

LDL: 100 mg/dL-ზე ნაკლები (ოპტიმალური) HDL: 60 mg/dL ან მეტი (დაცვისუნარიანი) საერთო ქოლესტერინი: 200 mg/dL-ზე ნაკლები ტრიგლიცერიდები: 150 mg/dL-ზე ნაკლები შემდგომი ზრუნვა ტესტების შედეგების მიხედვით, ექიმი შეიძლება შეცვალოს მედიკამენტები, გირჩიოთ დამატებითი ცვლილებები ან დანიშნოს დამატებითი გამოკვლევები.

4. გრძელვადიანი სტრატეგია გულის ჯანმრთელობისთვის

ქოლესტერინის მართვა გულის ჯანმრთელობისთვის აუცილებელია. გარდა ქოლესტერინის შემცირებისა, სხვა სტრატეგიებიც ეხმარება გართულებების თავიდან აცილებას: სტრესის მართვა: ქრონიკული სტრესი ზრდის არტერიულ წნევას და ქოლესტერინის დონეს. შეასრულეთ სტრესის შემცირების ტექნიკები, როგორიცაა ღრმა სუნთქვა, მედიტაცია ან იოგა. ჯანსაღი წონის შენარჩუნება: ზედმეტი წონა ზრდის LDL ქოლესტერინის დონეს და ამცირებს HDL-ს. სხვა დაავადებების მართვა: თუ გაქვთ მაღალი წნევა ან დიაბეტი, ამ პირობების მართვა აუცილებელია გულის დაავადებების რისკის შესამცირებლად.

დასკვნა

ქოლესტერინის მართვა შესაძლებელია სწორი ცხოვრების წესის ცვლილებებით, მედიკამენტების მიღებით და ექიმთან რეგულარული ვიზიტებით. მნიშვნელოვანია, რომ აკონტროლოთ LDL და HDL ქოლესტერინის ბალანსი, იცხოვროთ ჯანსაღად და არ მოწიოთ, რაც გულის ჯანმრთელობას გააუმჯობესებს.

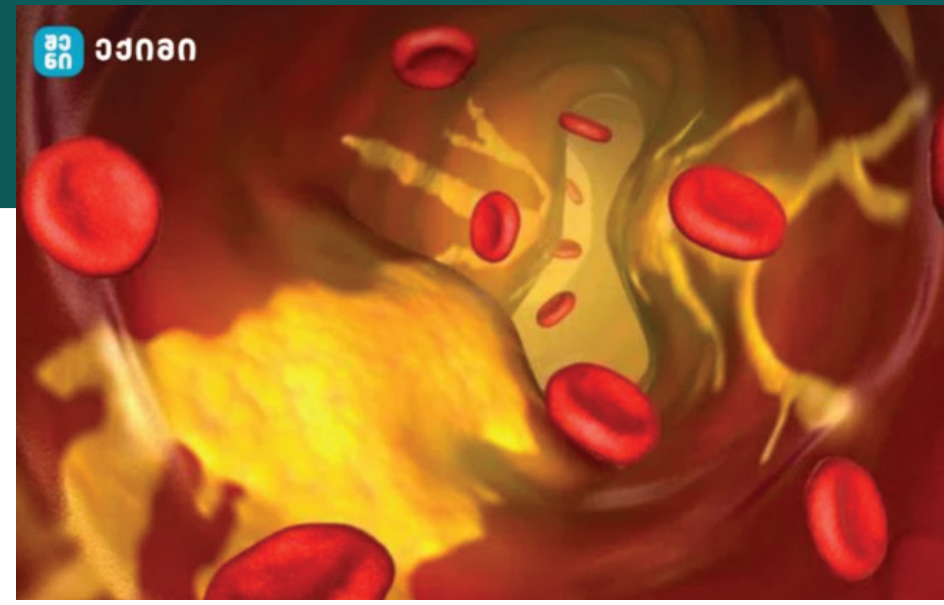
მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ქოლესტერინის მართვა (ქრონიკული დაავადებები)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, 2024. 4 p. (PHIG-011)



