

ЗДРАВНИ СЪВЕТИ ЗА ХРАНЕНОТО

Опитайте да използвате сирене с ниско съдържание на мазнини. Яжте по-малко количество говеждо и свинско месо, допълнете чинията с различни цветни зеленчуци и пълнозърнести храни.

Вместо пълномаслено мляко пийте нискомаслено от 1% или опитайте мляко от соя и бадемово мляко.

Използвайте нискомаслено мляко в кафето вместо сметана.

Заменете храните с високо съдържание на мазнини - сладолед и десерти - с естествено сладки и цветни плодове.

Махнете кожата от пилешкото и други домашни птици преди ядене.

Рибата е чудесен източник на омега-3 мазнини, специалистите я препоръчват най-малко два пъти седмично. **Забележка:** акула, риба меч и скундрия имат високо съдържание на живак и трябва да се яде само от време на време.

Включете постни дни в начина си на хранене най-малко веднъж седмично.

Започнете да се храните с пълнозърнести храни като кафяв ориз, киноа, белен ечемик, пълнозърнест кус-кус, пълнозърнести тестени изделия, булгур.

Дръжте постоянно пълна купа с плодове на масата. Изследванията показват, че поддържането на плодове на видимо място помага да се ядат повече, а това помага в борбата с болестите, наречена от специалстите „борбата на супер-храните“.



ФЕДЕРАЦИЯ
БЪЛГАРСКИ ПАЦИЕНТСКИ ФОРУМ

София 1000

ул. Денкоглу 15, вход Б, етаж 1

моб. 0893 555 989 • e-mail: fbpf@abv.bg

www.fbpf.org



ФЕДЕРАЦИЯ БЪЛГАРСКИ ПАЦИЕНТСКИ ФОРУМ



1/300 человека имат FH

ЛЕЧЕНИЕ НА ФАМИЛНА ХИПЕРХОЛЕСТЕРОЛЕМИЯ (FH)

Целта на лечението е да се намали риска от атеросклеротични сърдечно-съдови заболявания. Хората, наследили дефектния ген само от единият родител може да се повлият добре от диета, комбинирана със статини, абсорбер холестерол, секвестранти, PCSK9 инхибитори.

ПРОМЕНИ НАЧИНА НА ЖИВОТ

Първата стъпка е да промените това, което ядете. Опитайте да спазвате стриктен здравословен хранителен режим - в продължение на няколко месеца, преди Вашият лекар да Ви изпише лекарства. Диетичните промени могат да включват намаляване на количеството на мазнините, които консумирате, така че да са по-малко от 30% от общите калории.

Ето няколко начина за намаляване на насытени мазнини от вашата диета:

- ♥ Яжте по-малко говеждо, пилешко, свинско, агнешко.
- ♥ Яжте нискомаслени млечни продукти.
- ♥ Премахнете кокосовите и палмовите масла.
- ♥ Можете да намалите количеството на холестерола, като елиминирате жълтъците на яйцата.

Загубата на теглото и редовните упражнения може да помогне за понижаване нивата на холестерола.

ЛЕКАРСТВА

Ако промените в начина на живот не повлият положително на нивата на холестерола или сте рисков пациент, Вашият лекар може да препоръча медикаментозно лечение. Има няколко вида медикаменти, които намаляват нивото на холестерол в кръвта - всички действат по различен начин. Някои са по-добри в понижаване на LDL холестерол, някои са по-добри в понижаване на триглицеридите, докато други допринасят за повишаване на HDL холестерола.

- ♥ Статин (работи в черния дроб чрез инхибиране на ензим, отговорен за производството на холестерол).

- ♥ Селективни инхибитори на абсорбцията на холестерол (работи в червата чрез намаляване на абсорбцията на холестерол).
- ♥ Секвестранти на жълчна киселина.

Други лекарства, понижаващи холестерола са: фибратори, ниацин, фитостероли, рибни масла / омега 3 мастни киселини, и PCSK9 инхибитори.

Нова очаквана генерация лекарствени продукти са PCSK9 инхибиторите. PCSK9 е протеин, който се свързва с LDL рецепторите и намалява способността на черния дроб да елиминира LDL-C или така наречения „лош“ холестерол. PCSK9 инхибиторите се свързват с PCSK9 и предотвратяват свързването им с LDL - рецепторите на повърхността на черния дроб. По този начин, при отсъствието на PCSK9, има повече LDL - рецептори на повърхността на черния дроб, които отстраняват LDL-C от кръвта.

Консултирайте се с FH специалист (кардиолог) за да намерите точно лекарство за вас.

При по-тежки, неповлияващи се форми на заболяването, може да се стигне до лечение, наречено афереза.

ПРОГНОЗА

Колко добре ще се повлияте от лечението зависи до голяма степен от това, дали сте следвали стриктно препоръките на Вашият лекар. Диетични промени, упражнения и лекарства могат да понижат нивата на холестерола и при пациентите с по-лека форма на FH може значително да се забави сърдечния удар.

Мъжете и жените с фамилна хиперхолестеролемия обикновено са изложени на повишен риск от инфаркт.

Възможни усложнения:

- ♥ Сърдечен удар в ранна възраст.
- ♥ Сърдечно заболяване.

КОГА ДА СЕ СВЪРЖЕТЕ С МЕДИЦИНСКИ СПЕЦИАЛИСТ

Ако имате болка в гърдите или други признания на сърдечен удар - незабавно потърсете медицинска помощ.

ВАЖНИ ФАКТИ, КОИТО ТРЯБВА ДА ЗАПОМНИТЕ

- ♥ FH е генетично заболяване - то не е по Ваша вина! Все пак, има неща, които можете да направите, за да „управлявате“ заболяването.

♥ Черният дроб произвежда холестерол, който циркулира в човешкото тяло. Хората с FH не могат да преработят холестерол, което води до изключително високи нива на холестерол. С течение на времето това може да доведе до запушване на артериите.

♥ Холестеролът не е лошо нещо! Има два вида холестерол: „добър“ холестерол (моно-и полиненаситени мазнини) и „лош“ холестерол (насытени мазнини и транс мазнини).

Съвет:

Не се чувствайте виновни, ако днес Ви се хапва чийзнейк! Всеки ден свиквайте по малко с мисълта, че трябва да се ограничите само с „полезни храни“. Днес хапнете малко чийзнейк, но утре го заместете с ябълки.

ДИЕТА & LIFESTYLE СЪВЕТИ

Как да се храните здравословно, когато имате FH?

FH може да ни накара да се чувстваме безпомощни, защото не можем да предотвратим или да спрем болестта. Въпреки това, след поставена диагноза, ние можем да предприемем определени мерки за предотвратяване на влошаване ни. Всеки детайл от нашия начин на живот е важен - храната, която ядем; нашата физическа активност; медикаментите. FH винаги изисква медицинско лечение в допълнение към това. Пръсъствието на FH в живота ни го променя изцяло и ние трябва да поемем ангажимент за собственото си здраве.