

INFORMÁCIÓS FÜZET ÉS GONDOZÁSI NAPLÓ

**a koleszterincsökkentő terápiában
részesülő betegek számára**

*„A koleszterincsökkentés szükségességének elrendelése
ORVOSA DÖNTÉSE.*

*Hogy valóban eredményes lesz-e az elrendelt terápia, az
ÖN DÖNTÉSE IS!”*

Tisztelt Hölgységem, Uram!

A laborvizsgálatában tapasztalt emelkedett koleszterinszintjének csökkentése céljából kezelőorvosa ro-ro-suvastatin hatóanyagú tablettát rendelte az Ön számára.

Mielőtt a tablettát szedését megkezdene, mindenképpen olvassa el és – amennyiben orvosa az abban foglaltaktól eltérő utasítást nem ad – tartsa is be a gyógyszer dobozában található *Betegtájékoztató* utasításait is.

Az alábbiakban röviden összefoglaltuk az Ön számára azokat az általános és fontos információkat, melyek az emelkedett koleszterinnel, annak kezelésével kapcsolatosak.

Bízunk abban, hogy azok megismerése, továbbá kezelőorvosa további tanácsai sikeres terápiát eredményeznek, melynek következményeként jelentősen csökkenhet a szív- és érrendszeri megbetegedésének kockázata.

FONTOS INFORMÁCIÓ!

A kiadvány tartalma nem helyettesíti orvos utasításait! Amennyiben kezelőorvosa a kiadványban leírtaktól eltérő utasítást ad Önnek, mindig azt kövesse!

Tartalom

Miért baj, ha „zsíros” a vérünk?	4
Mit okozhat a magas koleszterin?	5
Mit is jelent a magas vérzsír-szint?	6
Mi is a koleszterin?	7
Hogyan csökkentheti koleszterinszintjét?	8
Mennyi ideig, hogyan kell szedni a koleszterincsökkentő készítményét?	10
Számíthat-e nemkívánatos hatásokra?	11
Mekkora a kívánt, az elérendő koleszterinérték?	12
Mit mutatnak a laborvizsgálatok eredményei?	13
Gondozási napló	14

Miért baj, ha „zsíros” a vérünk? tudnivalók a koleszterinről

Világszerte és sajnos hazánkban is a legtöbben **szív és érrendszeri betegségekben (koszorúérgörcs, szívinfarktus, agyvérzés, érszűkület)** szenvednek és halnak meg. E betegségek alapját az **érelmeszesedés** képezi, amely kialakulásában döntő szerepe van a **zsír lerakódásának** az erek belső felszínén.

Az érelmeszesedés folyamatát több tényező segíti elő. Ezek az ún. **rizikótényezők**:

- magas vérzsírszint,
- magas vérnyomás,
- dohányzás,
- cukorbetegség,
- hasi kövérség, a rendszeres mozgás hiánya,
- kevés zöldség és gyümölcs fogyasztása,
- illetve örökletes alapon a családi hajlam az ilyen megbetegedésekre.

Bizonyított, hogy a **vérzsírszint csökkentésével** az érelmeszesedés folyamatát lassíthatjuk, megállíthatjuk, esetenként akár vissza is fordíthatjuk, **csökkentve ezáltal a szívinfarktus, az agyvérzés, illetve az érszűkület kialakulásának kockázatát.**

Mit okozhat a magas koleszterin? az érelmeszesedés

Az érelmeszesedés kialakulásában a koleszterin egy központi jelentőségű tényező. Egy lassú, évek alatt kialakuló folyamat, melynek eredményeként az erek falán lerakódások, ún. plakkok képződnek. Ezek – méretüktől függően – csökkentik vagy akár teljesen el is zárhatják a vér áramlásának útját az erekben. E folyamat már akár fiatal korban is elkezdődhet és az idő múlásával egyre súlyosabbá, egyre nagyobb mértékűvé válhat.

Az érelmeszesedés, illetve annak következményeként kialakult érpálya elzáródás súlyos klinikai következményekkel járhat.

Az érelmeszesedés közvetve vagy közvetlenül a halálestetek majdnem a feléért felelős.

Az érelmeszesedés a szervezeten belül bárhol kialakulhat, de legsúlyosabb, akár életveszélyes állapotot a szív koszorús-, illetve az agy ereiben történt elzáródások okoznak, szívinfarktus, illetve stroke-ot előidézve, melyek gyakran halálos kimenetelűek.

A végtagokon – leggyakrabban a lábakon – jelentkező érelmeszesedés következménye enyhébb esetekben „csak” erős fájdalom, súlyosabb esetekben a szövetek visszafordíthatatlan elhalása, melynek eredményeként akár a végtag amputációjára is sor kerülhet.

Mit is jelent a magas vérzsírszint? tudnivalók a koleszterinről

A magas vérzsírszint **tünetmentes**, krónikus megbetegedés.

