

Profilaktyka, która chroni Twoje serce

Działaj teraz!



***Kilka słów o cholesterolu, statynach
i najważniejszym – Twoim sercu***

Ministerstwo
Zdrowia

planuję długie życie.pl

 **NPChUK**
NARODOWY PROGRAM
CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA

 **NARODOWY
INSTYTUT
KARDIOLOGII**
100-000 Warszawa

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia na lata 2022-2032, finansowane przez Ministra Zdrowia

Narodowy Instytut Kardiologii
Stefana Kardynała Wyszyńskiego
Państwowy Instytut Badawczy

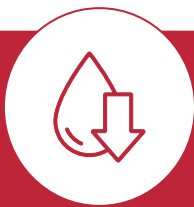
Zadanie realizowane ze środków
Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia
na lata 2022-2032, finansowane
przez Ministra Zdrowia

Warszawa 2025

„Zły” cholesterol LDL

Jego podwyższony poziom to **jeden z najczęstszych czynników ryzyka chorób układu krążenia.**

Nieprawidłowe stężenie cholesterolu LDL wpływa na większe ryzyko rozwoju chorób układu krążenia na podłożu miażdżycy:



zwężenie tętnic i zmniejszenia
ukrwienia narządów



zawałów serca



udarów mózgu



przedwczesnych zgonów

Obecność miażdżycy i liczba objętych nią tętnic wieńcowych zależy od stężenia cholesterolu LDL.

Cholesterol LDL

to aktywny budulec **blaszki miażdżycowej**

Wiele osób myśli, że cholesterol po prostu płynie we krwi.
Prawda jest groźniejsza!

Cząsteczki LDL są tak małe, że **wnikają w ścianę tętnic**.
Tam utleniają się i wywołują **stan zapalny**.

Organizm próbuje się bronić, wysyłając komórki odpornościowe,
które „pożerają” ten cholesterol, ale same giną z przejedzenia,
tworząc tzw. „jądro lipidowe”. **To początek blaszki miażdżycowej.**

Czy to niebezpieczne? Tak!

Nauka dowodzi, że **najbardziej niebezpieczne są tzw. blaszki niestabilne** (miękkie, bogate w cholesterol LDL). Taka blaszka przypomina ropień lub tykającą bombę. Może nagle pęknąć. Wtedy organizm błyskawicznie tworzy w tym miejscu skrzep, aby zakleić „ranę”. To ten **skrzep w utamku sekundy odcina dopływ krwi** do serca (rozwija się zawał serca) lub mózgu (rozwija się udar mózgu). **Cholesterol LDL buduje właśnie te niebezpieczne, wybuchowe blaszki.**

Pamiętajmy też, że blaszki miażdżycowe **zwązają światło naczynia** – tym samym zmniejsza się przepływ krwi np. do serca, mózgu czy nóg.

Cholesterol nie boli

Blaszka miażdżycowa rozwija się powoli, latami, często bez objawów.

Fakt – dla wielu osób pierwszym objawem wysokiego cholesterolu jest zawał serca lub udar mózgu.



Ryzyko zawału zależy od tego:

- jaki masz poziom LDL
- jak długo był on podwyższony

Właśnie dlatego tak ważna jest profilaktyka i regularne badania, dzięki którym w porę rozpoznamy podwyższone stężenie cholesterolu LDL.

Czas ma znaczenie – wykorzystaj go na swoją korzyść!

Nie ma jednej normy



Nie ma normy

W przypadku ciśnienia tętniczego i poziomu cukru we krwi sprawa jest prosta – obowiązują cele terapii, które powinien znać każdy i do których warto dążyć.

Z cholesterolem jest inaczej. Nie ma jednej normy, ani uniwersalnych wartości optymalnych dla wszystkich.



Czynniki ryzyka

Najważniejsze przy ustalaniu „idealnego” poziomu cholesterolu są Twoje indywidualne czynniki ryzyka chorób układu krążenia. Poziom cholesterolu LDL, jaki powinieneś mieć, zależy od Twojego wieku, stylu życia (na przykład palenia papierosów) oraz stanu zdrowia, czyli obecności innych chorób, takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy choroby nerek.



