

COMO EVITAR OU MANTER A DISLIPIDEMIA CONTROLADA?



Consuma alimentos frescos e saudáveis, evitando gorduras e açúcares

Dicas alimentares

✓ **Aumenta HDL:**

Azeite, abacate, noz

✓ **Reduz LDL:**

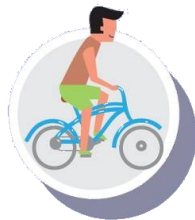
Aveia, maçã, laranja, salmão, tofu

X **Aumenta LDL:**

Gema, carne gorda, marisco, laticínios gordos, snacks

X **Aumenta TG:**

Álcool, açúcar, amido, produtos de origem animal



Evite o sedentarismo e pratique atividade física regularmente



Mantenha um peso saudável



Não fumar

Evitar ou reduzir o consumo de álcool



Discuta com a sua equipa de saúde qual o valor alvo de colesterol

Tome a medicação diariamente como prescrito

Faça análises 1-2 meses depois de alterações na medicação



DISLIPIDEMIA E SAÚDE CARDIOVASCULAR



Sabia que uma pessoa com **colesterol elevado** tem 2 vezes mais risco de enfarte?

A **dislipidemia** é o termo utilizado para designar todas as anomalias dos lípidos (gorduras) no sangue, que podem ser:

- Aumento dos triglicéridos (TG's);
- Aumento do colesterol;
- Combinação dos dois fatores anteriores (a dislipidemia mista);
- Redução dos níveis de HDL (o chamado “bom” colesterol).

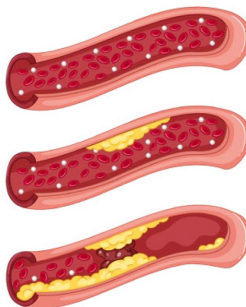
LDL “mau”  **+** **HDL** “bom”  **+** **Triglicéridos** **=** **Colesterol Total**

Colesterol Colesterol

QUAIS AS CAUSAS MAIS FREQUENTES?



A dislipidemia é um dos mais importantes fatores de risco da **aterosclerose**, gordura acumulada nas paredes das artérias pode levar à obstrução parcial ou total do fluxo sanguíneo, causando doença arterial periférica, enfartes e acidentes vasculares cerebrais (AVC).



QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?

A dislipidemia **não apresenta sintomas!**

Com o passar do tempo, ao danificar os vasos sanguíneos e os órgãos por onde passam (pernas, coração, cérebro), pode dar **sintomas decorrentes dessas complicações**.

Por isso, é **NECESSÁRIO FAZER ANÁLISES**, para se perceber se está presente ou não.

COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO?

Os valores de HDL, LDL, TG e colesterol total são obtidos através de análises sanguíneas.

Depois de analisadas pela sua equipa de saúde familiar, será discutido a melhor forma de tratamento.

	Baixo	Ótimo	Desejável	Máximo	Alto	Muito alto
Colesterol total			< 190	190-239	> 240	
Colesterol LDL		< 100	100-129	130-159	160-189	> 190
Colesterol HDL	< 40		> 40			
Triglicéridos			< 150	150-200	200-499	> 500

Mg/dl