu girişim ile daha çok insanın kolesterollerini ölçtürmesi ve yüksek kolesterolü bir risk faktörü olarak daha fazla ciddiye alması amaçlanmaktadır.

Bu konu ile ilgili herkesin anlayabileceği bilgileri [www.herzschlag-info.at](http://www.herzschlag-info.at) web sayfasında bulabilirsiniz.

## İlaç / Tedaviler

Ancak, iyi beslenmeye, hareketli bir yaşama, normal kiloya ve herhangi bir hastalığın bulunmamasına rağmen kolesterolün çok yüksek olduğu tespit edilirse doktor kontrolü altında ilaç tedavisine başlanabilir.

### Kolesterolü düşüren haplar:

Genellikle günlük olarak alınması gereken, kolesterolü düşüren etkin maddelere sahip hap seçenekleri günümüzde oldukça fazladır. Tedaviyi yapan Doktor uygun gördüğü ilaç tedavisini önerecektir.

**Statinler** vücudun kolesterol üretimini, **Ezetimib** ise yiyeceklerden kolesterolün alımını düşürmektedir.

### Enjeksiyonlar:

Kolesterol düşüren haplar kolesterol değerini istenen düzeye düşürmediği durumlarda ek olarak **PCSK9** olarak adlandırılan ve - genellikle iki haftaya bir - deri altına enjeksiyon şeklinde uygulanan düşürücüler önerilmektedir.



[www.herzschlag-info.at](http://www.herzschlag-info.at)



Blutsverwandt - Hohes Cholesterin behandeln  
Kan bağı olan akraba - Yüksek kolesterol tedavisi



Kalp krizi ve inme nedenlerinden bir tanesi yüksek LDL kolesterol seviyesidir.

Bu nedenle durmayın ve

**KOLESTEROL  
DEĞERLERİNİZİ**  
kontrol ettirin !



## Kolesterol nedir?

Kolesterol genellikle hayvansal gıda maddelerinde bulunan bir yağ maddesidir.

### LDL Kolesterolini

Kanda çok fazla LDL-Kolesterolinin (Düşük Yoğunluklu Lipoprotein) varsa bu damar duvarlarında birikecektir. Bu nedenle LDL aynı zamanda kötü kolesterol olarak adlandırılmaktadır. Bu değerler mümkün mertebe düşük olmalıdır özellikle Kalp-Damar-Hastalıklardan başka risk faktörleri varsa. Başlıca risk faktörleri aşağıdaki gibidir:

- Yüksek Tansiyon
- Ailede kalp damar hastalıklarının bulunması
- Sigara kullanımı
- Şeker Hastalığı

### HDL Kolesterolini

(Yüksek Yoğunluklu Lipoprotein) ise damar duvarlarını kireçlenmekten korur.

## Kolesterol değerlerini test etmek

Düzenli olarak kolesterol değerleri ölçtürülmelidir. Bunu kolay bir şekilde Aile Hekiminize yaptırabilirsiniz. Bir kere kan aldirarak Toplam kolesterol, LDL, HDL ve Trigliserit değerlerinize baktirabilirsiniz.

Aşağıdaki değerler normal olarak kabul edilmektedir

- Toplam kolesterol 200 mg/dl altında
- LDL Kolesterol 130 mg/dl altında
- HDL Kolesterol 40 mg/dl erkeklerde  
46 mg/dl kadınlarda
- Trigleserit 150 mg/dl (1,70 mmol/l)

Bu değerler daha henüz kalp dolaşım, şeker, böbrek veya koroner kalp hastalıkları bulunmayan hastalar için geçerlidir. Daha yüksek risk taşıyan insanlar için daha düşük değerler esas alınacaktır. Eğer ailenin hastalık hikâyesinde kalp damar hastalığı bulunuyorsa özellikle dikkat edilmelidir.

→ **Yüksek LDL-Kolesterolini irsi de olabilir** ("ailesel hiperkolesterolemi", FH) . Bu durumlarda LDL-C değeri **70mg/dl'nin altında** olmalıdır

→ **Kalp krizi ve inme** geçirmiş olan hastalarda LDL kolesterol değeri **55mg/dl değerinin altında** olmalıdır.

## Yüksek Kolesterolle karşı ne yapılmalıdır?

### Beslenme alışkanlığı değişikliği:

Daha az hayvansal yağlar tüketin. Daha çok zeytin, kozla veya keten tohumu gibi üstün kaliteli bitkisel yağlar, balık, sebze, bakliyatlar ve tam buğday ürünleri daha çok sofranızda bulundurmaya özen gösterin. Avusturyalı Atherosklosegesellschaft [www.aas.at](http://www.aas.at) web sayfasında çok iyi bir beslenme rehberi bulacaksınız.



### Hareket:



Düzenli Spor, kuvvet ve dayanıklılık antrenmanı kalbi kuvvetlendirmeye ve HDL kolesterol değerini yükseltmeye yardımcı olmaktadır.

### Sigarayı bırakınız

