

# Vztrajajmo na začrtani poti uravnavanja holesterola

## Spremenimo vsakodnevne navade

### Naročite



To gradivo je bilo pripravljeno v okviru mednarodnega projekta, s katerim Sandoz spodbuja boljšo adherenco oziroma sodelovanje bolnikov pri zdravljenju srčno-žilnih bolezni.



član skupine Sandoz

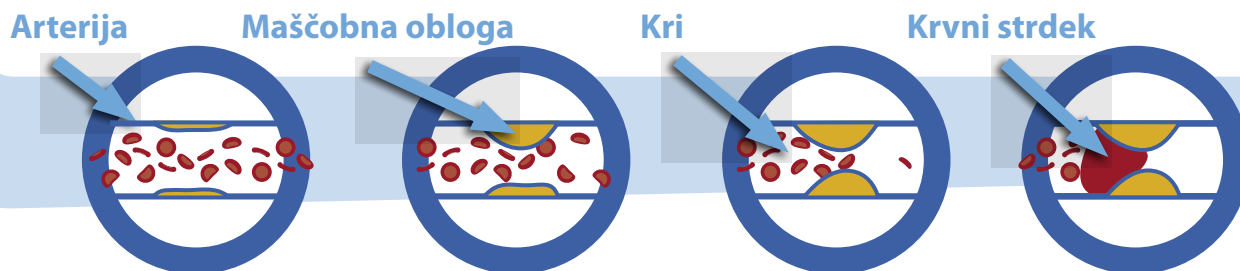
## Kaj so srčno-žilne bolezni?<sup>1, 2</sup>

Bolezni srca in ožilja so zelo pogoste.

Eden pomembnejših vzrokov je kopičenje holesterola v stenah arterij, kar imenujemo tudi maščobne obloge ali lehe ali plaki.

Sčasoma se lahko te maščobne obloge nakopičijo in celo počijo ter posledično popolnoma zamašijo vaše arterije.

**Če se arterija popolnoma zamaši, lahko povzroči srčni infarkt ali možgansko kap. Običajno bolnik pred tem nima nobenih simptomov.**



## Kaj je holesterol in zakaj je pomemben?<sup>3</sup>

Holesterol je maščobna snov, ki je pomembna za pravilno delovanje našega telesa. Holesterol proizvajajo jetra iz nasičenih (trdih) maščob iz naše prehrane.

Holesterol je večinoma sestavljen iz holesterola HDL (dobrega) in holesterola LDL (slabega). Zaradi prevelike količine slabega holesterola v krvi se lahko v arterijah nakopičijo maščobne obloge.

**Dobra novica je, da vam je lahko zdrav način življenja v pomoč pri uravnavanju ravni holesterola v krvi, o čemer lahko več preberete na naslednji strani.**

# Kateri so dejavniki tveganja za bolezn srca in ožilja?<sup>1</sup>

Kopičenje maščob v žilni steni je bolezen, ki se razvija počasi. Bolezen se lahko poslabša zaradi nekaterih vaših življenjskih navad, ki jih imenujemo »**dejavniki tveganja**«.

Če imate dejavnike tveganja, je bolj verjetno, da se bo razvilo določeno bolezensko stanje. Za spodaj naštete dejavnike tveganja je znano, da povečajo tveganje za srčno-žilne bolezni.



## Kaj lahko naredite, da zmanjšate dejavnike tveganja?

- Uživajte manj nasičenih maščob, soli in hitre hrane.
- Uživajte manj alkohola.
- Več se gibajte in vzdržujte zdravo telesno težo.
- Prenehajte kaditi.
- Uživajte predpisana zdravila.

