

apotek

Kolesterol



KOLESTEROL

Kolesterol er en type fedtstof, der findes i blodet. Hvis du har for meget kolesterol i blodet, kan det sætte sig på indersiden af dine blodkar og give åreforkalkning. Det kan sammenlignes med et vædrør, der er forkalket.

Åreforkalkning kan hindre blodet i at passere gennem blodåren, hvorved der kan opstå iltmangel i organer eller muskler. Åreforkalkning kan også medføre blodpropper og andre hjerte-kar-lidelser.

Det er lægen, der måler dit kolesteroltal og sætter målet for, hvordan dine tal skal ligge.

Målet afhænger blandt andet af, om du har diabetes eller forhøjet blodtryk, og om du ryger. For eksempel bør dit kolesteroltal være lavere, hvis du har en hjerte-kar-sygdom, end hvis du ellers er rask.

Kontakt din læge, hvis du er usikker på, hvordan dit kolesteroltal skal ligge, eller hvor ofte det skal måles.

SÆNK DIT KOLESTEROLTAL

Du kan blandt andet sænke dit kolesteroltal ved at lægge din kost om.

Skær ned på mættet fedt:

- o Smør og ost
- o Fede mælkeprodukter
- o Fedtholdigt kød og pålæg
- o Kokosolie, palmin og stegemargarine.

Spis meget gerne:

- o Fisk
- o Planteolier
- o Fibre i form af groft brød

- o Kornprodukter (for eksempel havregryn)
- o Grøntsager og frugt.

Andre gode råd:

- o Spis kaloriefattigt, hvis du er overvægtig.
- o Hold igen med alkohol.
- o Vær fysisk aktiv i mindst en halv time hver dag.
- o Få pulsen op mindst 2 gange om ugen.
- o Få målt dit blodtryk og blodsukker hos lægen.

KOLESTEROLSÆNKENDE MEDICIN

Du kan få kolesterolsænkende medicin for at mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme eller for at undgå forværring, hvis du allerede har en hjerte-kar-sygdom. Medicin mod forhøjet kolesterol kaldes lipid-sænkende lægemidler. Der findes flere slags – i Danmark er den mest almindelige behandling med lægemidler, der hører til gruppen statiner.

Statiner virker ved at sænke kolesterolniveauet i blodet. Midlerne har få bivirkninger, og de er ofte lette og forbigående. De mest almindelige bivirkninger er gener fra mave og tarm. Hvis du mærker bivirkninger, som er værre end det, eller kræftløshed og muskelsmerter, bør du gå til lægen. Leveren kan blive påvirket af statiner, og derfor kan

lægen kontrollere, om din lever har det godt, ved at tage en blodprøve.

De fleste af dem, som får statiner, får et lægemiddel, som indeholder det aktive stof simvastatin.

Du kan ikke mærke, at din lipid-sænkende medicin hjælper dig. Du bliver derfor ikke mindet om at tage medicinen. Apoteket kender til problemet og kan give dig gode tips til, hvordan du husker din medicin. Og det er vigtigt, fordi medicinen kun virker i den periode, den tages.

Hvis du stopper med medicinen, vil dit kolesteroltal i blodet stige igen, og du vil atter have øget risiko for åreforkalkning og for at få en blodprop.

GODT AT HUSKE...



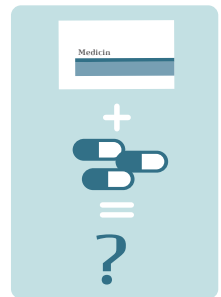
Åbën Medicinhusker hjælper dig med at tage din medicin til tiden.



Spørg personalet på apoteket, hvordan du skal tage din medicin.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.

apotek

VARENØ.: 803376 04/17

PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle hvad du skal være

opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer medicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin.

Læs mere på apoteket.dk, eller spørg på apoteket.

www.apoteket.dk