

Högt och lågt om kolesterol



En patientskrift till dig som behandlas
för höga kolesterolvärden



Ju lägre LDL-kolesterol, desto lägre risk för hjärtinfarkt

Du har fått den här skriften eftersom du behandlas för högt LDL-kolesterol – det som kallas för det ”onda” kolesterolet. Huvuddelen av blodets kolesterol transporteras av LDL (”low density lipoprotein”). Att behandla högt LDL-kolesterol är viktigt eftersom det minskar risken för hjärtinfarkt och stroke. Kanske har du haft en hjärtinfarkt eller så vill du och din läkare minska risken för att du ska drabbas.

Att ha förhöjt LDL-kolesterol är ingen sjukdom i sig, däremot kan det leda till ett antal olika hjärt-kärlsjukdomar. Anledningarna till att du har förhöjt LDL-kolesterol är många och hänger ofta – men inte alltid – samman med din livsföring. Kost- och motionsvanor har stor betydelse.

Generellt är det bra med ett lågt LDL-kolesterol. Ligger ditt LDL-kolesterol till och med under referensintervallet är det inget att oroa sig över. Man kan säga att ju lägre LDL-kolesterol, desto lägre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom, som till exempel hjärtinfarkt.

I detta informationsmaterial kan du läsa svar på vanliga frågor som ställs av patienter som behandlas för högt LDL-kolesterol.

Leder högt LDL-kolesterol alltid till hjärtinfarkt?

Nej, inte alltid. Men förhöjt LDL-kolesterol ökar risken för hjärt-kärlsjukdom. Behandlas du med läkemedel som sänker LDL-kolesterol minskar risken. Men det är inte bara LDL-kolesterol som bestämmer hur stor risken är för att insjukna i en hjärtinfarkt eller stroke.

Ett högt LDL-värde tillsammans med ogynnsamma livsstilsfaktorer eller vissa sjukdomar kan öka risken betydligt. Röker du, är överviktig, har ett högt blodtryck eller har diabetes ökar risken. Ett högt LDL-kolesterol kan också bero på en ärftlig form som kallas familjär hyperkolesterolemi, FH. Har någon av dina föräldrar drabbats av hjärtinfarkt eller stroke tidigt i livet bör du utredas för FH.

Vad är rimligt LDL-kolesterol-värde för mig?

Om du har haft en stroke eller hjärtinfarkt är rekommendationen att nå ner till ditt målvärde för LDL-kolesterol vilket i de flesta fall ligger under det referensvärde som anges. Referensvärdet – lägre än 2,5 mmol/L – gäller

personer som inte har haft en hjärtinfarkt, stroke eller som inte har någon ökad risk för hjärt-kärlsjukdom. Diskutera med din behandlande läkare vad som är det rätta LDL-kolesterolvärdet för just dig.

Mitt LDL-kolesterol ligger lägre än referensintervallet – är det skadligt?

Referensintervall baseras på värden hämtade från friska personer. Om man behandlar en sjukdom eller ett tillstånd - i det här fallet LDL-kolesterol - behöver det inte betyda att det är farligt att hamna under det nedre referensintervallet. Tvärtom. Ju lägre LDL-värde, desto lägre risk löper du att drabbas av hjärt-kärlsjukdom.

När det gäller LDL-kolesterol är det bra med ett så lågt värde som möjligt, såvida du inte har en bakomliggande sjukdom. Är det fallet skapar man sig en samlad symtombild och utreder om det kan bero på giftstruma (hypertyreos) eller någon annan sjukdom såsom cancer, avancerad lungsjukdom eller undernäring och svält. I så fall ska den bakomliggande sjukdomen behandlas vilket ofta kommer leda till att LDL-kolesterol normaliseras.

Du kan inte få för lågt LDL-kolesterol



Jag har diabetes - vad innebär det för mitt LDL-kolesterol?

Personer som har diabetes löper tre till fyra gånger högre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. Därför är det viktigt att du behandlar ditt LDL-kolesterol enligt din läkares rekommendationer.

Jag har haft en hjärtinfarkt - vad innebär det för mitt LDL-kolesterol?

Har du haft en hjärtinfarkt är risken fem gånger högre att du drabbas av en ny om inte ditt LDL-kolesterol sänks genom läkemedelsbehandling och livsstilsförändringar. Din läkare bedömer risken för att du ska drabbas av en

ny hjärtinfarkt och bestämmer utifrån det ditt målvärde för LDL-kolesterol. Bedöms du ha kraftigt *förhöjd* risk för hjärtsjukdom bör ditt LDL-kolesterol vara under 1,4 mmol/L.

Diskutera med
din läkare vad
som är ditt
målvärde för
LDL-kolesterol

Vad händer i blodkärlen när det finns för mycket kolesterol i blodet?

Friska blodkärl är mjuka och elastiska och väggarna inne i blodkärlen är släta. I blodkärlsväggen finns endotelceller som förhindrar att något fastnar på och i väggarna. Skador i endotelet kan uppstå vid rökning, högt blodsocker samt överskott på LDL-kolesterol. Dessa skador gör att kolesterol lättare kan tränga in i blodkärlen. Ju mer överskott av LDL desto trängre blir blodkärlen. Det ökar risken för bland annat hjärtinfarkt och stroke.

