Kolesterol Nedir ?, Kimler Risk Altýnda ? Bios Life Slim cok yakýnda turkiyede Kolestrol nedir? Ve kendi kan ölçülerinizi biliyormusunuz? Kolestrol balmumuna benzer bir madde olmakla beraber kanýmýzda ve vücudumuzun tüm hücrelerinde yer almaktadýr. Saðlýklý Total kolestrol deðeri 150 ile en fazla 200 mg/dL´yý geçmemesi gerekir. Genel saðlýk tedbirinin temel direði saðlýklý ve kuvvetli bir kalp ve damar sistemine sahip olmaktýr. Bunu saðlamak için iki çeþit o LDL-kolestrolü LDL kolestrolü kan yaðýný gereken vücut hücrelerine, orada yapý parçasý veya ulak maddesi olarak kullanýlmak üzere, sevk ede LDL-kolestrol-deðeri en fazla 130 mg/dL civarýnda olmalýdýr. HDL-kolestrolü HDL-kolestrolü gereksinim fazlasý LDL-kolestrolünü kan ve doku hücrelerinden alarak (orada eritilmek üzere) tekrar kara ciðere s Saðlýklý HDL-kolestrol deðerinin en az 40 mg/dL civarýnda veya daha fazla olmasý gerekir. total (toplam) kolestrol deðeri ile HDL-kolestrol deðeri arasýndaki orantý 5´te 1´in altýnda olmasý gerekir; 3,5 ´ise en elveriþli ora Bios Life Slim cok yakýnda turkiyede Bios Life Slim cok yakýnda turkiyede Kolesterol nedir? Kolesterol yaþam için gerekli olan mum kývamýnda yaðýmsý bir maddedir. Kolesterol beyin, sinirler, kalp, baðýrsaklar, kaslar, ka Bios Life Slim cok yakýnda turkiyede Kolesterol Nedir ?, Kimler Risk Altýnda ? Hazýrlayan: Prof. Dr. Tekin Akpolat 19 Mayýs Üniversitesi Týp Fakültesi Nefroloji Bilim Dalý Kolesterol nedir? Ýyi kolesterol-kötü kolesterol Yüksek kolesterol nedir? Kolesterol niye yükselir? Kolesterol yükselmesine yol açan hastalýklar Kolesterolün önemi nedir? Yüksek kolesterolün vücuda verdiði zararlar Kolesterol-yüksek tansiyon iliþkisi Ýlgili Diðer Konular Kolesterol Tedavisi Saðlýklý Beslenme ve Kolesterolden Korunma Çizelgesi Kolesterolle ilgili en çok sorulan sorularýn yanýtlarý Kolesterol nedir? Kolesterol yaþam için gerekli olan mum kývamýnda yaðýmsý bir maddedir. Kolesterol beyin, sinirler, kalp, baðýrsaklar, kaslar, ka Ýyi kolesterol-Kötü kolesterol Kolesterol, yaðýmsý bir maddedir. Normal koþullarda, yað suyun içinde çözünmez. Kolesterol de su özelliklerini taþýyan kanda n Yað metabolizmasý bozukluðu olan hastalarýn yaptýrdýðý diðer bir kan incelemesi de trigliserid ölçümüdür. Trigliserid de koleste Yüksek kolesterol nedir? Kanda kolesterol ve LDL-kolesterolün yüksek olmasý hasta için risk taþýr. HDL-kolesterolün düþük olmasý da bir risktir. 20 yaþýn üzerinde Kan kolesterol düzeyi 200 mg/dl'nin altý istenilen düzeydir. 200-239 mg/dl arasý sýnýrda yüksektir. 240 mg/dl'nin üstü ise yüksektir. Kan LDL-kolesterol düzeyi 130 mg/dl'nin altý istenilen düzeydir. 130-159 mg/dl arasý sýnýrda yüksektir. <160 mg/dl'nin üstü ise yüksektir. Kan HDL-kolesterol düzeyi 35 mg/dl'nin altý düþüktür. Kanda Kolesterol >200 mg/dl veya LDL-kolesterol>130 mg/dl veya HDL-kolesterol <35 mg/dl ÝSE >RÝSK FAZLADIR HDL-kolesterol yükseldikçe risk azalýr. Ortalama HDL-kolesterol düzeyi kadýnda 55 mg/dl ve erkekte 45 mg/dldir yani kadýnlar b Kan trigliserid ölçümüne göre sýnýflandýrma < 200 mg/dl ----> Normal 200-400 mg/dl ----> Sýnýrda yüksek 400-1000 mg/dl ----> Yüksek > 1000 mg/dl ----> Çok yüksek Kanda kolesterolün yüksek olmasý bir yað metabolizmasý bozukluðudur. Yað metabolizmasý bozukluðundan þüphe edilen bir ha Kolesterol niye yükselir? Kanda kolesterol düzeyini etkileyen çok sayýda faktör vardýr. Bu faktörlerin bazýlarý önlenebilir niteliktedir. Bunlardan bazýlarý: 1.Kalýtýmsal Faktörler 2.Gýdalar 3.