„Néma gyilkos”-nak is hívják a cukorbetegség mintájára, mert mindenféle panasz és tünet nélkül évekig károsítja ereinket és csak akkor vesszük észre, mikor már szívinfarktust vagy agyvérzést kaptunk, ill. lábunkban súlyos érzéskünetünk van.

Vérünkbe két úton kerülhet zsír. Kívülről, táplálékainkkal és belülről, a máj termelése által.



Mi is a koleszterin? a jó, a rossz és a triglicerid

Alapvetően kétfajta vérzsírt ismerünk. Ezek a koleszterin, ill. a triglicerid.

A koleszterin egy olyan zsírszerű anyag, amely bizonyos mennyiségben nélkülözhetetlen sejtjeink működéséhez, hormonok, vitaminok alkotórésze. A koleszterinnek (összkoleszterin) két fő formája van:

- az egyik a „**rossz**” koleszterinnek is nevezett **LDL-koleszterin**, melynek magas szintje felelős az érfalakon a zsírlerakódásért,
- a másik a „**jó**” koleszterinnek is nevezett **HDL-koleszterin**, (védő koleszterin) mely az erek falából elszállítja a lerakódott koleszterint a májba, azaz tisztítja az ereket.

A **triglicerid** szervezetünk legfontosabb energiaforrása.

Magas szintjéért – az öröklött tényezőkön túl – nemcsak a zsíros táplálkozás, hanem a túl sok cukor (szénhidrát), alkohol fogyasztása, a hasi kövérség, a rosszul beállított cukorbetegség és bizonyos gyógyszerek szedése is felelős.

A magas trigliceridszint is okozhat érelmeszesedést .

Hogyan csökkentheti koleszterintjét?

az életmódbeli változások

- DIÉTA

A magas koleszterin értékek csökkentésének egyik első és fontos lépése a megfelelő diéta betartása. Enyhén emelkedett értékek esetén sok esetben elegendő lehet a megfelelő diéta betartása. A koleszterin-kímélő étrenddel kapcsolatos tanácsokért forduljon kezelőorvosához vagy dietetikushoz.

- TESTSÚLYCSÖKKENÉS

Túlsúlyos egyéneknél a súlyfelesleg néhány kiló csökkentése igen kedvezően befolyásolhatja a koleszterin értékeket. A megfelelő kalóriát tartalmazó és koleszterinszegény étrend betartásával már jelentősen csökkenhet testsúlya.

- RENDSZERES TESTMOZGÁS

A rendszeres testmozgásnak bizonyítottan kedvező élettani hatásai vannak. A heti néhány alkalommal végzett rendszeres testmozgás segít erőnlétének, ideális testsúlyának megtartásában, javításában.

Ha teheti napi rendszerességgel sétáljon 20-30 percet!

Hogyan csökkentheti koleszterintjét?

- a gyógyszeres terápia -

Bizonyos koleszterin értékek esetén az életmódbeli változások nem elegendőek a megfelelő célértékek eléréséhez. Ezekben az esetekben kezelőorvosa gyógyszeres terápiát rendelhet el, a gyorsabb, hatékonyabb célérték elérése érdekében.

A koleszterincsökkentő készítmények közül a leggyakrabban alkalmazott gyógyszercsoport az ún. statinok. Ebbe a csoportba tartozik a kezelőorvosa által az Ön számára rendelt rosuvastatin hatóanyagú készítmény is.

A statinok azon túl, hogy hatékonyan csökkentik a koleszterin értékeket egyéb, kedvező hatásai is vannak, melyek fontos szerepet töltenek be az érlemezés kialakulása elleni folyamatban.

Ha Önnek korábban már volt szívinfarktusa, stroke-ja vagy koszorúsér betegségéből eredően anginás panaszai vannak, akkor a koleszterinértékétől függetlenül (normál értékek mellett is) javasolt a statin szedése a további szív- és érrendszeri események megelőzése céljából.



Mennyi ideig, hogyan kell szedni a koleszterincsökkentő készítményét? a gyógyszeres terápia

Amennyiben az életmódjában történt változtatások nem voltak elegendőek és gyógyszeres terápia válik szükségesé, azt élethosszig kell folytatnia.

Kezelőorvosa a rendszeres időközönként elvégzett kontrollvizsgálatok eredményei alapján emelheti vagy csökkentheti gyógyszeres dózisát.

- **Az előírt dózison soha ne változtasson önkényesen!** Csak a megfelelő rendszerességgel és dózisban, tartósan szedett gyógyszernek van kedvező klinikai hatékonysága.
- Ha orvosa másképpen nem rendeli a tablettát egy dózisban, **azonos időpontban** vegye be!
- **Ne vegyen be dupla dózist!** Ha kihagy egy tablettát (pl. este), akkor reggel pótolja, de ha már túl közeli a következő dózis bevitelének időpontja, akkor hagyja ki az elfelejtett dózist és csak a következő dózist vegye be a szokásos időben.
- **Ne hagyja abba statinja szedését**, ha koleszterinszintje normalizálódik. A gyógyszer elhagyása esetén koleszterinszintje ismét kórossá válhat!

