

[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](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

Fibraty - czyli jak zwiększyć poziom dobrego cholesterolu



Analiza krwi ujawniła, że masz podwyższony ogólny poziom cholesterolu i zbyt mało jego cząstkowego składnika - cholesterolu HDL. Zastanawiasz się, co to może oznaczać? Dlaczego ogólny nadmiar cholesterolu jest szkodliwy, a nadmiar jego frakcji zwanej skrótowo HDL, odwrotnie - bardzo pomaga zdrowiu! Spróbujemy odpowiedzieć na twe pytania.

Prawidłowe stężenie cholesterolu całkowitego, tj. niezagrażające zdrowiu nie powinno przekraczać 200 mg/dl (5,2 mmol/l), a jest jeszcze lepiej, gdy nie przekracza 180 mg/dl. Szczególnym zagrożeniem dla tętnic jest nadmiar frakcji cholesterolu określanej potocznie jako zły cholesterol (zwanej w skrócie LDL). Cholesterol LDL stanowi zwykle około 3/4 całkowitej ilości cholesterolu krążącej we krwi. Cholesterol LDL łatwo utlenia się pod wpływem wolnych rodników dając początek blaszki miażdżycowej. Przyjmuje się, że bezpieczne fizjologicznie stężenie złego cholesterolu o niskiej gęstości (LDL) nie powinno być wyższe niż 130 mg/dl.

Paradoksalnie, ale zabezpieczeniem przed miażdżycą jest nie niski, ale możliwie wysoki poziom we krwi frakcji cholesterolu określanej mianem dobry cholesterol - zwanej w skrócie HDL. Cholesterol HDL "oczyszcza" bowiem tętnice z nadmiaru inicjującego miażdżycę cholesterolu LDL. Wychwytuje jego nadmiar z krwi i transportuje do wątroby, gdzie cholesterol LDL staje się z pożytkiem dla organizmu surowcem w biosyntezie kwasów żółciowych, hormonów steroidowych, itp. Dzięki aktywności dobrego cholesterolu HDL zmniejsza się ryzyko chorób i powikłań sercowo-naczyniowych, w tym zawału i udaru. Przyjmuje się, że poziom dobrego cholesterolu powinien wynosić, co najmniej 35 mg/dl u mężczyzn i 40 mg/dl u kobiet.

Ponadto ważne jest stężenie we krwi tłuszczów znanych pod nazwą trójglicerydy (tryglicerydy). Za poziom prawidłowy uznaje się stężenie nie przekraczające 180 mg/dl. Gdy już wiemy, co oznacza wynik badań - nie wolno ich lekceważyć! Nadmiar cholesterolu, chociaż nie boli jest "cichym mordercą"! Powoduje przyspieszenie miażdżycy, czego następstwem jest zwężenie naczyń lub nawet ich zatkanie. Prowadzi to do choroby niedokrwiennej serca, zawału serca i udaru mózgu, czyli bardzo poważnych chorób grożących inwalidztwem lub nawet śmiercią.

Co więc należy robić aby uniknąć tych chorób?

Gdy w badaniu krwi stwierdzimy np. zbyt wysoki poziom ogólnego i za mało dobrego cholesterolu HDL, warto postawić sobie dwa kluczowe cele: obniżenie całkowitej ilości cholesterolu oraz podniesienie poziomu dobrego cholesterolu HDL. Podwójny cel skuteczniej zmniejsza ryzyko miażdżycy i jej komplikacji sercowo-naczyniowych. Dotyczy to zwłaszcza osób już chorych lub zagrożonych chorobą wieńcową, co podkreśla np. rekomendacja zespołu ekspertów opublikowana w prestiżowym piśmie "The American Journal of Cardiology" w lipcu ubr. Zaleca ona: " podniesienie poziomu cholesterolu HDL do równego lub większego, niż 40 mg% (1mmol/l) zarówno dla osób mających zaburzenia sercowo-naczyniowe, jak i dla osób z grup wysokiego ryzyka - szczególnie dla osób z cukrzycą typu 2 oraz obarczonych syndromem metabolicznym - otyłość brzuszna połączona z długotrwałym nadmiarem insuliny we krwi". Inną ważną rekomendacją wspomnianej grupy ekspertów jest zalecenie: - zmiany stylu życia - rzucenie (bądź unikanie) palenia papierosów, pozbycie się nadwagi, modyfikacja diety (unikanie tłuszczów), regularne ćwiczenia fizyczne, co łącznie powinno prowadzić do osiągnięcia odpowiedniego wzrostu poziomu cholesterolu HDL. Jednak nie zawsze wystarczy stosowanie tych sposobów. Hiperlipidemia może okazać się silniejsza. Jeżeli okażą się one nieskuteczne to należy wypróbować leki, które regulują metabolizm lipidów. Najczęściej stosowaną grupą leków w hiperlipidemiach są fibraty.