ქოლესტერინის მართვა (ქრონიკული დაავადებები)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ქოლესტერინის მართვა – საინფორმაციო ბუკლეტი (ქრონიკული დაავადებები)

მაღალი ქოლესტერინი გულის დაავადებებისა და ინსულტის ერთ-ერთი მთავარი რისკ-ფაქტორია. ქოლესტერინი არის ცხიმოვანი ნივთიერება, რომელიც თქვენს სისხლში მცირე რაოდენობით საჭიროა ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის. თუმცა, ზედმეტი ქოლესტერინი შეიძლება დაგროვდეს არტერიებში, რაც იწვევს მათი შევიწროებას და სისხლის ნაკადის შემცირებას, რაც ზრდის გულის დაავადებების და ინსულტის რისკს. მაღალი ქოლესტერინის მართვა შესაძლებელია მედიკამენტებით, ცხოვრების წესის ცვლილებებით და რეგულარული სამედიცინო შემოწმებებით. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ, უკეთ გაიგოთ ქოლესტერინის მართვის გზები და შესაძლო გართულებების თავიდან აცილება.

1. ქოლესტერინის შემოწმება

ქოლესტერინი ორ ძირითად კატეგორიად იყოფა: დაბალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინი (LDL): ხშირად მოიხსენიება როგორც “ცუდი” ქოლესტერინი, რადგან მისი ზედმეტი რაოდენობა შეიძლება დაგროვდეს არტერიებში, რაც ზრდის გულის დაავადებების რისკს. მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინი (HDL): ცნობილია როგორც “კარგი” ქოლესტერინი, რადგან ის ხელს უწყობს ზედმეტი ქოლესტერინის ამოღებას სისხლიდან და მისი დაგროვების პრევენციას არტერიებში. გულის ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად მნიშვნელოვანია ამ ორი ტიპის ქოლესტერინის ბალანსის მართვა.

2. მაღალი ქოლესტერინის მართვა:

ომედიკამენტები და ცხოვრების წესის ცვლილებები
თუ თქვენ დიაგნოზირებული გაქვთ მაღალი ქოლესტერინი, ექიმი დაგინიშნავთ მედიკამენტებს და გირჩევთ ცხოვრების წესის ცვლილებებს.

მედიკამენტები

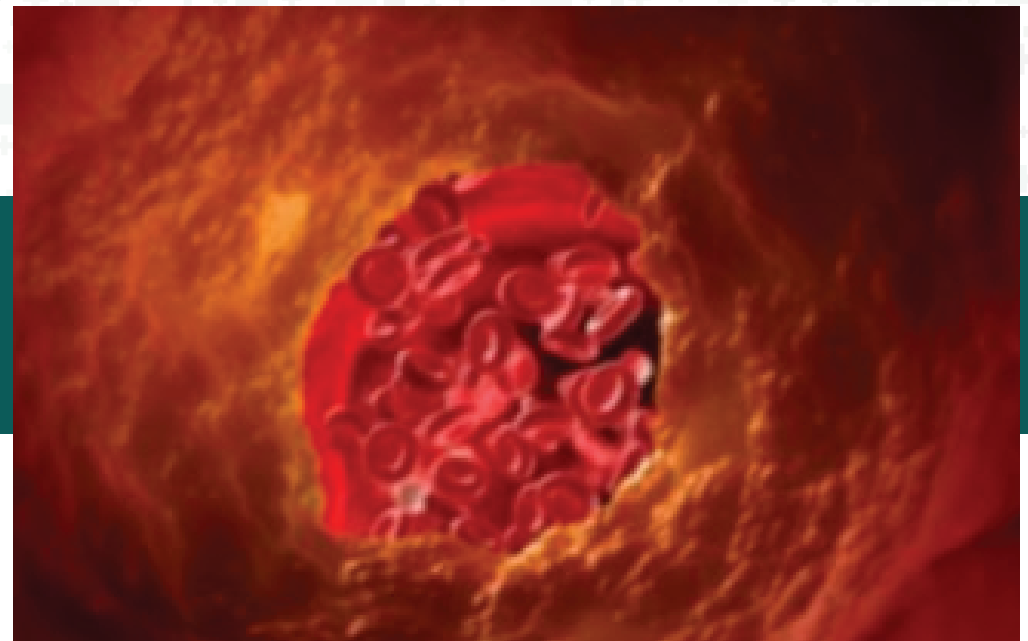
ყველაზე გავრცელებული მედიკამენტები, რომლებიც გამოიყენება ქოლესტერინის შესამცირებლად, არის სტატინები. ეს პრეპარატები ხელს უშლიან ქოლესტერინის წარმოქმნას ღვიძლში. სხვა მედიკამენტები შეიძლება მოიცავდეს: ქოლესტერინის შეწოვის ინჰიბიტორები: ეს პრეპარატები ხელს უშლიან ქოლესტერინის შეწოვას საკვებიდან ნაწლავებში. PCSK9 ინჰიბიტორები: ძლიერი საინექციო პრეპარატები, რომლებიც ამცირებენ LDL ქოლესტერინის დონეს. ფიბრატები და ნიაცინი: ეს მედიკამენტები ინიშნება მაღალი ტრიგლიცერიდების ან დაბალი HDL ქოლესტერინის მქონე პაციენტებისთვის. მნიშვნელოვანია, რომ სწორად მიჰყვეთ ექიმის რეკომენდაციებს და არ შეცვალოთ მედიკამენტების დოზა ექიმთან კონსულტაციის გარეშე. ცხოვრების წესის ცვლილებები მედიკამენტების გარდა, ცხოვრების წესის ცვლილებები მნიშვნელოვნად მოქმედებს ქოლესტერინის შემცირებაზე.

