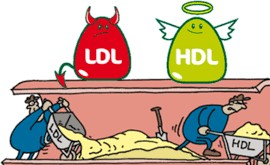
DISLIPIDEMIA:

Cintya de Freitas Silvério

# O QUE É A DISLIPIDEMIA?

A dislipidemia é caracterizada pela presença de níveis elevados de lipídios, ou seja, gorduras no sangue. Quando estes níveis ficam elevados, é possível que placas de gordura se formem e se acumulem nas artérias, o que pode levar à obstrução parcial ou total do fluxo sanguíneo que chega ao coração e ao cérebro.



# FATORES DE RISCO:

1. Níveis elevados de colesterol LDL, níveis baixos de colesterol HDL, níveis elevados de triglicérides .
2. Glicose elevada.
3. Pressão arterial alta.
4. Grande quantidade de gordura abdominal.

# CAUSAS:

Existem dois tipos de dislipidemia, que se diferenciam de acordo com as causas:

Dislipidemia primária: surge devido á

fatores genéticos.

Dislipidemia secundária; pode ser causada por :

 Outras doenças, como diabetes mellitus tipo II.

 Uso de medicações, como diuréticos,corticóides e beta bloqueadores.

 Estilo de vida: sedentarismo, alimentação rica em gordura e açúcar livre, obesidade,

estresse, tabagismo, uso de altas doses de anabolizantes e álcool.

# SINAIS E SINTOMAS DA DISLIPIDEMIA:

A dislipidemia, geralmente, não causa sintomas. O diagnóstico é feito por exames laboratoriais.

# COMPLICAÇÕES :

* 1. Aterosclerose.
  2. Infarto Agudo do Miocárdio .
  3. Acidente Vascular Cerebral.

# DIAGNÓSTICO:

É feito laboratorialmente, medindo os níveis plasmáticos de colesterol total e suas frações (LDL e HDL) e triglicérides. O LDL é o principal valor para tomada de decisões.

# TRATAMENTOS:

Existem dois tipos de tratamentos:

1. Medicamentoso- (utilizado somente quando necessário).

 Estatinas, Hipolipemiantes, Ezetimiba, Colestiramina, Ácido Nicotinico e Fibratos.

1. Não medicamentoso:

 Dieta hipocalórica- pobre em ácido graxos saturados e colesterol.

 Atividade física moderada, realizada durante 3 minutos, por pelo menos 4 vezes na semana - visando diminuir peso, e níveis de colestetol e triglicérides.

# COMO PREVENIR A DISLIPIDEMIA?

Reduzir o consumo de alimentos de origem animal, como carnes e queijos amarelos, alimentos açucarados ou açúcar refinado, frituras, pratos prontos congelados, consumo de bebidas alcoólicas. Comer cereais integrais, vegetais, frutas, alimentos com fibras, praticar exercícios físicos regularmente e abandonar o hábito de fumar.

