Badaj poziom cholesterolu

Data aktualizacji
2025-05-05

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 tłuszczy, 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.

> **Koniecznie badaj poziom cholesterolu, jeśli jesteś w grupie ryzyka**

Badaj się profilaktycznie

Regularnie kontroluj poziom cholesterolu. Wcześnie 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)
- w **programie profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK).** Lista placówek realizujących ten program dostępna jest w **wyszukiwarce Gdzie się leczyć**.

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.