Jag får biverkningar av min kolesterolbehandling – vad ska jag göra?

Nästan alla läkemedel kan ge biverkningar och risken för biverkningar måste alltid vägas mot nyttan. En del besvär kan vara övergående så ha gärna lite tålamod. Avbryt framför allt inte en behandling på egen hand, utan diskutera först med din läkare. Det finns ofta andra läkemedel man kan prova och man kan också testa att justera dosen.

Hur kan jag själv påverka mitt kolesterol?

Rökning är en stor och viktig riskfaktor när det gäller hjärt-kärlsjukdomar, så om du röker bör du sluta. Bukfetma, psykosociala stressfaktorer, högt blodtryck samt diabetes är andra vanliga riskfaktorer. Det finns också könsskillnader. I yngre åldrar har män ofta högre kolesterol och löper därmed större risk för åtföljande hjärt-kärlsjukdomar än kvinnor. Yngre män har oftast högre nivåer av det skadliga LDL-kolesterolet, medan yngre kvinnor i stället har högre koncentrationer av det skyddande HDL-kolesterolet. Det beror framför allt på det kvinnliga könshormonet östrogen. Det gör att kvinnor i genomsnitt insjuknar i hjärtinfarkt 10 år senare än männen. Efter menopause närmar sig kvinnorna männen, och vid högre åldrar är risken för hjärt-kärlsjukdom lika hög för kvinnor som för män.

Avsluta inte din kolesterolsänkande behandling om du upplever biverkningar – prata med din läkare

Om LDL-kolesterol och ateroskleros

- Ateroskleros ger till en början inga symtom. När sjukdomen gjort att ett blodkärl har fått en kraftig förträngning eller när en propp har lossnat kan man få en hjärtinfarkt eller en stroke.
- Vi får i oss kolesterol via kosten men alla kroppens vävnader kan också tillverka eget kolesterol om det behövs.
- LDL är ett lipoprotein som hjälper kolesterolet att transporteras till olika delar av kroppen.
- LDL-kolesterol är nödvändigt för kroppens celler och hjärnan. Det har också en viktig funktion för produktionen av vissa hormoner och gallsyror.
- För mycket LDL-kolesterol i blodet fastnar dock i kärlväggen och bidrar till ateroskleros (åderförfattning). Det gör att kärlet blir trängre vilket ökar risken för hjärtinfarkt och stroke
- Du känner inte av högt LDL-kolesterol utan alltför ofta upptäcks det i samband med uppkomsten av hjärtinfarkt eller stroke.
- Högt LDL-kolesterol, högt blodtryck samt lindrig diabetes kan man ha utan att känna av det. En läkare bör kontrollera ditt blodtryck och LDL-kolesterol och fråga dig om det finns personer med tidig hjärtkärlsjukdom i din släkt. Det gäller framför allt om någon i familjen drabbats av hjärt-kärlsjukdom före 60 års ålder.

Om du röker och har högt kolesterol är risken för hjärt-kärlsjukdomar **14 gånger högre** än för en icke-rökare med normala kolesterolvärden.

Ärftligt högt kolesterol (FH)

- Minst fem procent av alla som har förhöjt LDL-kolesterol har en ärftlig sjukdom kallad familjär hyperkolesterolemi, FH.
- Har en förälder FH är risken 50 procent att barnet också har sjukdomen.
- Bland de män som har FH så drabbas ungefär hälften av kranskärlssjukdom före 50 års ålder.
- Det kan finnas synliga tecken på FH. Dessa brukar visa sig redan i 25-årsåldern, och kan bestå av knutor på fingrarna, fettansamling runt ögonen samt knölar på hälsenorna. Alla får dock inte synliga tecken.
- Behandlas du för din FH kan du leva lika länge som normalbefolkningen.
- Fundera på om du har en förälder eller annan släkting som drabbats tidigare i livet än normalt av hjärt-kärlsjukdom, till exempel hjärtinfarkt. I så fall bör du låta dig utredas.
- Det finns möjlighet att skriva en egenremiss – du hittar mer information om hur du går tillväga på www.fhsverige.se.

Behandlingsrekommendationer för LDL-kolesterol

- Kolesterol mäts i millimol per liter (mmol/L)

För personer med

- **låg risk** för hjärt-kärlsjukdom bör LDL-kolesterol vara under 3
- **måttlig risk** för hjärt-kärlsjukdom bör LDL-kolesterol vara under 2,5
- **mycket hög risk** för hjärt-kärlsjukdom bör LDL-kolesterol vara under 1,4

Denna skrift har faktagranskats av Mats Eriksson, professor och överläkare vid endokrinkliniken, Karolinska universitetssjukhuset, Solna

Källor: Hjart-Lungfonden.se, Socialstyrelsen.se, 1177.se, Internetmedicin.se, FH-Sverige.se, Netdoktor.se

AMGEN

www.amgen.se