



perfecto

Preventing the Preventable

GHIDUL TĂU ȘI AL FAMILIEI TALE PENTRU PREVENIREA BOLILOR CARDIOVASCULARE



Pentru mai multe informații, accesați:
raportuldegarda.ro/knowledge-center-perfecto-fh

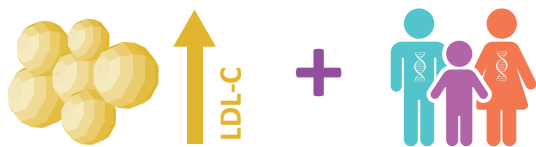
Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Domeniile Sănătății și Digital (HaDEA). Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care oferă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



Co-funded by
the European Union

CAUZELE COLESTEROLULUI RIDICAT

CE ESTE HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIALĂ?



Hipercolesterolemie Familială (HF)

Hipercolesterolemia familială este o afecțiune ereditară, determinată de mutații în genele implicate în metabolismul colesterolului. Deoarece nivelurile mult crescute ale colesterolului sunt prezente de la vârste fragede, riscurile pacienților cu HF sunt mai ridicate, iar bolile cardiovasculare (BCV) și decesul de această cauză pot apărea mult mai devreme.

Există două tipuri principale de hipercolesterolemie familială: homozigotă (HoHF) și heterozigotă (HeHF).

HeHF	1 genă afectată	>190 mg/dl nivelul colesterolului LDL în sânge	30-60 ani debutul evenimentelor cardiovasculare	Optim răspunsul la tratament	Comună 1 persoană din 300
HoHF	2 gene afectate	>400 mg/dl nivelul colesterolului LDL în sânge	Copilărie debutul evenimentelor cardiovasculare	Slab răspunsul la tratament	Rară 1 persoană din 1.000.000

x2 - x4

Persoanele cu HF pot avea niveluri de LDL-C de două până la patru ori mai mari decât valorile normale, ceea ce le expune unui risc crescut de boli cardiovasculare încă din tinerețe. În formele severe (homozigote), bolile cardiace pot apărea chiar din copilărie.

Diagnostic și Screening

Diagnosticul unui caz de hipercolesterolemie familială este sugerat de **prezența bolii coronariene** la mai puțin de 55 de ani la bărbați și 60 de ani la femei, de **prezența rudelor cu boală cardiovasculară prematură** fatală sau non-fatală sau cu xantoame tendinoase, când colesterolul LDL este sever crescut, peste 190 mg/dl, la copii când colesterolul LDL are valori peste 150 mg/dl și la rudele de gradul I ale unei persoane diagnosticate cu HF.

Odată identificat un caz de hipercolesterolemie familială, este recomandat **screeningul familial în cascadă**. În cazul formei homozigote, extrem de grave, când genele modificate sunt moștenite de la ambii părinți, se recomandă screeningul la copii de la vârste mai mici de 5 ani.





perfecto

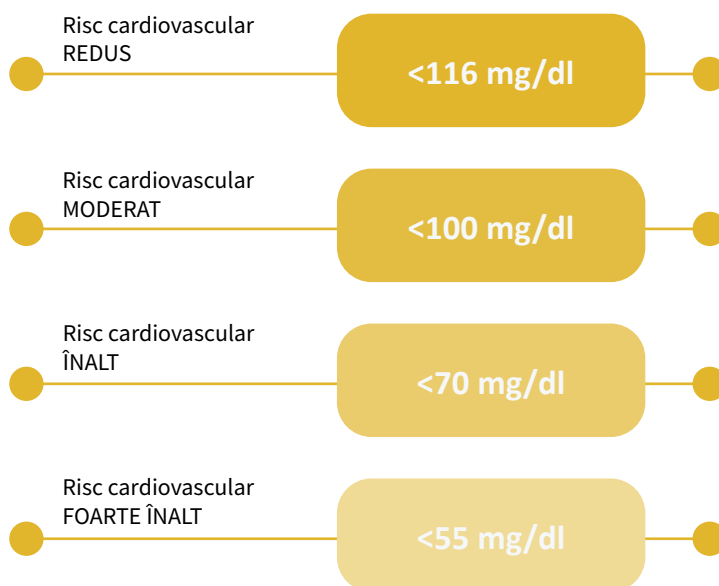
Preventing the Preventable

ÎNTRE CE LIMITE AR TREBUI SĂ SE ÎNCADREZE VALORILE COLESTEROLULUI ȘI TRIGLICERIDELOR?