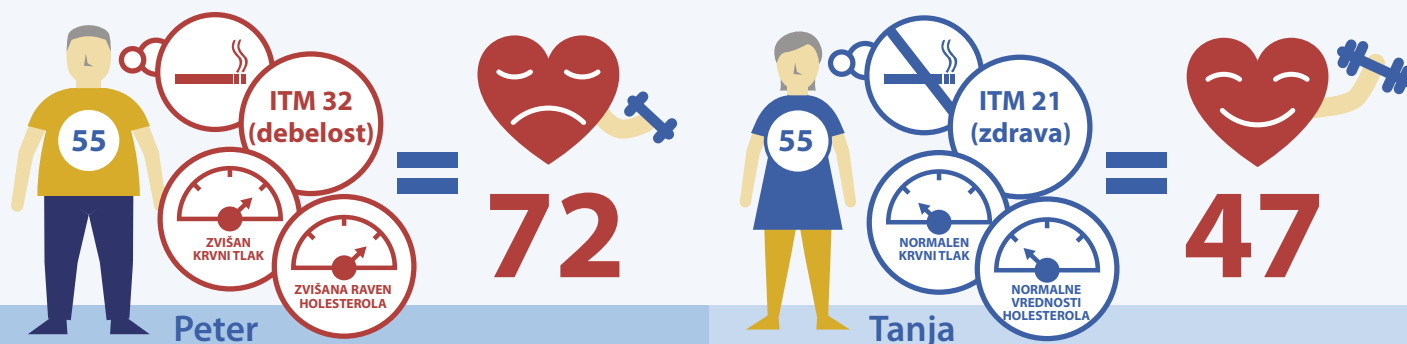
# Vztrajajte: seznanite se z dejavniki tveganja<sup>4</sup>

Zdravniki lahko na več načinov ugotovijo, ali pri vas obstaja tveganje, da boste doživeli srčni infarkt ali možgansko kap.

## Eden od načinov za ugotavljanje tveganja je določanje starosti srca.

Pri zdravih osebah, pri katerih obstaja majhno tveganje za srčni infarkt ali možgansko kap oziroma tveganje za ti dve bolezni ne obstaja, bo starost njihovega srca enaka kot njihova dejanska starost ali nižja.

Če je starost vašega srca višja od vaše dejanske starosti, obstaja tveganje za srčni infarkt ali možgansko kap. Večja ko je razlika, večje je tveganje.



Koliko pa je staro moje srce?

Jaz sem star:

## Kakšno je vaše tveganje za srčno-žilni dogodek (srčni infarkt, možganska kap)?

Zdravnika lahko prosite, da ugotovi, kolikšna je verjetnost, da boste v naslednjih 10 letih doživeli usoden srčni infarkt ali možgansko kap.

Možnost za srčno-žilni dogodek, npr. srčni infarkt, možgansko kap

\_\_\_\_\_%



## Če boste spremljali svoje dejavnike tveganja, boste lažje spremljali uspešnost zdravljenja.

Če boste razumeli oceno in pomen tveganja, boste bolj motivirani za spremembo življenjskega sloga.

Spremembe življenjskega sloga, običajno sočasno z jemanjem zdravil, vam bodo pomagale zmanjšati tveganje za bolezni srca in ožilja ter ohranile vaše srce in ožilje dalj časa zdravo.

Vi ali vaš zdravnik lahko spodaj zapišeta vrednosti vaših dejavnikov tveganja.

### Moji dejavniki tveganja

| Datum             |  |  |  |  |  |  | Moja ciljna vrednost |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|----------------------|
| Skupni holesterol |  |  |  |  |  |  |                      |
| Holesterol LDL    |  |  |  |  |  |  |                      |
| Krvni tlak        |  |  |  |  |  |  |                      |
| .....             |  |  |  |  |  |  |                      |





S spremembami življenjskega sloga lahko znižate ravni slabega holesterola. Na splošno boste tako zmanjšali tveganje za srčni infarkt ali možgansko kap.<sup>5</sup>

Včasih pa samo s spremembami življenjskega sloga ni mogoče doseči normalne ravni holesterola, zato si je treba pomagati z zdravili. Kljub temu je zelo pomembno, da zaradi splošnega zdravja vztrajate pri teh spremembah življenjskega sloga.<sup>5</sup>

Če boste zaradi zvišane ravni holesterola izpostavljeni tveganju za srčni infarkt ali možgansko kap, vam bo vaš zdravnik predlagal jemanje zdravil.<sup>5</sup>



## Počutim se dobro. Ali moram res jemati zdravila?

Nekatere bolezni, kot sta visoka raven holesterola in visok krvni tlak, se ne kažejo z nobenimi simptomi, dokler se bolezen ne razvije do nevarnejše stopnje.

