



**ΔΩΡΕΑΝ**  
**ΟΛΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ (TC)**

Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 8/1/2018 - 20/1/2018

Η **χοληστερόλη** (ή χοληστερίνη) είναι μια θεμελιώδης ουσία που αποτελεί βασικό δομικό συστατικό των κυττάρων αλλά και πρόδρομη ουσία αρκετών ορμονών του ανθρώπινου οργανισμού, συμπεριλαμβανομένης και της βιταμίνης D.

Οι βρώσιμες πηγές χοληστερόλης είναι κυρίως ζωικής προέλευσης (κόκκινο κρέας, πουλερικά και γαλακτοκομικά). Τα επίπεδα της χοληστερόλης στον οργανισμό επηρεάζουν σημαντικά την καρδιαγγειακή υγεία.

Πα το λόγο αυτό, είναι σημαντικό να κάνετε εξετάσεις μέτρησης της χοληστερόλης στο πλαίσιο ενός γενικού προληπτικού ελέγχου. Τα αποτελέσματα των εξετάσεων θα υποδείξουν εάν πρέπει να κάνετε αλλαγές στις καθημερινές σας συνήθειες ή/και εάν χρειάζεται να λάβετε φαρμακευτική αγωγή.

Ο προληπτικός έλεγχος είναι μια υποχρέωση του σύγχρονου ανθρώπου προς τον εαυτό του και το κοινωνικό σύνολο.

iatrica



www.iatrica.gr

## Χοληστερίνη - ποιοι παράγοντες την επηρεάζουν

### Τι είναι χοληστερίνη;

Η χοληστερίνη είναι μια κηρώδης οργανική ουσία που ανήκει στην κατηγορία των λιπιδίων. Είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας.

### Ας δούμε σε τι χρησιμεύει η χοληστερίνη:

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Δευτέρα, 15 Ιανουάριος 2018 20:53

---

- Είναι βασικό συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών και είναι απαραίτητη για να ρυθμιστεί σωστά η διαπερατότητα της μεμβράνης.
- Είναι δομικό συστατικό αρκετών ορμονών (ανδρογόνα, οιστρογόνα, κορτιζόλη, κορτικοστερόνη, αλδοστερόνη κλπ)
- Στην παραγωγή της βιταμίνης D
- Στην παραγωγή χολικών οξέων, που βοηθούν στην πέψη των λιπών
- Στον μεταβολισμό των λιποδιαλυτών βιταμινών

### Πότε βλάπτει;

Παρόλο που η χοληστερίνη είναι απαραίτητη για τον οργανισμό, υψηλά επίπεδά της στο αίμα συνδέονται με βλάβες των αγγείων και καρδιαγγειακές παθήσεις.

Μερικές φορές, ο οργανισμός μας παράγει περισσότερη χοληστερίνη από όση χρειάζεται και αυτή η περίσσεια κυκλοφορεί στο αίμα. Τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα μπορούν να προκαλέσουν θρόμβωση των αιμοφόρων αγγείων και να αυξήσουν τον κίνδυνο για καρδιακή νόσο και εγκεφαλικό επεισόδιο.

Ο οργανισμός μας μπορεί να παράγει πολλή χοληστερίνη όταν τρώμε πολλά κορεσμένα λίπη - το είδος του λίπους που βρίσκεται στα ζωικά τρόφιμα όπως το κρέας και τα

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Δευτέρα, 15 Ιανουάριος 2018 20:53

---

γαλακτοκομικά προϊόντα.

Εκτός από τη χοληστερίνη που παράγεται στο ήπαρ, ένα μικρό ποσοστό της χοληστερίνης που υπάρχει στον οργανισμό μας προέρχεται από τα τρόφιμα που τρώμε. Μόνο ζωικές τροφές, όπως το κρέας, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν χοληστερίνη. Φυτικές τροφές όπως φρούτα, λαχανικά και δημητριακά δεν περιέχουν χοληστερίνη. Το 75% της χοληστερίνης παράγεται στον οργανισμό μας, κυρίως στο ήπαρ και το 25% προσλαμβάνεται με τις τροφές.

### **Ποια είδη χοληστερίνης υπάρχουν;**

Η χοληστερίνη υπάρχει στο αίμα σε σύμπλοκα, τις λιποπρωτεΐνες. Υπάρχουν διάφορα είδη χοληστερίνης, που δεν είναι όλα επιβλαβή. Τα βασικά είναι:

- Η LDL χοληστερίνη, που είναι βλαβερή, μεταφέρει τη χοληστερίνη από το ήπαρ στα κύτταρα. Όταν είναι αυξημένη είναι πιθανό να προκαλέσει απόφραξη των αγγείων, αυξάνοντας τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις
- Η HDL χοληστερίνη είναι ωφέλιμη, αφού απομακρύνει την LDL χοληστερίνη από τα τοιχώματα των αγγείων και τη μεταφέρει στο συκώτι από όπου αποβάλλεται με τη χολή. Έτσι, ελαττώνεται ο κίνδυνος για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων. Άτομα με υψηλά επίπεδα HDL χοληστερίνης έχουν χαμηλό κίνδυνο να πάθουν έμφραγμα και εγκεφαλικό επεισόδιο.