LDL-Colesterol

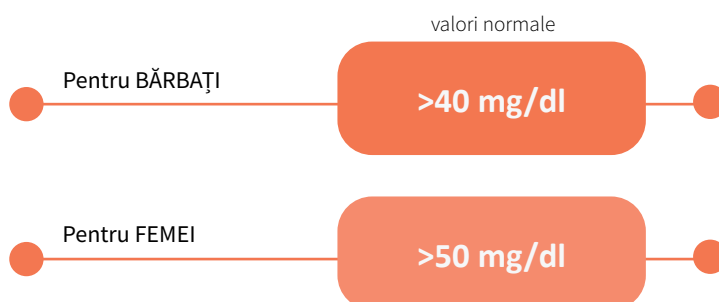
Lipoproteinele cu densitate mică (LDL) sunt cele care transportă colesterolul din ficat către celulele organismului. Atunci când nivelul LDL este prea mare, excesul de colesterol se poate depune pe pereții arterelor, formând plăci de aterom. Aceste plăci îngustează vasele de sânge, reducând circulația sângelui și crescând riscul de infarct miocardic și accident vascular cerebral. Din acest motiv, colesterolul LDL este adesea numit „colesterol rău”.

Conform ghidurilor Societății Europene de Cardiologie, nivelurile țintă ale colesterolului LDL trebuie să se încadreze într-o limită maximă diferită în funcție de **riscul cardiovascular**.



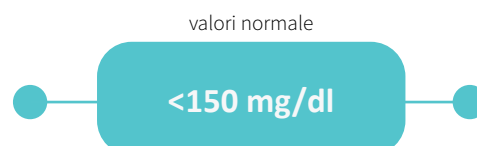
HDL-Colesterol

Lipoproteinele cu densitate mare (HDL) sunt responsabile pentru transportul colesterolului din sânge înapoi la ficat, unde este procesat și eliminat din organism. Un nivel ridicat de HDL ajută la prevenirea acumulării de colesterol pe pereții arteriali, reducând riscul de boli cardiovasculare. De aceea, colesterolul HDL este considerat „colesterol bun”.



Trigliceridele

Deși nu sunt un tip de colesterol, trigliceridele sunt adesea măsurate împreună cu colesterolul pentru a evalua riscul cardiovascular. Trigliceridele sunt grăsimi utilizate ca sursă de energie, însă nivelurile ridicate sunt asociate cu un risc crescut de ateroscleroză și boli de inimă.



Colesterol total

Reprezintă întreaga cantitate de colesterol din sânge, indiferent de forma sa. Ar trebui să fie **<190 mg/dl** la persoanele sănătoase și să aibă o valoare mai scăzută la persoanele cu risc cardiovascular.



perfecto

Preventing the Preventable

Discuțiile detaliate cu medicul despre nivelurile tale de colesterol și riscurile asociate sunt esențiale pentru a înțelege măsurile adecvate ce trebuie adoptate în vederea protejării sănătății cardiovasculare. Un plan de management personalizat, care include monitorizarea periodică și ajustarea stilului de viață, reprezintă fundamentul unui control eficient al sănătății inimii.



CUM S-AU MODIFICAT DE-A LUNGUL TIMPULUI VALORILE COLESTEROLULUI?

Folosește tabelul de mai jos pentru a înscrie valorile obținute după fiecare testare a colesterolului. Discută-le apoi cu medicul tău și analizează modul în care s-au modificat (dacă este cazul) și ce strategii ai putea urma pentru a atinge niște valori sănătoase.

	Vizita I	Vizita II	Vizita III	Vizita IV
LDL-Colesterol				
HDL-Colesterol				
Trigliceride				
Colesterol total				

Factori care pot influența nivelul colesterolului în sânge

- **Dieta:** Consumul excesiv de grăsimi saturate și grăsimi trans poate crește nivelul colesterolului LDL. O dietă bogată în fibre, fructe, legume și grăsimi sănătoase poate contribui la creșterea colesterolului HDL.
- **Factorii genetici:** Unii oameni moștenesc tendința de a avea colesterol ridicat, o afecțiune cunoscută sub numele de hipercolesterolemie familială. Persoanele cu FH au un risc crescut de boli cardiovasculare de la o vârstă tânără și necesită screening precoce.
- **Stilul de viață:** Lipsa activității fizice, fumatul și stresul pot contribui la creșterea colesterolului LDL și la scăderea colesterolului HDL.
- **Vârsta și sexul:** Pe măsură ce îmbătrânim, nivelul colesterolului tinde să crească. După menopauză, femeile pot avea niveluri mai ridicate de colesterol LDL.

HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIALĂ

TESTAREA COLESTEROLULUI LA COPII

Când ar trebui testați copiii?



Dacă există un istoric familial de boli cardiovasculare (BCV) la persoane tinere în familie sau colesterol ridicat, screeningul trebuie început de la 5 ani.

Dacă un părinte are hipercolesterolemie familială (HF), copilul trebuie testat și mai devreme.



Dacă un copil are LDL-C peste 130 mg/dL, sunt necesare investigații suplimentare.

De ce este important?

HF este o afecțiune pe viață, dar tratamentul timpuriu poate preveni bolile de inimă.

Copiii cu LDL-C foarte ridicat necesită îngrijire specială și, în unele cazuri, tratament cu statine începând cu vârsta de 8-10 ani.

Obiceiurile sănătoase adoptate devreme fac o mare diferență!

Cum poți proteja sănătatea inimii copilului tău?

Adoptă o dietă echilibrată – Mai multe fructe, legume, cereale integrale și grăsimi sănătoase.



Menține copilul activ – Cel puțin 1 oră de activitate fizică pe zi.

Mergi la controale regulate – Dacă există factori de risc, discută cu medicul despre un test de colesterol!



Colesterolul crescut nu afectează doar adulții. Unii copii se nasc cu colesterol ridicat din cauza unei afecțiuni genetice numite hipercolesterolemie familială (HF).



Hipercolesterolemie Familială (HF)



perfecto

Preventing the Preventable

Familial Hypercholesterolaemia in children and adolescents: gaining decades of life by optimising detection and treatment, Consensus on Familial Hypercholesterolaemia in Children and Adolescents, 2022, <https://eas-fh-sc.org/2022/12/30/consensus-on-familial-hypercholesterolaemia-in-children-and-adolescents/>

FH Awareness Day, <https://familyheart.org/fh-awareness-day>

CONTROLEAZĂ-ȚI COLESTEROLUL

PAȘI SIMPLI PENTRU O INIMĂ SĂNĂTOASĂ



HDL („Cholesterolul Bun”)

Ajută la eliminarea excesului de LDL și menține arterele curate.



LDL („Cholesterolul Rău”)

Se poate acumula în artere și crește riscul de boli de inimă.



Unii oameni moștenesc colesterolul ridicat, în timp ce alții îl dezvoltă din cauza unei alimentații nesănătoase, a sedentarismului sau a fumatului.

Cum să îți reduci colesterolul, în funcție de cauzele care îi cresc nivelul?

Cauze genetice



Fă-ți analizele devreme!
Dacă un membru al familiei are hipercolesterolemie familială, testarea trebuie începută chiar de la 5 ani.



Poți avea nevoie de medicamente.
Statinele sau alte tratamente pentru reducerea colesterolului pot fi recomandate începând cu 8–10 ani.



Dieta contează!
Chiar dacă iei medicamente, o alimentație sănătoasă ajută foarte mult.



Monitorizează-ți colesterolul!
Controalele regulate permit ajustarea tratamentului dacă este necesar.

Cauze care țin de stilul de viață



Îmbunătățește-ți alimentația!
Consumă mai multe fibre. Redu grăsimile saturate și trans.



Fă mișcare!
Încearcă 30 de minute de activitate pe zi (mers, înot, ciclism).



Renunță la fumat și nu consuma alcool!
Fumatul scade HDL-C și afectează arterele. Prea mult alcool poate crește trigliceridele și colesterolul rău.



Menține o greutate sănătoasă!
Pierderea a doar 5-10% din greutatea corporală poate scădea semnificativ LDL-ul.

Ai grijă de sănătatea ta!

Reducerea nivelului de colesterol și scăderea riscului de boli cardiovasculare și de accident vascular cerebral pot fi obținute prin modificarea stilului de viață, administrarea de medicamente sau ambele metode. Atunci când nivelurile de colesterol nu pot fi ținute sub control printr-un stil de viață sănătos, este necesară administrarea de medicamente care scad colesterolul, deoarece riscul de infarct miocardic sau accident vascular cerebral este crescut.



perfecto
Preventing the Preventable

2019 Guidelines on Dyslipidaemias (Management of), ESC Clinical Practice Guidelines, <https://www.escardio.org/Guidelines/Clinical-Practice-Guidelines/Dyslipidaemias-Management-of>

A. Pirillo et al, „European guidelines for the treatment of dyslipidaemias: New concepts and future challenges”, Pharmacological Research, 2023, <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2023.106936>



perfecto

Preventing the Preventable

CUM SĂ DISCUȚI CU MEDICUL DESPRE COLESTEROL ȘI BOLILE CARDIOVASCULARE?



Care sunt valorile normale ale colesterolului pentru mine?

Valorile colesterolului sunt influențate de factori precum vârsta, istoricul medical și stilul de viață. De obicei, valorile recomandate includ un colesterol total sub 200 mg/dl, un colesterol LDL sub 100 mg/dl și un colesterol HDL de cel puțin 60 mg/dl. Este important să discuți cu medicul pentru a determina valorile ideale în cazul tău, având în vedere riscurile specifice.

Ce tipuri de colesterol trebuie să monitorizez și care sunt riscurile lor?

Colesterolul include mai multe tipuri, iar cele mai importante sunt LDL și HDL. LDL este asociat cu riscul de a dezvolta ateroscleroză și BCV, deoarece se depune pe pereții arteriali, îngustându-le. În schimb, HDL ajută la eliminarea excesului de colesterol din sânge, protejând astfel arterele. De asemenea, trigliceridele, un alt tip de grăsime din sânge, trebuie monitorizate, întrucât un nivel ridicat al acestora poate crește riscul de a dezvolta afecțiuni cardiovasculare.



Care sunt factorii care influențează colesterolul și cum pot să-i controlez?

Colesterolul este influențat de factori genetici, dietă și stilul de viață. Alimentele bogate în grăsimi saturate și trans pot crește nivelul colesterolului LDL. În schimb, o alimentație bazată pe grăsimi sănătoase, fibre și antioxidanți, combinată cu activitate fizică regulată și renunțarea la fumat, poate ajuta la menținerea unui colesterol sănătos. De asemenea, scăderea în greutate poate contribui semnificativ la reducerea colesterolului LDL.

Ce riscuri există pentru sănătatea inimii și cum le pot preveni?

Colesterolul ridicat, în special LDL, reprezintă un factor major de risc pentru BCV. Depunerea plăcilor de aterom pe pereții arteriali poate duce la îngustarea acestora și la reducerea fluxului sanguin către inimă și creier, crescând riscul de infarct miocardic și AVC. Prin reducerea colesterolului LDL și creșterea colesterolului HDL printr-o dietă echilibrată, exerciții fizice și tratamente medicamentoase, riscurile cardiovasculare pot fi semnificativ reduse.



Cum și cât de des ar trebui să îmi monitorizez colesterolul?

Monitorizarea colesterolului este esențială pentru prevenirea bolilor cardiovasculare. Se recomandă testarea colesterolului la fiecare cinci ani, dar pentru persoanele cu factori de risc, cum ar fi hipertensiunea arterială, diabetul sau istoricul familial de boli de inimă, medicul poate recomanda verificări mai frecvente.

Ce opțiuni de tratament există dacă colesterolul este ridicat?

Dacă modificările stilului de viață nu sunt suficiente pentru controlul colesterolului, medicul poate recomanda medicamente pentru reducerea LDL, cum ar fi statinele. În funcție de situație, pot fi prescrise și alte medicamente, cum ar fi inhibitori ai PCSK9 sau medicamente pentru scăderea trigliceridelor. Tratamentul este adaptat în funcție de nivelul colesterolului și de alți factori de risc, cum ar fi HTA sau diabetul.



