

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Im niższy poziom cholesterolu, tym lepiej



**Statyny przedłużają życie i powinny być stosowane w maksymalnych dawkach, bo im mocniej obniżymy poziom cholesterolu we krwi, tym lepiej - oceniła w poniedziałek na śniadaniu prasowym w Warszawie prof. Marlena Broncel z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.**

Specjalistka mówiła o najnowszych międzynarodowych wytycznych dotyczących postępowania w zaburzeniach lipidowych (zbyt dużego poziomu tzw. złego cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz zbyt małego stężenia „dobrego” cholesterolu HDL). Powiedziała, że zrezygnowano z wymogu, żeby lipidogram (badanie poziomu poszczególnych lipidów) wykonywać na czczo (8-12 godzin po ostatnim posiłku).

Europejskie Towarzystwo Miażdżycowe (EAS) oraz Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne (ESC) w 2016 r. za najważniejsze uznały obniżanie poziomu LDL, gdyż zbyt duże jego stężenie we krwi najbardziej zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Podwyższanie HDL za wszelką cenę nie jest głównym celem terapeutycznym.

Do obniżenia złego cholesterolu LDL stosuje się głównie statyny, które wykorzystuje się od ponad 30 lat. "Skończmy z mitami o szkodliwości tych leków, bo to nie jest prawda, są one bezpieczne w użyciu u zdecydowanej większości osób. Obniżenie złego cholesterolu o 40 mg/dl obniża ryzyko zgonu z powodu ataku serca i udaru mózgu, jak również zawału nie zakończonego się śmiercią o 20-25 proc." - podkreśliła prof. Marlena Broncel z Kliniki Chorób Wewnętrznych i Farmakologii Klinicznej łódzkiego Uniwersytetu Medycznego.

Dyrektor medyczny Laboratoriów Synevo Andrzej Marszałek zwrócił uwagę, że nie ma jednakowych norm zalecanego poziomu lipidów dla wszystkich. Decydujące znacznie ma nasz stan zdrowia. Inne normy dotyczą osób po zawale serca, z cukrzycą czy nadciśnieniem tętniczym.

"Należałoby zrezygnować z podawania wartości referencyjnych na wynikach badania lipidogramu. Powinny być jedynie wyniki alarmujące, takie jak podwyższony poziom cholesterolu całkowitego (powyżej 190 mg/dl), LDL (ponad 155 mg/dl) oraz trójglicerydów (ponad 880 mg/dl)" - podkreśliła prof. Broncel.

Według specjalistki najsilniej trzeba obniżyć poziom LDL u osób po zawale serca i udarze mózgu. U tych chorych nie powinien on przewyższać 70 mg/dl. Niski zły cholesterol (poniżej 70 mg/dl) powinien występować również u osób z cukrzycą (typu 1 i 2), u których pojawiły się powikłania tej choroby, takie jak choroba sercowo-naczyniowa.

„Jeśli pacjent nie choruje na cukrzycę, to należy sprawdzić, w jakim stanie są jego nerki, określając wartość kłębuszkowego przesączania nerkowego (GFR)” - wyjaśniała prof. Broncel. Kiedy GFR jest poniżej 30 ml/min/1,73m<sup>2</sup>), co świadczy o niewydolności nerek, także wymagane jest obniżenie LDL do poziomu poniżej 70 mg/dl, czyli takiego, jak u chorych po zawale i udarze.

LDL należy obniżać u osób z wysokim nadciśnieniem tętniczym (powyżej 180/110 mmHg) oraz wtedy,

gdy całkowity cholesterol przekracza 190 mg/dl. W takich przypadkach wystarczy jednak obniżyć LDL nieco mniej, poniżej 100 mg/dl. Jest on również wystarczający u osób z GFR (świadcząca o niedostatecznej wydolności nerek) w granicach 30-49 ml/min/1,73m<sup>2</sup>).

„U pozostałych osób, czyli u tych, które nie miały zawału serca i udaru, ani cukrzycy z powikłaniami lub choroby nerek, należy ocenić 10-letnie ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych przy użyciu tablic SCORE (Systematic COronary Risk Evaluation)” – podkreśliła prof. Broncel. Zależy ono od tego, czy ktoś ma wysoki cholesterol całkowity oraz LDL, a także czy pali papierosy, w jakim jest wieku i czy ma nadciśnienie tętnicze.

Przykładowo, osoba, która według tabeli SCORE ma 10 proc. ryzyko zgonu w ciągu 10 lat, zaliczana jest do grupy wysokiego ryzyka zawału serca i udaru. Tacy pacjenci powinni mieć obniżony poziom LDL o co najmniej 50 proc. Również palacze papierosów są bardziej zagrożeni zawałem serca. „45-letni mężczyzna uzależniony od nikotyny powinien pamiętać, że jego serce jest takie, jak u osoby w wieku 60 lat” – podkreśliła prof. Broncel.

Zdaniem specjalistki nie należy się obawiać zbyt dużego obniżenia poziomu cholesterolu. „Bezpieczne jest nawet zmniejszenie LDL do zaledwie 50, a nawet 40 mg/dl” - powiedziała. Prof. Broncel podkreśliła jednak, że poza leczeniem farmakologicznym niezbędna jest modyfikacja stylu życia, czyli przestrzeganie odpowiedniej diety i aktywność fizyczna.

„Konieczny jest regularny wysiłek, najlepiej co najmniej 30 minut dziennie, niezależnie od tego, czy np. wchodzimy pieszo po schodach” - dodała. Ruch podwyższa zarówno dobry cholesterol HDL, jak i obniża poziom trójglicerydów oraz LDL.

Andrzej Marszałek powiedział, że lipidogram należy wykonać po 6-8 tygodniach od rozpoczęcia terapii, żeby sprawdzić, jaki efekt terapeutyczny udało się uzyskać. Rutynową kontrolę poziomu lipidów powinno się powtarzać raz w roku.

*PAP - Nauka w Polsce, Zbigniew Wojtasiński*

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

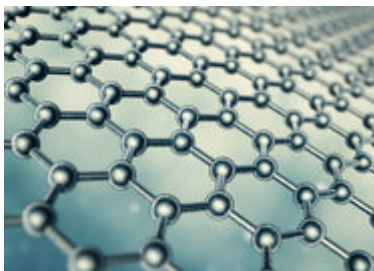
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26325.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

# dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**