ძირითადი ცვლილებები მოიცავს:

გულის ჯანმრთელი კვება
მიირთვით მეტი ხილი, ბოსტნეული და მთლიანი მარცვლეული: ამ პროდუქტებში შემავალი ბოჭკოები ხელს უწყობენ ქოლესტერინის შემცირებას.

შეზღუდეთ გაჯერებული და ტრანსცხიმები:

ეს ცხიმები გვხვდება ნითელ ხორცში, კარაქში და გადამუშავებულ საკვებში და ზრდის LDL ქოლესტერინს. ჯანსაღი ცხიმების მოხმარება: ზეთისხილის ზეთი, ავოკადო და კაკალი ხელს უწყობენ HDL ქოლესტერინის ამაღლებას და LDL-ის შემცირებას.



რეგულარული ფიზიკური აქტივობა:

მიზნად დაისახეთ კვირაში 150 წუთი ზომიერი ვარჯიში, როგორიცაა სიარული, ცურვა ან ველოსიპედით სიარული. ვარჯიში ზრდის HDL ქოლესტერინს და ამცირებს LDL-ს.

მოწევის შეწყვეტა:

მოწევა აზიანებს სისხლძარღვებს და ამცირებს HDL ქოლესტერინის დონეს. მოწევის შეწყვეტა ხელს შეუწყობს გულის ჯანმრთელობას.

ალკოჰოლის ზომიერი მოხმარება:

ალკოჰოლის სიჭარბე ზრდის ქოლესტერინის დონეს. თუ სვამთ, გააკონტროლეთ რაოდენობა.

3. რეგულარული მონიტორინგი და შემოწმება

მაღალი ქოლესტერინის მართვა მოითხოვს რეგულარულ მონიტორინგს. თქვენი ექიმი გირჩევთ, როგორ ხშირად უნდა ჩაიტაროთ ქოლესტერინის შემოწმება, რაც, ჩვეულებრივ, 4-6 თვეში ერთხელ ხდება.

ქოლესტერინის ტესტები

ლიპიდური პროფილი არის სისხლის ტესტი, რომელიც ზომავს ქოლესტერინის დონეს, მათ შორის LDL, HDL და ტრიგლიცერიდებს. ექიმი გირჩევთ, როგორ ხშირად უნდა ჩაიტაროთ ეს ტესტები. მიზნობრივი ქოლესტერინის დონეები: