

# Magas vérzsírszintek



**H**iperlipidémiáról akkor beszélünk, ha megemelkedik a vérben az összes koleszterin, az ún. „rossz” koleszterin (LDL-koleszterin, kis sűrűségű lipoproteinhez kapcsolt koleszterin) és/vagy a trigliceridek szintje. Az orvosok az előbbi esetben hiperkoleszterinemiáról, az utóbbiban hipertrigliceridemiáról beszélnek.

A hiperlipidémiák legnagyobb veszélye abban rejlik, hogy jelenlétükben nagyobb az esély valamilyen szív- vagy érrendszeri betegség kialakulására, más szóval az emelkedett vérzsírszint a szív- és keringési betegségek kockázati tényezője (rizikófaktor). Szerencsére módosítható rizikófaktorról van szó: az életmód megfelelő megváltoztatásával a veszély csökkenthető, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulása elkerülhető vagy legalább késleltethető.

## MI OKOZZA A HIPERLIPIDÉMIÁT?

A vérzsírszintek kóros megemelkedéséhez számos tényező hozzájárulhat, ezek némelyike ellen nemigen van mit tennünk, míg mások jó irányban befolyásolhatók. A legfontosabb okok a teljesség igénye nélkül:

- **Genetikai tényezők.** Vannak családok, melyekben nagyobb számban élnek hiperlipidémiás személyek. Ilyen esetekben joggal feltételezhető, hogy a magas vérzsírszintek kialakulásában örökletes té-

**A laboratóriumi leleteket nézve orvosa azt mondta Önnek, hogy a normálnál magasabb a vérében a vérzsírok szintje, azaz – orvosi szakkifejezéssel – hiperlipidémiája van. De mit jelent ez? Milyen érték felett kórosan magas a vérzsírszint? Honnan lehet észrevenni, hogy baj van? Mit lehet tenni a megszüntetésére, vagy még inkább a megelőzésére?**

nyezők is közrehatnak. Ezeket a formákat familiáris hiperlipidémiáknak nevezzük.

- **Egyes betegségek.** Bizonyos körképek fennállása fokozza annak esélyét, hogy a vérzsírszintek kóros tartományba emelkedjenek. Ilyenek például: pajzsmirigy-alulműködés, az epeutak elzáródása okozta sárgaság, Cushing-kór, cukorbetegség, májbetegség, idült vesebetegség stb.

- **Bizonyos gyógyszerek.** Egyes gyógyszerek nem kívánt hatása a vérzsírszintek megemelkedése. A hiperlipidémiát okozó szereket hosszan lehetne sorolni, azonban a kockázat minden gyógyszer esetében más és más, egyesek szedését jó eséllyel a vérzsírszintek megemelkedése kíséri, míg mások használata nagyon ritkán jár hasonló következménnyel. Ilyen gyógyszerek többek között bizonyos vízhajók (pl. az ún. tiazid diuretikumok), a glükokortikoidok, a ciklosporin, egyes fogamzásgátló tabletták, antipszichotikumok, a szívgyógyászatban használt béta-blokkolók, egyes vírusellenes szerek.

- **Terhesség.** A várandósság alatt is kialakulhat hiperlipidémia, különösen terhességi magas vérnyomáshoz vagy terhességi cukorbetegséghez társulva. A vérzsírszintek kóros megemelkedésének jelentőségét az adja, hogy a terhességi hiperlipidémiát számos terhességi szövődmény, pl. a koraszülés gyakoribb előfordulásával hozták összefüggésbe, és



**A hiperlipidémia sokszor semmilyen észrevehető tünetet vagy panaszt nem okoz. Fontos, hogy ez a csalóka tünetmentesség ne tántorítsa el a beteget a következők gyógyszereszedéstől és az egészséges életmódtól**

némileg fokozhatja a szülés körüli halálozás kockázatát is.

- **Elhízás.** A túlsúlyos/elhízott személyek trigliceridszintje gyakran kórosan magas, ám nem törvényszerű, hogy az elhízás a vérzsírszintek emelkedésével járjon.

- **Alkoholfogyasztás.** A rendszeres alkoholfogyasztás ugyancsak növeli a vérzsírok mennyiségét a vérben.

## A HIPERLIPIDÉMIA KIVIZSGÁLÁSA

A hiperlipidémia kórismézésének alapját a laboratóriumi vizsgálatok képezik, így többek között az összes koleszterin, a „jó” koleszterin és a „rossz” koleszterin, valamint a trigliceridek szintjének meghatározása. A laboratóriumi vizsgálatokhoz éhgyomorra kell vért venni. Amennyiben az orvos valamilyen alapbetegsége gyanakszik a hiperlipidémia hátterében, a vérszintekkel együtt e betegségek megerősítésére vagy kizárására alkalmas tesztek (pajzsmirigy-, vese- és/vagy májfunkciós vizsgálatok stb.) is kérhet.

Gyakran előfordul, hogy a beteg nincs is tisztában kóros vérsírtékeivel, így azokra valamilyen más ok miatt végzett laboratóriumi vizsgálat kapcsán, mintegy véletlenül derül fény.

Annak tisztázására, hogy adott esetben a hiperlipidémia familiáris formája áll-e fenn, az orvos minden esetben rákérdez, hogy fordult-e már elő hasonló probléma a családban másnál is.