Badaj się!

Wszystkie te elementy wpływają na Twoje ryzyko chorób serca. Dlatego każdy z nas powinien regularnie robić badania i konsultować wyniki z lekarzem, aby ustalić najlepszy cel dla siebie i skutecznie chronić serce.

Stężenie cholesterolu zbadasz w programie Moje Zdrowie.



**Moje
Zdrowie**

Lp(a) razem z cholesterolem LDL należy do „złej paczki”

Pod skrótem Lp(a) mieści się **lipoproteina (a)**, czyli rodzaj cząsteczki transportującej cholesterol we krwi.

Lp(a) może doprowadzić do poważnych konsekwencji, nawet jeśli stężenie „złego” cholesterolu LDL, glukozy, ciśnienie krwi oraz masa ciała są prawidłowe. Poziom Lp(a) zależy głównie od genów.

Im wyższe stężenie Lp(a) oraz im więcej czynników ryzyka chorób serca występuje jednocześnie, tym większe ryzyko:



zawału
serca



udar
mózgu



niewydolności
serca



zwężenia zastawki
aortalnej



miażdżycy
kończyn dolnych

Podwyższone stężenie Lp(a) można pokonać prowadząc aktywny, zdrowy styl życia i kontrolując inne czynniki ryzyka chorób układu krążenia.

Dowiedz się więcej →



Statyny

Twój sprzymierzeniec w dbaniu o zdrowy poziom cholesterolu.

Statyny to leki, które nie tylko obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL.

To leki, które chronią także poprzez:



Wzmacnianie, utwardzanie i stabilizowanie blaszki miażdżycowej

ograniczenie ryzyka jej pęknięcia, a w konsekwencji zawału serca lub udaru mózgu



Działanie przeciwzapalne

a miażdżycy to przewlekły stan zapalny ścian tętnic



Zmniejszenie blaszek miażdżycowych

objętość blaszek miażdżycowych może się zmniejszyć dzięki utrzymaniu niskiego poziomu cholesterolu LDL

Podwyższone stężenie cholesterolu „wyprzedza” zawał serca o 20-30 lat – **Ty możesz chronić siebie i zapobiec wystąpieniu zawału serca przyjmując regularnie statyny.**

Liczby nie kłamią

Badania nad długowiecznością pokazują, że **statyny realnie wydłużają życie.**

Na każde **10 000 osób** leczonych statynami przez 5 lat, leki te zapobiegają około **1 000 zawałom serca i udarom mózgu** u osób z grupy ryzyka.



1 000
uratowanych
życ

Fakty o statynach

Statyny to jedne z najlepiej przebadanych leków kardiologicznych na świecie

Statyny od 1987 roku wspierają pacjentów w skutecznym obniżaniu cholesterolu. Ich skuteczność potwierdzano w licznych badaniach klinicznych, którymi objęto wiele osób w różnym wieku, o różnym poziomie ryzyka chorób układu krążenia.

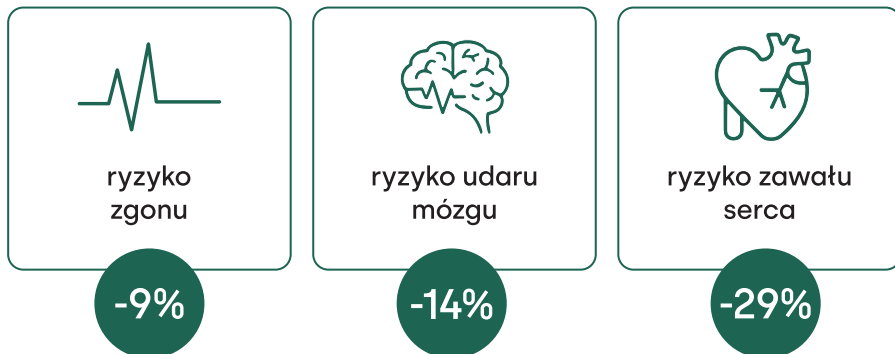
Statyny mają udowodnioną skuteczność

Statyny skutecznie obniżają poziom tzw. „złego cholesterolu” LDL, co ma kluczowe znaczenie w profilaktyce chorób układu krążenia na podłożu miażdżycy.



Statyny od niemal 40 lat obniżają ryzyko sercowo-naczyniowe i ratują życie

Szacuje się, że regularne przyjmowanie statyn przez 4 kolejne lata to zmniejszone:



Statyny są bezpieczne

Statyny, jak każdy lek mogą wywoływać działania niepożądane, jednak występują one bardzo rzadko i zwykle mają charakter łagodny, przemijający.

- **2 na 100 osób** – bóle mięśniowe
- **1 na 100 osób** – przejściowy wzrost aktywności enzymów wątrobowych
- **1 na 100 osób** – wzrost ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2

Statyny to wysoki zysk zdrowotny, przy małym ryzyku.

Dlaczego nie wolno przerywać przyjmowania statyn?

Odmowa włączenia statyn albo rezygnacja z ich przyjmowania wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zawału serca, udaru mózgu oraz zgonu w porównaniu z pacjentami rozpoczynającymi i kontynuującymi leczenie.

Ważne! Poprawa wyników nie oznacza, że można odstawić statynę. Jeśli tak zrobisz, to szybko cholesterol będzie ponownie gromadzić się w blaszkach miażdżycowych - zaprzepaścisz to, co już zdążyły poprawić statyny.

Zobacz, jak ważna jest regularność i konsekwencja.
Wystarczy rok terapii statynami, by zobaczyć efekt!

Obniżenie
cholesterolu
o każde
25mg/dl



zmniejszenie
ryzyka zawału
serca o 16%



zmniejszenie
ryzyka udaru
mózgu o 10%

Im większe obniżenie, tym większy efekt.

Działaj na co dzień w trosce o swoje serce

Modyfikacja stylu życia to jeden z bardzo ważnych elementów zapobiegania i leczenia zaburzeń lipidowych (w tym podwyższonego stężenia cholesterolu LDL).

Najsukuteczniejsze efekty w zakresie modyfikacji stylu życia daje:



zmiana nawyków
żywieniowych*



odpowiednia
aktywność fizyczna



zmniejszenie
masy ciała



unikanie palenia
papierosów



zaprzestanie
spożycia alkoholu

*czyli więcej warzyw, owoców, roślin strączkowych, orzechów, produktów pełnoziarnistych oraz ryb i ograniczenie tłuszczów nasyconych i cukrów prostych

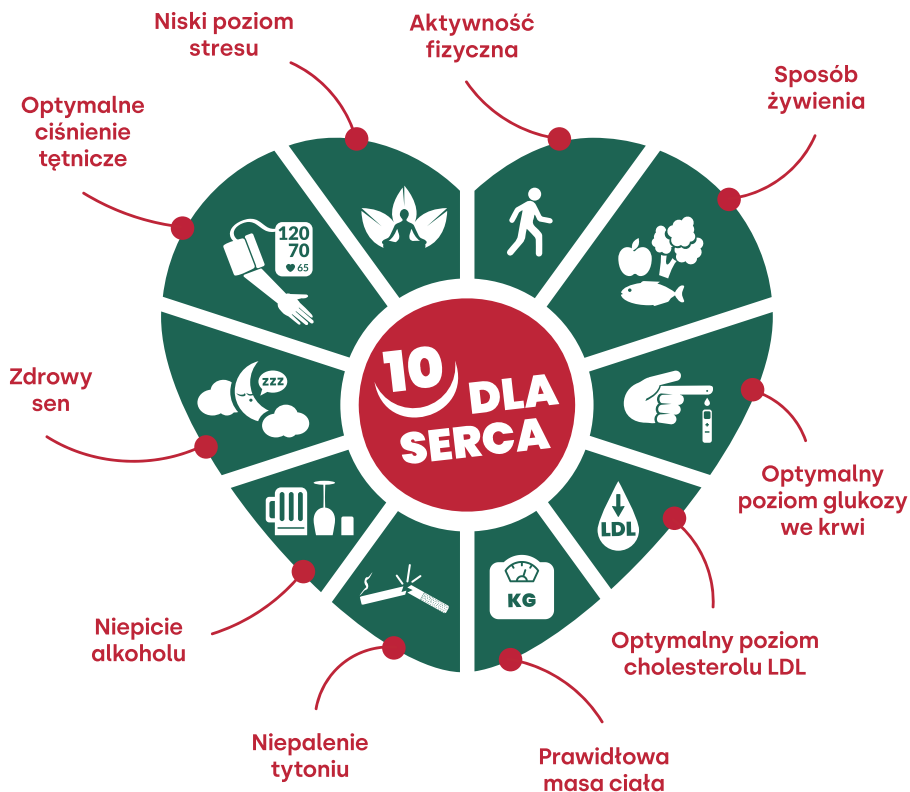
Oceń ryzyko, wyznacz cele, zmień styl życia!