Számíthat-e nemkívánatos hatásokra? a gyógyszeres terápia

A biztonságos gyógyszeres kezelés érdekében tájékoztassa orvosát egyéb betegségéről, ha bármilyen más gyógyszert szed, vagy allergiás bármilyen gyógyszerre, ételre; terhes vagy szoptat, ill. a közeljövőben kisbabát szeretne!

A gyógyszer hatóanyagát, a rosuvastatint a betegek túlnyomó többsége jól tolerálja. Az esetlegesen előforduló mellékhatások általában enyhék és átmenetiek.

A gyógyszer szedése kezdetén, az alkalmazott dózis emelésekor előfordulhatnak emésztési problémák (székrekedés vagy hasmenés, puffadás, rossz közérzet).

Ritkán izomfájdalom is jelentkezhet. Ha az izomfájdalom tartós, izomérzékenység, láz, fáradékonyság, gyengeség, hányinger, viszketés, bőrkiütés, vagy más nemkívánatos hatás jelentkezik, azonnal forduljon kezelőorvosához!



Mekkora a kívánt, az elérendő koleszterinérték? a gyógyszeres terápia

Az elérendő koleszterin célérték, a korábbi, illetve a jelenlegi szív és érrendszeri megbetegedésektől, egyéb társbetegségektől (pl. cukorbetegség, veseelégtelenség), továbbá a meglévő rizikófaktorok számától függően változhat.

Kezelőorvosa az Ön állapotának, kórelőzményének rizikóstátuszának kiértékelését követően állapítja meg Ön számára az egyes koleszterinre vonatkozó, megfelelő célértéket, mint optimális, elérendő célt.

CÉLÉRTÉKEK

- **Összkoleszterin:**

Mindenképpen < **5 mmol/l**, de a kockázati besorolástól függően akár < **3,5 mmol/l** érték is lehet.

- **LDL-koleszterin:**

Mindenképpen < **3 mmol/l**, de a kockázati besorolástól függően akár < **1,8 mmol/l** érték is szükséges lehet.

- **HDL-koleszterin:**

Férfiakban > **1,0 mmol/l**, nőkben > **1,3 mmol/l**

- **Triglicerid:**

< 1,7 mmol/l

Mit mutatnak a laborvizsgálatok eredményei? a gyógyszeres terápia

Kezelőorvosa az esetleges dózieseményeket követően, illetve a tartós terápia során rendszeres, meghatározott időközönként laboratóriumi vizsgálattal ellenőrzi a terápia hatékonyságát.

A pontos értékek meghatározásához fontos, hogy a vérvétel éhgyomorral történjen!

FONTOS!

- A laboratóriumban nem ismerik az Ön kezelőorvosa által meghatározott, az Ön számára megjelölt célértékeket. Adott esetben **NEM** a labor által normálisnak jelölt értékhatárok vonatkoznak Önre. Ne tévessze meg, ha a mért koleszterinérték mellett nincs „csillag”, mely a normál értéktől való eltérést jelöli. A mért értékeket minden esetben a kezelőorvosa által meghatározott célértékekkel kell összevetni!

Ha koleszterin értékek elérték az egyénileg Önre szabott értékeket, **FOLYTASSA A GYÓGYSZER SZEDÉSÉT!** Az előírt vizsgálatokon mindig jelenjen meg orvosánál! Orvosa csak így tudja nyomon követni állapotát, szükség szerint módosítani a terápiát.

Tisztelt Hölgység, Uram!

Reményeink szerint e kiadványban foglaltakkal sikerült hozzájárulnunk az emelkedett koleszterin, az általa előidézett szív-és érrendszeri problémák és nem utolsósorban az ennek kezelésére, az Ön számára rendelt gyógyszerrel kapcsolatos ismereteihez.

Ne feledje! Minden egyes, orvosa által rendelt gyógyszeres kezelés az Ön érdekeit szolgálja. Amikor orvosa terápiás javaslatát elfogadja, egy „szövetség” jön létre Önök között, melynek célja, hogy az Ön egészségi állapota javuljon, csökkenjen a jövőben előforduló szív- és érrendszeri megbetegedésének kockázata. Ez a szövetség csak akkor lehet eredményes, ha mindkét részről maximális az együttműködés.

Kezelőorvosa mindent elkövet ennek érdekében.

Az Ön feladata, hogy az előírt módon és időtartamban szedje gyógyszereit, betartsa az életmóddal kapcsolatos javaslatokat!

További információk:

EGIS Nyrt. marketingfőosztály, 1134 Budapest, Lehel u. 15.

tel.: 803-22-22, fax: 803-24-59, e-mail: marketing@egis.hu

honlap: www.egis.hu

Lezárás dátuma: 2011. 08. 18.



BUSINESS 2010
Superbrands

