



## Badaj poziom cholesterolu

**Hipercholesterolemia to podwyższony cholesterol, który zwiększa ryzyko zaburzeń w układzie krążenia. Może prowadzić między innymi do zawału serca lub udaru mózgu**

Podwyższony poziom cholesterolu jest częstą przypadłością. W Polsce dotyka około 60% dorosłych. Część z nich nie wie o zagrożeniu, gdyż nie bada się. A podwyższony cholesterol nie boli i nie daje żadnych objawów. Dlatego zapobiegawczo trzeba sprawdzać jego poziom.

### Co to jest cholesterol

Cholesterol to organiczna substancja tłuszczowa (lipidowa).

Cholesterol:

- jest obecny we krwi i wszystkich komórkach człowieka
- uczestniczy w produkcji hormonów płciowych, wytwarzaniu witaminy D i w syntezie kwasów żółciowych
- odgrywa ważną rolę w pracy mózgu.

Cholesterol występuje w dwóch frakcjach:

- LDL (zły cholesterol) – odpowiada za odkładanie się cząsteczek cholesterolu w ścianach tętnic. Powoduje miażdżycę, zaburzenia krążenia i zawał serca.
- HDL (dobry cholesterol) – działa ochronnie na ściany naczyń i pełni funkcje przeciwmiażdżycowe.

Człowiek do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzebuje tłuszczu, ponieważ:

- stanowią źródło energii
- wspierają wchłanianie witamin,
- wpływają na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie komórek.

**Nadmiar tłuszczu jest szkodliwy.**

### Czynniki ryzyka

Na rozwój hipercholesterolemii mają wpływ:

- czynniki genetyczne – skłonności do podwyższonego poziomu cholesterolu, choroby układu krążenia w rodzinie
- choroby przewlekłe, jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroby nerek
- długotrwałe stosowanie leków
- styl życia, m.in.:
  - niewłaściwe odżywianie
  - niska aktywność fizyczna
  - nadwaga, otyłość
  - spożywanie alkoholu
  - palenie tytoniu.

**Konieczne badaj poziom cholesterolu, jeśli jesteś w grupie ryzyka**

### Badaj się profilaktycznie

Regularnie kontroluj poziom cholesterolu. Wczesnie wykryte nieprawidłowości zmniejszą ryzyko powikłań i pozwolą zahamować rozwój chorób.

Aby sprawdzić swój poziom cholesterolu, musisz zbadać profil lipidowy. To badanie próbki krwi, które pozwala ocenić stężenie cholesterolu całkowitego, LDL, HDL i trójglicerydów (tłuszczy znajdujących się we krwi).

Kontrolny profil lipidowy możesz zbadać bezpłatnie:

- u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- [programie profilaktyki chorób układu krążenia w \(ChUK\).](#)

Lista placówek realizujących ten program dostępna jest w [leczyć](#)

[wyszukiwarce Gdzie się](#)

## Jak przeciwdziałać hipercholesterolemii

Możesz zadbać o to, aby zmniejszać ryzyko podwyższonego poziomu cholesterolu:

- dbaj o aktywność fizyczną każdego dnia
- stosuj dietę i zdrowe nawyki żywieniowe, utrzymuj właściwą masę ciała
- unikaj alkoholu i papierosów
- kontroluj swój poziom cholesterolu.

Zdrowe przepisy i porady znajdziesz w portalu [Diety NFZ](#)

Przeczytaj ulotkę [Profilaktyka hipercholesterolemii](#)

## Przeczytaj także



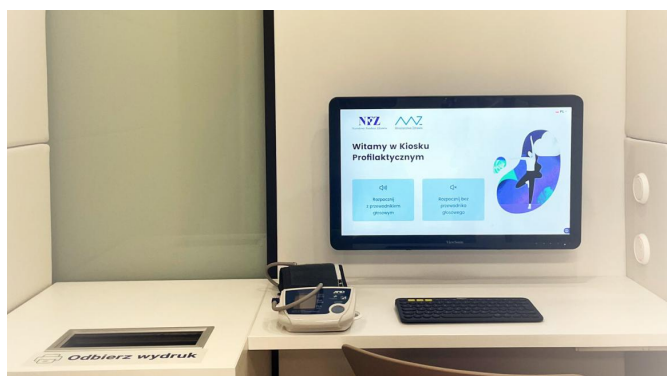
### Profilaktyka chorób układu krążenia (CHUK)

Choroby układu krążenia to główna przyczyna zgonów w Polsce i na świecie.

Zmiana stylu życia oraz wczesna diagnostyka mogą odwrócić ten niekorzystny trend

### Otyłość – pandemia współczesnych czasów?

Otyłość jest chorobą, którą trzeba leczyć. Powikłania otyłości znacznie pogarszają jakość życia i prowadzą do wielu schorzeń



### Bezpłatne pomiary w kioskach profilaktycznych

Ponad połowa dorosłych Polaków ma nadwagę lub otyłość. Choroby będące ich skutkiem powodują skrócenie długości życia.