Profilaktyka hipercholesterolemii

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 02, sierpień 2023 09:48
Katarzyna Sekuła
Odsłony: 559

Hipercholesterolemia to podwyższony cholesterol, który zwiększa ryzyko zaburzeń w układzie krążenia. Początkowo nie daje objawów. Rozpoznaje się ją na podstawie wyników badań krwi.

Jak wynika z badań w Polsce hipercholesterolemia dotyka około 60% dorosłych. Jednak tylko nieliczni są świadomi swojego stanu zdrowia. Na rozwój hipercholesterolemii ma wpływ styl życia m.in. niewłaściwe odżywianie, brak ruchu, otyłość, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu oraz czynniki genetyczne.

Badaj się profilaktycznie

Regularne badania profilu lipidowego, pozwala na wczesne wykrycie nieprawidłowości. To badanie próbki krwi pozwalające ocenić stężenie cholesterolu całkowitego, LDL, HDL i trójglicerydów.

Jak dowiadujemy się ze strony NFZ - kontrolny profil lipidowy można zbadać bezpłatnie u lekarza POZ oraz w programie profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK). Lista placówek realizujących ten program dostępna jest w wyszukiwarce: https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne.

PROFILAKTYKA 40 PLUS

Osoby po 40. r.ż. mogą również, bezpłatnie oznaczyć profil lipidowy w ramach programu pilotażowego Profilaktyka 40 PLUS. To badanie próbki krwi pozwalające ocenić stężenie cholesterolu całkowitego, LDL, HDL i trójglicerydów.

Aby zapobiec hipercholesterolemii należy:

- dbać o aktywność fizyczną każdego dnia,
- stosować dietę i zdrowe nawyki żywieniowe,
- utrzymywać właściwą masę ciała,
- unikać alkoholu i papierosów,
- kontrolować swój poziom cholesterolu.

Więcej o tym, jak zadziałać profilaktycznie można przeczytać w materiale edukacyjnym NFZ.

Źródło: NFZ

Phoca PDF