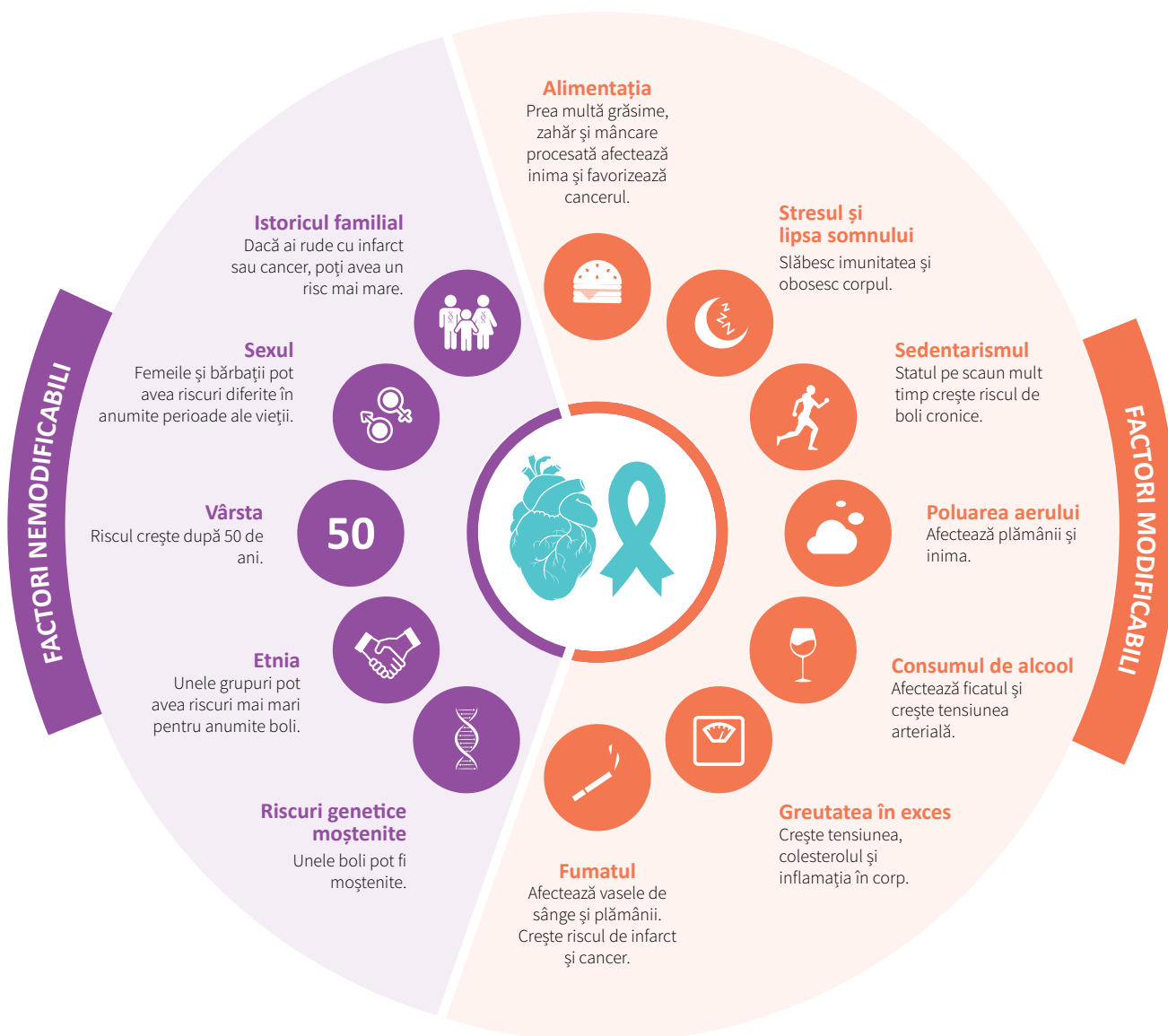
Surse:

American Heart Association, „Questions for your doctor”, Infographic, https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Cholesterol/LDL-Questions.pdf?sc_lang=en
American Heart Association, „How Do My Cholesterol Levels Affect My Risk of Heart Attack and Stroke?”, Brochure, <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Answers-by-Heart/Cholesterol-Levels-Affect-Risk.pdf>
WebMD, „Cholesterol Testing and the Lipid Panel”, Article, <https://www.webmd.com/cholesterol-management/tests-for-high-cholesterol-lipid-panel>
Medical News Today, „When is medication necessary for cholesterol? Everything you need to know”, Article, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/at-what-cholesterol-level-is-medication-required>

ALEGE SĂNĂTATEA: CUM POȚI PREVENI

ATÂT BOLILE CARDIOVASCULARE CÂT ȘI CANCERUL?

Știați că anumite activități care sunt bune pentru inimă pot fi la fel de benefice în prevenirea cancerului? Mișcarea, alimentația echilibrată, renunțarea la fumat și controlul stresului sunt arme comune împotriva celor mai serioase boli cronice. Atât bolile de inimă, cât și cancerul sunt influențate de stilul nostru de viață, factorii de mediu și de riscurile genetice moștenite. De aceea, prevenția nu este despre o singură boală – ci despre a trăi mai bine, mai mult și cu mai puține riscuri pentru noi și cei dragi.



Ce înseamnă asta pentru tine?

- Chiar dacă nu poți controla totul, sunt multe lucruri pe care le poți face zilnic pentru a-ți proteja sănătatea.
- Alegerile tale contează! Un stil de viață echilibrat poate preveni atât infarctul, cât și unele tipuri de cancer.
- Nu aștepta să apară simptomele – prevenția începe azi.