### **Φυσιολογικές τιμές χοληστερίνης**

## Ενήλικες

**Ολική χοληστερίνη**

**LDL-χοληστερίνη**

**HDL-χοληστερίνη**

<200 Επιθυμητή

<100 Ιδανική

>=60 Επιθυμητή

200-239 Οριακά υψηλή

100-129 Σχεδόν φυσιολογική

<40 Χαμηλή

>=240 Υψηλή

130-159 Οριακά υψηλή

160-189 Υψηλή

$\geq 190$  Πολύ υψηλή

**Παιδιά**

**Ολική χοληστερίνη**

**LDL-χοληστερίνη**

**HDL-χοληστερίνη**

$< 170$  Επιθυμητή

<110 Επιθυμητή

>40 Επιθυμητή

170-200 Οριακά υψηλή

110-130 Οριακά υψηλή

>200 Υψηλή

>130 Υψηλή

<35 Χαμηλή

## **Παράγοντες που ανεβάζουν τη χοληστερίνη**

1. Παχυσαρκία

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa  
Δευτέρα, 15 Ιανουάριος 2018 20:53

2. Διατροφή
3. Αλκοόλ
4. Κάπνισμα
5. Έλλειψη γυμναστικής
6. Κληρονομικότητα



ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ  
ΒΙΟΧΗΜΙΚΟ  
ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ  
ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ  
ΕΛΕΓΧΟΣ ΘΡΟΜΒΟΦΙΛΙΑΣ  
ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΟ  
ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΙΚΟ  
ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ  
ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ  
ΜΟΡΙΑΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

**Στέλλα Ι. Αραμπατζή MD, MSc**

**Ιατρός Μικροβιολόγος - Βιοπαθολόγος**  
Υποψ. Διδάκτωρ Α.Π.Θ. - Επιστ. Συνεργάτης ΑΧΕΠΑ

Β' Πάροδος Ζαφειράκη 5  
ΝΑΟΥΣΑ



**23320 20280**  
6948 948 011

**Αιμοληψίες κατ' οίκον**

s.arampatzi@yahoo.gr

### 1. Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία προκαλεί αύξηση της ολικής χοληστερίνης στο αίμα. Επιπλέον, απορυθμίζει τις επιμέρους χοληστερίνες, αυξάνοντας την LDL χοληστερίνη και ελαττώνοντας την HDL χοληστερίνη.

Εκτός από τις επιπτώσεις που έχει η παχυσαρκία στα επίπεδα της χοληστερίνης, αυξάνει

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Δευτέρα, 15 Ιανουάριος 2018 20:53

---

τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις λόγω α) της αύξησης της αρτηριακής πίεσης και β) του επιπλέον φορτίου που έχει να αντιμετωπίσει η καρδιά.

## 2.Διατροφή

Αρμόδιοι για το θέμα της διατροφής είναι οι διαιτολόγοι, μερικές γενικές κατευθύνσεις είναι οι εξής:

Τι να τρώτε

- Φρούτα και λαχανικά (δύο μεγάλες σαλάτες και τρία φρούτα την ημέρα)
- Όσπρια (2 μερίδες την εβδομάδα)
- Ξηροί καρποί (μέχρι 30 γραμμάρια την ημέρα)
- Δημητριακά ολικής αλέσεως (για πρωινό, μαύρο ψωμί, ζυμαρικά ολικής αλέσεως, καφέ ρύζι – 2-3 μερίδες την ημέρα)
- Ελαιόλαδο (2 κουταλιές της σούπας την ημέρα)
- Πουλερικά (κοτόπουλο ή/και γαλοπούλα, 1-2 φορές την εβδομάδα)
- Ψάρια (1-2 φορές την εβδομάδα)
- Σόγια και προϊόντα σόγιας (έως 2 μερίδες την ημέρα)
- Λίγων λιπαρών γαλακτοκομικά (2-3 μερίδες την ημέρα, με την μερίδα να είναι 1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσές γιαούρτι ή 30 γραμμάρια τυρί)
- Όσοι έχουν αυξημένη χοληστερόλη, χρειάζονται και τρόφιμα εμπλουτισμένα με φυτικές στερόλες/στανόλες (2 γραμμάρια στερολών/στανολών την ημέρα)



