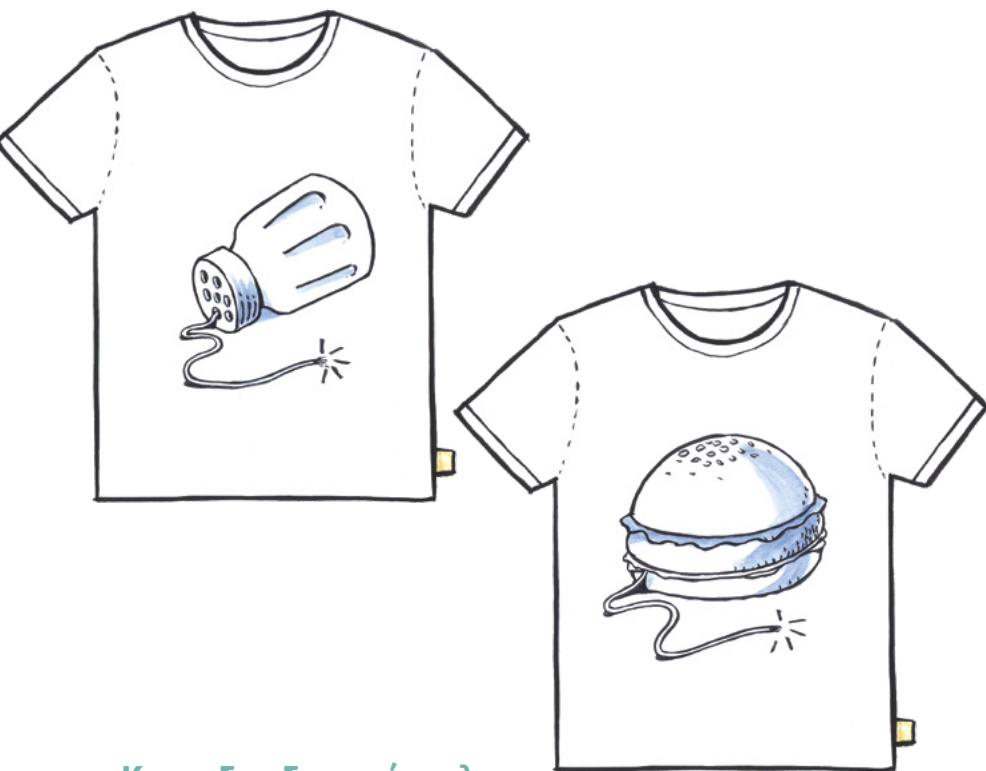


Περίπου ένας στους τρεις ενήλικους έχει αυξημένη αρτηριακή πίεση. Το ίδιο συχνή είναι και η υψηλή χοληστερόλη.



Και οι δυο δρουν ύπουλα

Δεν προειδοποιούν με συμπτώματα, ωστόσο βλάπτουν πολύτιμα όργανα (καρδιά, εγκέφαλο, νεφρούς κ.ά.).

Για να αντιληφθούμε ότι έχουμε αυξημένη πίεση ή χοληστερόλη χρειάζονται μετρήσεις

Στο ιατρείο, σπίτι ή όλο το 24ωρο για την αρτηριακή πίεση και εξέταση αίματος για την χοληστερόλη.

Για να ρυθμιστούν, συχνά δεν αρκεί μόνο η αλλαγή στον τρόπο ζωής (δίαιτα, απώλεια βάρους, άσκηση), αλλά απαιτείται και η προσθήκη φαρμακευτικής αγωγής.

Η αγωγή μειώνει τον αυξημένο κίνδυνο λόγω υψηλής πίεσης ή χοληστερόλης μόνο για όσο διάστημα την ακολουθούμε.

Η αυξημένη αρτηριακή πίεση και χοληστερόλη αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά αν ακολουθήσουμε τις οδηγίες του γιατρού μας

Μερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία της καρδιάς και των αγγείων δεν τροποποιούνται (ηλικία, φύλο, κληρονομικότητα).