Leczenie miażdżycy to bardzo często stosowanie fibratów. Fibraty obniżają stężenie cholesterolu całkowitego o 20 - 25%. A co najważniejsze korzystnie obniża o 20% (średnio) poziom złego cholesterolu LDL i podwyższa poziom dobrego cholesterolu HDL o 10 - 15%! Obniża też podwyższone stężenie trójglicerydów o 40-60%. Ustalono, że pewne fibraty, u niektórych pacjentów potrafią podwyższyć poziom "dobrego" cholesterolu HDL aż o 90%! Korzystne zmiany zachodzą również wewnątrz "złego" cholesterolu LDL; cząsteczki lipoprotein z tej grupy stają się większe i cięższe.

Zwiększenie poziomu dobrego cholesterolu HDL przy jednoczesnym zmniejszeniu ilości LDL oraz trójglicerydów zapobiega miażdżycy naczyń i jej niebezpiecznym następstwom - zawałowi serca, udarowi.

Lekarze stosują najczęściej fibraty w przypadku wysokiego poziomu stężenia trójglicerydów, ale również w przypadkach równoczesnego podwyższenia stężenia cholesterolu i trójglicerydów oraz przy niskim poziomie "dobrego" cholesterolu HDL. Fibraty szczególnie korzystnie wpływają na chorych z cukrzycą z towarzyszącymi zaburzeniami lipidowymi.

Wiele badań doświadczalnych i klinicznych wykazało, że fibraty powodują zahamowanie procesów miażdżycowych w naczyniach, zmniejszają częstość występowania bólów wieńcowych, częstość zawałów serca oraz niedokrwiennych udarów mózgu. Leki z tej grupy wykazują również działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne (podobne do witaminy C i E) i zapobiegające nadmiernej krzepliwości krwi. Poprawiają sprawność fizjologiczną najbardziej zagrożonej procesami miażdżycowymi wewnętrzną błonę naczyń krwionośnych. Niektóre badania wykazują też poprawę metabolizmu węglowodanów, w tym u chorych na cukrzycę.

Fibraty są lekami dobrze tolerowanymi.

W czasie ich przyjmowania tylko sporadycznie może dojść do wystąpienia bólów brzucha, biegunki, wymiotów i wysypki skórnej. Poważne powikłania są niezwykle rzadkie (mogą one wystąpić u chorych z niewydolnością nerek oraz przy równoczesnym stosowaniu leków z grupy statyn). Fibraty są grupą leków dobrze poznanych, ponieważ są stosowane na świecie u wielu set tysięcy chorych od niemal trzydziestu lat. Leki te są tańsze, niż wiele innych leków o podobnym zastosowaniu. Ich ciągle odkrywana na nowo i dokumentowana aktualnymi badaniami wysoka efektywność lecznicza powoduje, że obserwuje się prawdziwy renesans ich zastosowania. Należy dodać, że są to leki, do których nabycia jest niezbędna recepta lekarska. Również dawkę leku i czas stosowania ustala lekarz. Często po zmniejszeniu stężenia tłuszczów w osoczu dawka leku ulega zmniejszeniu. W każdym przypadku przyjmowania fibratów wraz z innymi lekami wskazania do ich stosowania należy omówić z lekarzem.

Źródło: <http://www.mp.pl>

<https://laboratoria.net/home/13116.html>

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy