

Πως πρέπει να γίνεται ο έλεγχος της χοληστερίνης, της αρτηριακής πίεσης και του σωματικού βάρους

Έχει πλέον γίνει σήμερα στοιχειώδης γνώση, ότι τα αυξημένα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και ιδιαίτερα της «κακής» LDL-χοληστερίνης, η αυξημένη αρτηριακή πίεση, καθώς και το να είναι κάποιος υπέρβαρος και ιδιαίτερα παχύσαρκος, αποτελούν το καθένα ξεχωριστά, μείζονες προδιαθεσικούς παράγοντες κινδύνου εμφάνισης καρδιακών παθήσεων και αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου. Επομένως, θα πρέπει να γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα έλεγχος για ανακάλυψη της ύπαρξης του προβλήματος. Και αυτό γιατί τόσο η υπερχοληστεριναίμια όσο και η αρτηριακή υπέρταση και το αυξημένο σωματικό βάρος δεν προκαλούν ενοχλήματα και συμπτώματα, δηλαδή δεν προειδοποιούν για την ύπαρξή τους. Εάν διαπιστωθεί το πρόβλημα, τότε θα πρέπει να ακολουθηθεί ένα πρόγραμμα τακτικού ελέγχου, σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντος γιατρού.

Θα πρέπει λοιπόν και θα μπορείτε να ελέγχετε εύκολα την πορεία της αρτηριακής σας πίεσης, των λιπιδίων του αίματός σας, καθώς και το σωματικό σας βάρος σύμφωνα με το παρακάτω διάγραμμα:

	Στόχος	Ημ/νία:	Ημ/νία:	Ημ/νία:	Ημ/νία:
Αρτηριακή Πίεση					
Χοληστερίνη					
Τριγλυκερίδια					
LDL					
HDL					
Βάρος					

Συνεργαστείτε με το γιατρό σας, που θα καθορίσει εξατομικευμένους στόχους για σας, δηλαδή τις τιμές που θα πρέπει να αποκτήσετε και εν συνεχεία να διατηρείτε. Έπειτα, θα πρέπει πάλι σε συνεργασία με το γιατρό σας να καθοριστεί κάθε πότε θα γίνεται ο επανέλεγχος. Η επιμελής καταγραφή των τιμών που βρίσκετε στις αντίστοιχες ημερομηνίες, θα βοηθήσουν στην παρακολούθηση και την επιτυχία της προσπάθειάς σας. Είναι προτιμότερο να προσδιορίζεται ολόκληρο το λιπιδαιμικό προφίλ και όχι μόνο η ολική χοληστερίνη, ιδιαίτερα εάν υπάρξουν αποκλίσεις στην αρχική εξέταση.

Τώρα, για να μειωθεί η χοληστερίνη και η αρτηριακή σας πίεση, θα πρέπει οπωσδήποτε να υιοθετήσετε ένα υγιεινότερο τρόπο ζωής, όχι για το αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα, αλλά μακροχρόνια και ίσως για όλη σας τη ζωή. Για να μειωθούν οι τιμές της χοληστερίνης θα πρέπει να μειωθεί η πρόσληψή της μέσω της τροφής, αρκετά σε οριακή αύξησή της στο αίμα ή σημαντικά εάν οι τιμές της είναι ιδιαίτερα αυξημένες. Η ημερήσια πρόσληψη χοληστερίνης με την τροφή θα πρέπει στην πρώτη περίπτωση να είναι λιγότερη από 300 mg και στη δεύτερη να περιορίζεται και κάτω από τα 200 mg.

Ο στόχος αυτός θα γίνει εφικτός, εάν:

- Διατρέφεστε με μια ισορροπημένη διατροφή, δηλαδή διατροφή που θα περιλαμβάνει σε σωστές αναλογίες πρωτεΐνες - λίπος - υδατάνθρακες, με χαμηλή περιεκτικότητα σε χοληστερίνη, κεκορεσμένα και trans λίπη, αυξημένες ποσότητες λαχανικών και φρούτων και γαλακτοκομικά χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος.
- Τρώτε ψάρια τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.
- Επιλέγετε άπαχο κρέας, από το οποίο θα αφαιρείτε όλο το ορατό λίπος, καθώς και αυτό που εμφανίστηκε κατά το ψήσιμό του. Μη ξεχνάτε να αφαιρείτε το δέρμα από τα πουλερικά.
- Επιλέγετε λιγότερες φορές ως κύριο πιάτο το κρέας στις εξόδους σας.
- Χρησιμοποιείτε λιγότερο λίπος στο μαγείρεμα, καταργείστε το ζωικό λίπος και προτιμείστε έλαια και κυρίως το ελαιόλαδο για το μαγείρεμα, αλλά πάντα σε

μικρότερες ποσότητες. Μία κουταλιά της σούπας για κάθε μερίδα είναι η ενδεικνυόμενη ποσότητα.

- Περιορίστε την περιττή περίσσεια θερμίδων, αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά και αναψυκτικά και διατηρείστε σε ισορροπία το ενεργειακό σας ισοζύγιο, εάν έχετε κανονικό βάρος.
- Κρατείστε την πρόσληψη αλατιού χαμηλή, σε επίπεδα λιγότερα από 1.5 γραμμάρια την ημέρα. Το στόχο αυτό θα τον πετύχετε ευκολότερα εάν μειώσετε την κατανάλωση επεξεργασμένων και συσκευασμένων τροφών, καθώς και την εύκολη λύση του fast food, αφού όλα αυτά κατά κανόνα έχουν αυξημένη περιεκτικότητα σε αλάτι.
- Περιορίστε την ποσότητα του αλκοόλ που πίνετε. Εάν είστε γυναίκα περιοριστείτε σε κατανάλωση έως ένα ποτό την ημέρα και εάν είστε άνδρας σε δύο ποτά ημερησίως.
- Ασκηθείτε για τουλάχιστον 150 λεπτά της ώρας την εβδομάδα, με μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα ζωηρό περπάτημα.
- Λαμβάνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας.
- Μην καπνίζετε και αποφεύγετε την έκθεσή σας σε παθητικό κάπνισμα.

Ένας άλλος σημαντικός παράγων στον οποίο πρέπει να δοθεί η δέουσα σημασία είναι το σωματικό βάρος. Η αύξησή του και μάλιστα στο βαθμό της παχυσαρκίας, επιτείνει τις ανεπιθύμητες αυξήσεις των λιπιδίων του αίματος και της αρτηριακής πίεσης. Επομένως, διατηρείτε το φυσιολογικό βάρος σας ή εάν αυτό είναι αυξημένο προσπαθήστε να το μειώσετε, αφού ακόμα και μέτρια απώλεια βάρους 5%-10% του αρχικού, (δηλαδή ένα άτομο 100 κιλών εάν χάσει 5 με 10 κιλά) μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιακών παθήσεων και αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου. Για το σκοπό αυτό μειώστε τις θερμίδες που τρώτε, γιατί η περίσσεια θερμίδων έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους, μέσω της αύξησης του λίπους του σώματος. Εάν δεν τα καταφέρνετε μόνοι σας, μη διστάσετε να ζητήσετε ιατρική βοήθεια.