„10 dla serca” to dziesięć ważnych obszarów, w tym poziom cholesterolu LDL, które razem wpływają na zdrowie Twojego serca. Trochę dbając o nie i dążąc do polepszenia wyników, zmniejszysz ryzyko zawału serca, udaru mózgu i innych chorób układu krążenia.

Skorzystaj z ankiety „10 dla Serca” w aplikacji mojejKP i dowiedz się, o jakie obszary już dbasz, a które wymagają Twojej dodatkowej uwagi.

I pamiętaj, nigdy nie jest za późno, ani za wcześnie, by dbać o zdrowie.

Co wpływa na Twoje serce?



Stężenie cholesterolu LDL możesz sprawdzić korzystając z programu **Moje Zdrowie**

Kto?

To bezpłatny program dla osób powyżej 20 roku życia. Możesz skorzystać z niego:

- co 5 lat (jeśli masz 20–49 lat)
- co 3 lata (jeśli masz 50 i więcej lat)

Gdzie?

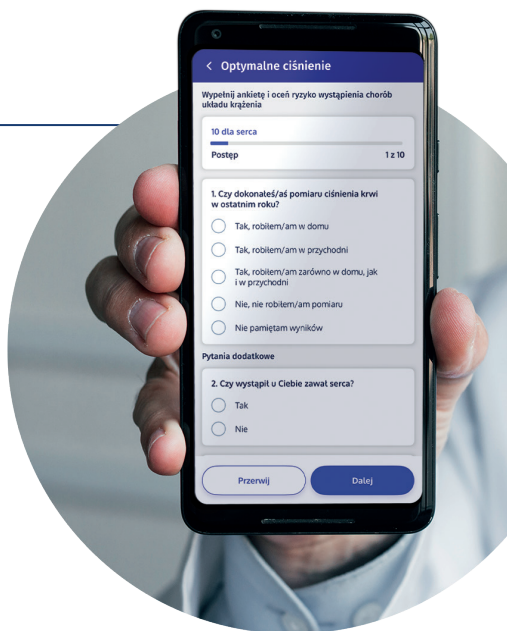
W przychodniach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)

Jak?

Krok 1 → wypełnij ankietę poprzez Internetowe Konto Pacjenta, aplikację **mojeIKP** lub w przychodni POZ.

Krok 2 → zrób badania – w ramach programu oprócz stężenia cholesterolu i poziomu lipoproteiny(a) (jeśli masz <40 lat), wykonasz także: morfologię krwi, poziom glukozy, kreatyninę, TSH, badanie ogólne moczu. Inne badania zależą od wyniku ankiety.

Krok 3 → po badaniach otrzymasz zaproszenie do przychodni POZ na wizytę podsumowującą, po której otrzymasz indywidualny plan zdrowotny (IPZ).



**Moje
Zdrowie**

Nie zwlekaj, zrób pierwszy krok już dziś – zadbaj o serce, o siebie i zdrową przyszłość.

Zadbaj
o serce
dzisiaj

Narodowy Instytut Kardiologii
Stefana Kardynała Wyszyńskiego
Państwowy Instytut Badawczy

Ministerstwo
Zdrowia

planuję długie życie.pl



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia na lata 2022-2032, finansowane przez Ministra Zdrowia