Ahogy már szó esett róla, a vérszintek emelkedése bekövetkezhet valamilyen más betegség (pl. pajzsmirigy- vagy májbetegség) következtében is (másodlagos hiperlipidémia), ezért emelkedett vérszintek észlelésekor a háttérben esetleg meghúzódó betegség igazolása vagy kizárása is szükséges, célirányos kivizsgálással.

## MILYEN HATÁRÉRTÉKEKIG NORMÁLIS A VÉRZSÍROK SZINTJE?

**Trigliceridek.** A trigliceridek rendes körülmények között csak minimális mennyiségben vannak jelen a vérben, a normáltartomány felső határa 1,7 millimól/liter (mmol/l) – efelett hipertrigliceridemiáról beszélünk.

**Koleszterin.** A koleszterin esetében különbséget kell tenni „jó” (HDL-) és „rossz” (LDL-) koleszterin között. A „jó” (HDL-) koleszterin esetében a magas értékek kívánatosak, az érték csökkenése érrelmeszesedésre és egyéb szív-ér rendszeri problémákra hajlamosíthat. A „rossz” (LDL-) koleszterin és az

összes koleszterin esetében éppen fordítva, az értékek normáltartományba való leszorítására kell törekedni. Az összes koleszterin felső határértékét 5,2 mmol/l-nél szokták meghúzni, ez alatt a szív- és érrendszeri betegségek kockázata átlagos; 5,2 és 6,4 mmol/l között enyhén emelkedett, 6,4 mmol/l felett kifejezetten emelkedett kockázatról beszélhetünk.

## MÓDSZEREK A HIPERLIPIDÉMIA KEZELÉSÉRE

A hiperlipidémia megszüntetésének legfontosabb célja a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának mérséklése. A terápia két alappillére az életmód megváltoztatása és a gyógyszeres kezelés.

Az utóbbi céljára számtalan készítmény áll rendelkezésre, melyek közül az orvos egyéni mérlegelés alapján, az adott beteg körülményeinek figyelembevételével választja ki a leginkább megfelelőt. A gyógyszeres terápiáról fontos tudni, hogy ez általában egész életen át tartó gyógyszeres kezelést jelent. Mint minden hosszú távú terápia esetében, úgy itt is az eredményes kezelés alapfeltétele a beteg megfelelő együttműködése, azaz hogy az orvos utasításai szerint szedje a gyógyszereit. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy az orvos által a kórosan magas vérszint csökkentésére rendelt gyógyszereket akkor is szedni kell, ha semmilyen panasz vagy tünet nem áll fenn.

## AZ ÉLETMÓD MEGVÁLTOZTATÁSA

A hiperlipidémia kezelésében kiemelkedő szerepe van az életmód megváltoztatásának. A legfontosabb teendők a következők:

- Ha túlsúlyos vagy elhízott, igyekezzon csökkenteni a testsúlyát. Nem szabad irreális célokat kitűzni, kezdetnek elegendő a testsúly 5–10%-os csökkentése (ez 100 kg-os testsúly esetén 5–10 kg-os, 150 kg-os testsúly esetén 7,5–15 kg-os fogyás célul tűzését jelenti). A vizsgálatok azt mutatják, hogy már ilyen mértékű testsúlycsökkentéssel akár 20%-kal is lejjebb szorítható a vérsírok szintje.

- A testsúlycsökkentés szempontjából is nagy jelentősége van a fizikai aktivitás növelésének. Ez legalább heti 150 perces testmozgást jelent, természetesen nem egyszerre, hanem a hét napjaira elosztva. A mozgásformák közül – különösen kezdetben – jó választás lehet a tempós gyaloglás, az úzás, a kerékpározás, később (normálshoz közeli testsúly elérésekor) a futás. De bármilyen sportot választhat, melyet szívesen, élvezettel végez, sőt nem is kell feltétlenül formális sporttevékenységnek lennie, pl. a kertészkedés is megteszi. Kezdd lassan, rövidebb időtartamú edzésekkel, majd fokozatosan növelje az edzés hosszát és intenzitását.

- Étkezzen egészségesen. Étrendje legyen gazdag gyümölcsökben, zöldségekben, teljes kiőrlésű gabonafélékben, és ha fogyaszt tejtermékeket vagy húsokat, akkor azok zsírszegények legyenek. Igyekezzen elhagyni a hozzáadott cukrot az ételeiből.

- Iktassa ki étrendjéből a telített zsírokat és a transz zsírokat. Ezek az állati eredetű táplálékokban találhatóak meg a legnagyobb mennyiségben, pl. a kövér húsookban, a zsíros sajtokban, a tejszínben, a vajban és a nem főlőzött tejből készült tejtermékekben. Helyettük válasszon telítetlen zsírsavakat tartalmazó élelmiszereket, ilyenek például a diófélék, egyéb növényi magvak, hüvelyesek, halak.

- Szomját ne cukros vagy édesítőszerez üdítőitalokkal, hanem vízzel oltsa. Jó választás lehet – ésszerű mennyiségben – a nem édesített tea is.

- Szokjon le a dohányzásról.
- Csökkentse alkoholfogyasztását. A szesz italokban található alkohol önmagában is emelheti a vérszintet, ugyanakkor rengeteg kalóriát tartalmaz, így fogyasztása megnehezíti a kívánatos testsúlycsökkenés elérését.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.