Običajno to traja več let ali desetletij. Če čakate, da se pokažejo simptomi, ste izpostavljeni večjemu tveganju. Tudi če se počutite dobro, je pomembno, da jemljete predpisana zdravila.<sup>5,6</sup>



## Kako dolgo moram jemati zdravila?

Pomembno si je zapomniti, da je treba zdravila za znižanje ravni holesterola jemati vse življenje. Če prenehate jemati ta zdravila, se tveganje za bolezen srca in ožilja namreč hitro znova poveča.<sup>6</sup>



## Kaj pa neželeni učinki?

Neželeni učinki so lahko posledica jemanja kakršnihkoli zdravil. Nekateri neželeni učinki so pogostejši od drugih, vendar jih vsi ne občutijo. Če imate neželene učinke, ki so tako hudi, da želite prenehati jemati zdravilo, se o tem prej pogovorite s svojim zdravnikom ali farmacevtom.



Vaš zdravnik vam bo predlagal jemanje zdravila, če boste zaradi zvišane ravni holesterola izpostavljeni tveganju za srčni infarkt ali možgansko kap.

Če je imelo veliko vaših družinskih članov težave z boleznimi srca in ožilja, vam bo zdravnik morda kljub normalni ravni holesterola priporočal jemanje zdravila, da zmanjšate tveganje.<sup>6</sup>

Pomembno je, da zdravilo jemljete po navodilih zdravnika.

Spodaj boste našli nekaj odgovorov na najbolj pogosta vprašanja, ki jih bolniki zastavijo svojim zdravnikom o zdravilu. Če vas karkoli skrbi, se lahko vedno pogovorite s svojim zdravnikom.

### Včasih pozabim vzeti zdravilo. Kako lahko to spremenim?<sup>7</sup>

Glede tega lahko naredite marsikaj, med drugim tudi to:



Nastavite si opomnike, npr. alarm.



Zdravila vedno hranite na istem mestu.



Vzdržujte dnevno rutino in jemljite zdravila v času obrokov ali preden greste spat.



### Zakaj potrebujem redne preglede?

Z rednimi pregledi pri zdravniku boste pomagali nadzorovati zdravje svojega srca.

Zdravnik bo lahko preveril vaše vrednosti lipidov in glukoze v krvi in vam svetoval o spremembah življenjskega sloga ali vam predpisal ustrezna zdravila.

Zdravnika poskusite obiskati na 3 – 6 mesecev.

**Vedno se lahko pogovorite s svojim zdravnikom.**

**Zdravnik vam bo svetoval, kako zmanjšati tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja, in vam pomagal narediti pomembne spremembe na vaši poti k zdravemu življenjskem slogu.**

**Morda vam bo predlagal drugačen načrt zdravljenja.**

**Redni pregledi pri zdravniku vam omogočajo, da se z njim pogovorite o kakršnihkoli težavah, s katerimi se srečujete, in da pripravita načrt zdravljenja, ki ustreza vašim potrebam.**

### **Ljudje s podobnimi zdravstvenimi težavami se na svojega zdravnika pogosto obrnejo z vprašanji:**

- Kakšne so moje možnosti?
- Kakšne so prednosti in tveganja pri posamezni možnosti?
- Kakšna pomoč in podpora sta na voljo zame, če želim spremeniti svoj življenjski slog?
- Kako bo to vplivalo na moje vsakodnevno življenje?

Vsebina ima izključno splošno izobraževalne in informativne namene in ni nadomestilo za obisk pri zdravniku ali posvet s farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika in drugih zdravstvenih delavcev.

**VIRI:**

1. NHS. Cardiovascular Disease, <https://www.nhs.uk/conditions/cardiovascular-disease/>. Dostop 18. 7. 2019.
2. American Heart Association. What is Cardiovascular Disease?, <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease>. Dostop 18. 7. 2019.
3. Heart UK. What is cholesterol?, <https://www.heartuk.org.uk/cholesterol/what-is-cholesterol>. Dostop 18. 7. 2019.
4. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2016; 37: 2315–81.
5. British Heart Foundation. High Cholesterol - Causes, Symptoms & Treatments, <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/risk-factors/high-cholesterol>. Dostop 18. 7. 2019.
6. NHS. Overview - Statins, <https://www.nhs.uk/conditions/statins/>. Dostop 18. 7. 2019.
7. Ryan R, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2014; (4): CD007768.