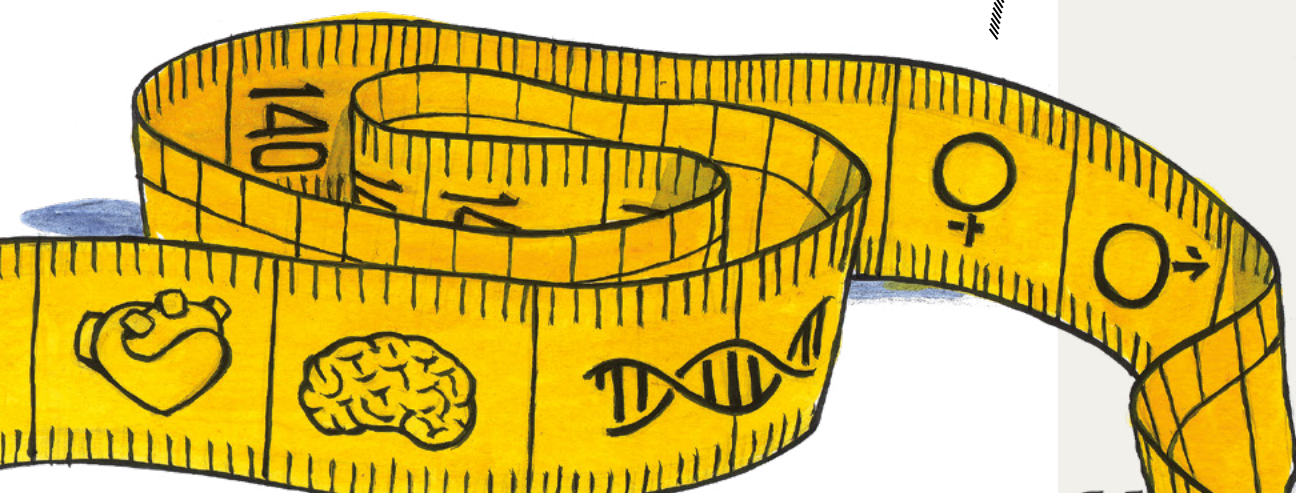


Άλλοι απαιτούν σημαντικές αλλαγές συνθηκών, συχνά και με τη βοήθεια άλλων ειδικών επιστημόνων (διακοπή καπνίσματος, απώλεια βάρους, άσκηση)

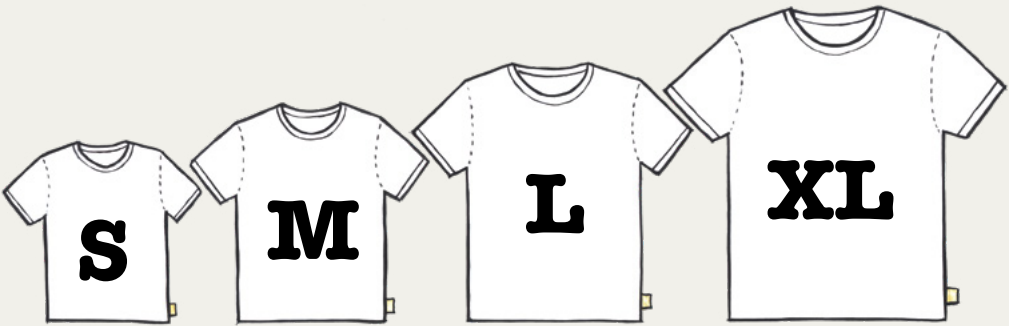


Ξέρετε ότι...

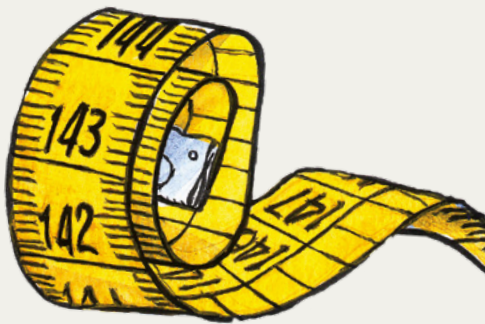
- Η χοληστερόλη δεν εξαρτάται πολύ από τη διαίτα, σε αντίθεση με τα τριγλυκερίδια.
- Υπάρχει η καλή (HDL) και η κακή (LDL) χοληστερόλη: Έχει αποδειχθεί πως οι υψηλές τιμές LDL χοληστερόλης προκαλούν βλάβη μέσα στα αγγεία («αθηρωματική πλάκα»).
- Η LDL χοληστερόλη που κυκλοφορεί στο αίμα μας παράγεται στο ήπαρ (συκώτι) και εξαρτάται λιγότερο από το είδος των τροφών (κατά 10-15%).
- Δεν έχουν όλοι το ίδιο όριο, κάτω από το οποίο πρέπει να βρίσκεται η LDL χοληστερόλη: άλλο όριο έχει ένας νέος χωρίς άλλους επιβαρυντικούς παράγοντες και άλλο – πολύ χαμηλότερο – ένας καπνιστής με στεφανιαία νόσο.



Όσοι είτε έχουν ταυτόχρονα πολλούς παράγοντες κινδύνου (π.χ. υπέρταση, αυξημένη χοληστερόλη, σακχαρώδη διαβήτη κ.ά.) είτε έχουν περάσει έμφραγμα ή εγκεφαλικό, χρειάζονται ακόμη πιο «προσωπικό» σχέδιο, μιας και ανήκουν στην κατηγορία «υψηλού» ή «πολύ υψηλού καρδιαγγειακού κινδύνου».