## Τι να αποφεύγετε

- Πολλά κόκκινα κρέατα (μέχρι 2 μερίδες εστιατορίου την εβδομάδα, χωρίς το ορατό λίπος)
- Πολλά επεξεργασμένα κρέατα (καλύτερα 1 φορά το μήνα)
- Τηγανητά (σπάνια)
- Πρόχειρα φαγητά (σπάνια)
- Πολλά γλυκά (έως 1 γλυκό την εβδομάδα)
- Πολλά αυγά (έως 2-3 την εβδομάδα)
- Πολλές σοκολάτες (να προτιμάτε σοκολάτα με μεγάλη περιεκτικότητα σε στερεά κακάο)
  - Πολλά «πλούσια» φαγητά (π.χ. παστίτσιο, μουσακάς κ.τ.λ. καλύτερα μέχρι 2 φορές τον μήνα)

## 3.Αλκοόλ

Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση μικρής ποσότητας αλκοόλ, 1 με 2 ποτήρια κρασί κυρίως κόκκινο, αυξάνουν τα επίπεδα της HDL κατά 12% περίπου και μειώνουν τα επίπεδα της LDL κατά 4-8%.

Η κατανάλωση όμως υπερβολικής ποσότητας αλκοόλ από άτομα μεγαλύτερα άνω των 50 ετών έχουν 5% μεγαλύτερη πιθανότητα να έχουν ψηλότερη LDL από άτομα που καταναλώνουν μικρή ποσότητα αλκοόλ.

## 4.Κάπνισμα

Το κάπνισμα μέτριας ή μεγάλης ποσότητας τσιγάρων αυξάνει την ολική χοληστερίνη και ελαττώνει την HDL. Σύμφωνα με έρευνες τα επίπεδα της HDL σε άντρες που κάπνιζαν 20 τσιγάρα ή περισσότερα την ημέρα, ήταν 11% χαμηλότερα σε σχέση με μη καπνιστές. Τα επίπεδα HDL σε γυναίκες καπνίστριες ήταν 14% χαμηλότερα σε σχέση με γυναίκες που δεν κάπνιζαν.

## 5.Γυμναστική

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας έχει τεκμηριωθεί πως επηρεάζει αρνητικά και τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα.

Τα τελευταία χρόνια γίνεται μια προσπάθεια ενημέρωσης που αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση τόσο της ιατρικής κοινότητας όσο και του κοινού σχετικά με τα οφέλη από την εφαρμογή τακτικών προγραμμάτων σωματικής άσκησης στην πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου.

Αν και δεν είναι πλήρως αποσαφηνισμένο πώς η σωματική άσκηση προστατεύει ενάντια στη στεφανιαία νόσο, θεωρείται ότι εν μέρει αυτό το όφελος μπορεί να αποδοθεί στις ευμενείς επιδράσεις της στο μεταβολισμό των λιπιδίων.

Μελέτες έδειξαν ότι η αερόβια άσκηση έχει ευεργετική επίδραση στα επίπεδα των λιποπρωτεϊνών του ορού: συγκεκριμένα μειώνει την LDL (κακή) χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια, και αυξάνει την HDL (καλή) χοληστερίνη, ενώ έχει ευνοϊκές δράσεις σε ορισμένους παράγοντες που αυξάνουν την πηκτικότητα του αίματος και την τάση για θρομβώσεις. Η διάρκεια της άσκησης φαίνεται ότι έχει μεγαλύτερη σημασία από την ένταση.

## 6.Κληρονομικότητα

Η οικογενής υπερχοληστεριναιμία είναι ένα από τα πιο συχνά κληρονομικά νοσήματα. Υπολογίζεται ότι 1 στους 500 ανθρώπους εμφανίζουν οικογενή υπερχοληστεριναιμία. Εάν

Συντάχθηκε απο τον/την inoussa  
Δευτέρα, 15 Ιανουάριος 2018 20:53

---

ένας γονιός έχει οικογενή υπερχοληστεριναιμία τότε υπάρχει 50% πιθανότητα να κληρονομήσει αυτή τη διαταραχή στο γιο ή την κόρη του. Στην πάθηση αυτή υπάρχει μια αλλαγή (μετάλλαξη) στο γονίδιο που είναι υπεύθυνο για τον LDL υποδοχέα.

**Διαγνωστικό Εργαστήριο Ανάλυσης Βιολογικών Δειγμάτων Μικροβιολογίας  
Βιοπαθολογίας**

**Στέλλα Αραμπατζή MD MSc**

**Υποψ Διδάκτορας Α.Π.Θ**

**Βιοπαθολόγος**

**Β Πάροδος Ζαφειράκη 5**

Συντάχθηκε απο τον/την inaussa  
Δευτέρα, 15 Ιανουάριος 2018 20:53

---

**Νάουσα**

**τηλ 2332020280**

**6948948011**

**Δες ακόμα:** [Bioanalysisnet](#)