

# KOLESTEROLI I LARTË

## Çfarë është kolesterol i lartë?

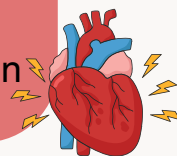
Kolesterol i lartë ndodh kur keni shumë nga një substancë yndyrore të quajtur kolesterol në gjak.

Shkaktohet kryesisht nga:

- ushqimet yndyrore
- mungesa e aktivitetit fizik
- mbipesha
- pirja e duhanit dhe konsumimi i alkoolit
- Mund të jetë edhe trashëgues



Kolesterol i tepërt mund të bllokojë enët e gjakut dhe të rrisë mundësinë për probleme me zemrën ose goditje në tru.



## SI TË KONTROLLONI NËSE KENI KOLESTEROL TË LARTË

Kolesterol i lartë zakonisht nuk shkakton simptoma. Mund ta zbuloni vetëm me një test gjaku.

Mjeku juaj mund të sugjerojë një test për të kontrolluar nëse niveli juaj i kolesterolit është i lartë.

Kjo mund të jetë për shkak të **moshës**, **peshës** ose **një gjendjeje që keni** (si presioni i lartë i gjakut ose diabeti).

### Bërja e një testi për kolesterol

*Ka 2 mënyra për të bërë një test për kolesterol.*

#### Marrja e gjakut nga krahu

- Disa gjak zakonisht merret nga krahu me një gjilpërë.
- Kjo dërgohet në një laborator për të kontrolluar nivelin e kolesterolit. Rezultati pritët brenda pak ditësh.
- *Mund t'ju kërkohet të mos hani asgjë (të "agjëroni") deri në 12 orë para testit. Por shumica e njerëzve nuk kanë nevojë të agjërojnë.*



## Bërja e një testi për kolesterol

Ka 2 mënyra për të bërë një test për kolesterol.

### Testi me një pickim të gishtit

Nëse jeni mbi 40 vjeç, mund të bëni një test gjatë Kontrollit Shëndetësor të NHS-së. Ky kontroll mund të bëhet edhe në farmaci. Ky është një kontroll që ndihmon në zbulimin e shenjave të hershme të problemeve si sëmundjet e zemrës dhe diabeti.

- Testi mund të bëhet duke pickuar gishtin.
- Një pikë gjaku vendoset në një shirit letre dhe futet në një makinë që kontrollon nivelin e kolesterolit brenda pak minutash.

## REZULTATET E KOLESTEROLIT

Një test kolesteroli mund të masë:

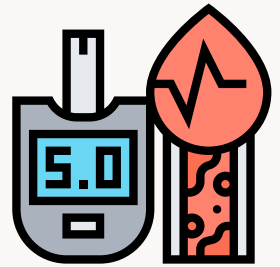
- Kolesterolin e përgjithshëm – sasia totale e kolesterolit në gjakun tuaj
- Kolesterolin i mirë (i quajtur HDL) – ky mund t'ju bëjë më pak të prirur për probleme me zemrën ose goditje në tru
- Kolesterolin jo-HDL – ndryshimi mes kolesterolit të përgjithshëm dhe HDL

Kur të merrni rezultatin, mund t'ju thuhet vetëm kolesterolin e përgjithshëm.

### Si i përdor mjeku rezultatet e tuaja?

Mjeku juaj do të përdorë nivelet e kolesterolit tuaj së bashku me faktorë të tjerë, si moshë, presioni i gjakut dhe kushtet shëndetësore, për të vlerësuar rrezikun tuaj për sëmundje kardiovaskulare.

Ata mund t'ju japin një pikë (të quajtur pikë QRISK) që vlerëson se sa të mundshme janë problemet me zemrën ose qarkullimin gjatë 10 viteve të ardhshme.



## ULJA E KOLESTEROLIT: ILAÇET

Mund t'ju nevojiten ilaçe për të ulur kolesterolin nëse:

- niveli i kolesterolit tuaj nuk ka rënë pas ndryshimeve në dietë dhe stil jetese
- jeni në rrezik të lartë për të pasur një atak në zemër ose goditje në tru

### Statinat

Statinat janë ilaçi më i zakonshëm për kolesterolin e lartë.

Ato zvogëlojnë sasinë e kolesterolit që trupi juaj prodhon.

Merrni një tabletë një herë në ditë. Zakonisht do t'ju duhet t'i merrni ato për gjithë jetën.



*Ilaçe të tjera mund të përdoren nëse statinat nuk funksionojnë ose nuk dëshironi t'i merrni ato.*

Këto përfshijnë:

- **tableta të tjera** – si ezetimibe, fibrates, bile acid sequestrants (also called resins) and bempedoic acid
- **injeksione** – si alirocumab, evolocumab dhe inclisiran



# ULJA E KOLESTEROLIT: METODA TË NDRYSHME

## Hani më pak ushqime me yndyrë

Për të ulur kolesterolin, provoni të zvogëloni konsumimin e ushqimeve me yndyrë, veçanërisht ushqimeve që përmbajnë një lloj yndyre të quajtur yndyrë e ngopur (saturated fat).

## Ushtroni më shumë

Synoni të bëni të paktën 150 minuta (2.5 orë) ushtrime në javë. Disa aktivitete të mira për të filluar përfshijnë:

- ecje – provoni të ecni mjaft shpejt që zemra juaj të fillojë të rrahë më shpejt
- not
- çiklizëm



## Ndalo duhanin

Duhani mund të rrisë kolesterolin dhe të bëjë që të jeni më të prirur për probleme serioze si sulmet në zemër, goditjet në tru dhe kanceri.



## Reduktoni pirjen e alkoolit

Provoni të:

- shmangni pirjen e më shumë se 14 njësi (14 Units) alkooli në javë
- keni disa ditë pa alkool çdo javë
- shmangni pirjen e shumë alkoolit në një kohë të shkurtër (pirje e tepruar)



**Nëse keni nevojë për mbështetje për të ndaluar duhanin dhe për të reduktuar konsumimin e alkoolit, kërkoni ndihmë nga mjeku juaj.**

---

*UKAMS nuk zëvendëson këshillat mjekësore të personalizuar nga një profesionist i licencuar të kujdesit shëndetësor.*

*Për shqetësime specifike mjekësore ose urgjenca, ju lutem kontaktoni direkt një ofrues të kujdesit shëndetësor ose kërkoni ndihmë të menjëhershme përmes shërbimeve të urgjencës. UKAMS është këtu për të ofruar mbështetje dhe informacion të përgjithshëm, jo këshilla mjekësore urgjente ose të individualizuara.*

*Kjo përmbajtje është përkthyer dhe përshtatur nga informacion që është i disponueshëm në faqen e internetit të NHS.*

*Ky burim u krijua në Janar 2025*