Ο γιατρός μας καθορίζει την τιμή στόχο για την πίεση και την χοληστερόλη και σχεδιάζει ένα πλάνο προστασίας της καρδιάς και των αγγείων, κομμένο και ραμμένο στα μέτρα μας



Οι τιμές μου

Αρτηριακή πίεση

200					
150					
100					
50					
0					
Στόχος _____ mmHg					

Κακή (LDL) Χοληστερόλη

300					
200					
100					
0					
Στόχος _____ mg/dl					

Επόμενες επισκέψεις

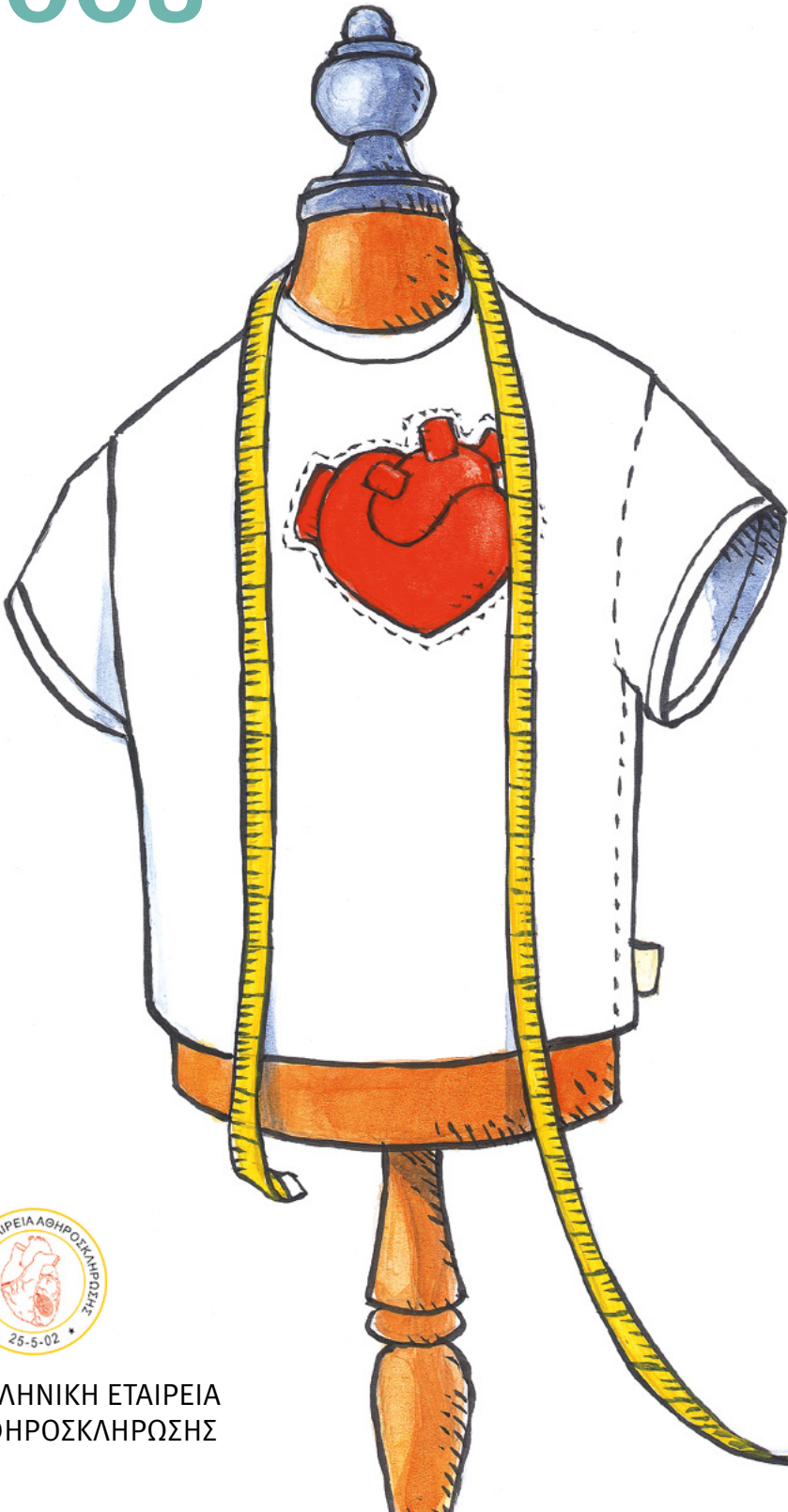
Ημερομηνία	Παρατηρήσεις

Με την ευγενική υποστήριξη της **AMGEN HELLAS**



GR-REP-0620-00002

“Πάρε
τα μέτρα
σου”



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