Þiþmanlýk 4.Stres gibi faktörler kolesterolü ve kötü huylu kolesterolü yükseltir.Düzenli egzersiz iyi huylu kolesterolü yükseltir ve kötü huylu kolestero Kolesterol yükselmesine yol açan hastalýklar Bazý hastalýklarda kolesterol düzeyi yükselir. Bu hastalýklarý ikiye ayýrarak incelemek mümkündür: 1.Kalýtsal yað metabolizmasý hastalýklarý A.Hipotiroidi: Tiroid bezinin yetersiz çalýþmasý. B.Karaciðer hastalýklarý C.Nefrit: Böbreðin mikrobik olmayan iltihabi hastalýklarý D.Þeker hastalýðý E.Þiþmanlýk F.Bazý ilaçlar 2.Diðer hastalýklar Kolesterolün önemi nedir? Kalp ve damar hastalýklarý Türkiye'de ve diðer ülkelerde ölüm ve kalýcý sakatlýklara yol açan yaygýn sorunlardýr. Türkiyede 6 m Kardiyovasküler Risk Faktörleri Kolesterolü yüksek hastalarda, kardiyovasküler risk faktörlerinin deðerlendirilmesi ve mümkünse deðiþtirilmesi, tedavinin temel no Hipertansiyon Lipid (yað) metabolizmasý bozukluðu, Kolesterol yüksekliði Sigara Diyabetes mellitus (þeker hastalýðý) Þiþmanlýk Fiziksel aktivite azlýðý ve sedanter yaþam Yüksek hematokrit (kanda çok fazla hücre bulunmasý) Artmýþ trombojenik faktörler (kaný pýhtýlaþtýran faktörler) Ýleri yaþ Erkek cinsiyet Aile öyküsü Tip A kiþilik yapýsý (mükemmeliyetçi, obsesif hýrslý ve gergin kiþilik) Östrojen eksikliði Alkol yoksunluðu (alkol baðýmlýlýðý) Fibrinojen yüksekliði Ürik asit yüksekliði Lipoprotein (a) Belirgin beyin, kalp, böbrek veya damar hastalýðý Hipertansiyon, her yaþ, cins, ýrk için önemli bir kardiyovasküler risk faktörüdür ve hem büyük hem küçük tansiyonun yükseldikçe Lipid (yað) metabolizmasý bozukluklarý, majör ve düzeltilebilir kardiyovasküler risk faktörlerinden birisidir. Yapýlan tüm büyük çal Þiþmanlýk ile koroner arter hastalýðý arasýndaki iliþki birçok çalýþmada gösterilmiþtir. Ancak þiþman hastalarda, hipertansiyon, f Günümüzde þiþmanlýk taným ve sýnýflandýrmasýnda beden kitle indeksi kullanýlmaktadýr.Beden kitle indeksi=Beden aðýrlýðý(k Beden kitle indeksinizi hesaplayýnýz. Yetersiz egzersiz kardiyovasküler riski arttýrýr. Öte yandan sedanter yaþam, kan þekeri, kolesterol ve kan basýncý kontrolunu zo Diyabetes mellitus (þeker hastalýðý) iyi bilinen bir kardiyovasküler risk faktörüdür. Ayrýca diyabetik hastalarda lipid (yað) metabol Sigara, koroner arter hastalýðý sýklýðýný arttýrdýðý gibi diðer kardiyovasküler risk faktörlerinin etkisini de arttýrýr. Sigara içimi, T Tip A kiþiliðine sahip kiþiler, mükemmeliyetçi, obsesif, hýrslý ve gergin bir özellik sergilerler. Yüksek kolesterolün vücuda verdiði zararlar Kanda aþýrý miktarda bulunan kolesterol yavaþ yavaþ (yýllar içinde) damar duvarýnda birikir. Bu birikim sonucu o damarda daral Kolesterol yüksekliðine baðlý sorunlar ortaya çýktýðý zaman hasta geç kalmýþ olabilir; bu nedenle kolesterol yüksekliðini önleme Kolesterol-yüksek tansiyon iliþkisi Kolesterol ve yüksek tansiyon arasýnda doðrudan bir iliþki yoktur. Yani kolesterol yüksekliði yüksek tansiyona, yüksek tansiyon k BÝOS LiFE Saðlýða giden doðal yol (Bioslife C) Bios Life C Bios life Slim

http://biosturkiye.com Joomla! ile Güçlendirilmiþtir Oluþturan: 6 September, 2010, 04:32