

היפרליפידמיה - יתר כולסטרול וטריגליצרידים

■ מהי היפרליפידמיה? ממה היא נגרמת? מהם התסמינים שלה? איך מטפלים? ד"ר פלורנטין מומחית ברפואת משפחה ומנחת פורום בריאות המשפחה של כללית, וד"ר אבישי אליס מנהל מחלקה פנימית ג בבית החולים בילינסון, המרכז הרפואי רבין מקבוצת כללית, במדריך להיפרליפידמיה

מאוד של טריגליצרידים עלולות לגרום לדלקת הלב.

איבחון: האיבחון מבוצע באמצעות בדיקת דם הנעשית לאחר צום של 12-14 שעות. הרמות המומלצות של הכולסטרול "הרע" (LDL) בדם: אנשים ללא גורמי סיכון כלל או עם גורם סיכון אחד (למשל השמנה) - מתחת ל-130 מ"ג לדציליטר. אנשים שלהם שני גורמי סיכון (למשל השמנה ועישון) - מתחת ל-100 מ"ג לדציליטר. אנשים שחולים במחלות לב וכלי דם (כולל אירוע מוחי), חולי סוכרת וחולים באי ספיקת כליות - מתחת ל-70 מ"ג לדציליטר. רמת הכולסטרול הטוב (HDL) צריכה להיות מעל 40 מ"ג לדציליטר אצל גברים ומעל 50 מ"ג לדציליטר אצל נשים. רמת הטריגליצרידים בדם רצוי שלא תעלה על 150 מ"ג לדציליטר.

הטיפול: במקרים קלים ניתן לטפל באמצעות שינוי אורח החיים - דיאטה מתאימה, משקל תקין ופעילות גופנית סדירה. במקביל יש להימנע מגורמי סיכון נוספים שפוגעים בכלי הדם ובלב כמו עישון. להורדת רמת הטריגליצרידים בדם - מומלץ להוריד את שיעור הפחמימות והסוכרים בתזונה וכן להקפיד על פעילות גופנית סדירה. הדרך להעלות את רמות הכולסטרול הטוב (HDL) היא בעיקר באמצעות פעילות גופנית. להורדת הכולסטרול הרע - דיאטה דלת שומן תוכל להוריד את שיעור הכולסטרול הרע בכ-15% לכל היותר, ולכן יש צורך בטיפול תרופתי. התרופות העיקריות הן ממשפחת הסטטינים.

היפרליפידמיה היא מצב שבו הרמות של שומני הדם (טריגליצרידים וכולסטרול) גבוהות מהנורמה הרצויה. הטריגליצרידים נוצרים בעיקר מעודפי פחמימות וסוכרים. שני שליש ים מהכולסטרול מיוצרים בכבד, ושליש נוסף מקורו במזון עתיר שומנים שאנחנו אוכלים. שומני הדם נישאים בזרם הדם. החלקיק שנושא את רוב הכולסטרול לתאי הגוף נקרא LDL. הוא מכונה "הכולסטרול הרע" מאחר שהוא זה ששוקע בדפנות של כלי הדם וגורם להתפתחותה של טרשת העורקים. החלקיק הנושא את עודפי הכולסטרול מתאי הגוף בחזרה לכבד נקרא HDL. הוא מכונה "הכולסטרול הטוב" היות שפעולתו הפוכה מפעולת ה-LDL.

הגורמים ליתר כולסטרול וטריגליצרידים: היפרליפידמיה נובעת בדרך כלל משילוב של גנטיקה ושל אורח חיים. שיעור הטריגליצרידים בדם עולה בעיקר מאכילת פחמימות וסוכרים. לעיתים, היפרליפידמיה עשויה להיות משנית למחלות כמו תת פעילות של בלוטת התריס, תסמונת נפרוטית, סוכרת ותרופות.

התסמינים: להיפרליפידמיה אין בדרך כלל תסמינים, אבל היא עלולה לגרום לטרשת עורקים - מחלה שסותמת בהדרגה את העורקים ועלולה בסופו של דבר לגרום לבעיות רבות ובהן התקף לב, אירוע מוחי, מחלה של כלי הדם הפריפריים (למשל היצרות של כלי הדם ברגליים), מחלות כליה ומחלות של אבי העורקים כמו מפרצת. רמות גבוהות