

17 Μαΐου 2023

## Χοληστερόλη: Τα σημάδια στα πόδια που μαρτυρούν ότι είναι στα ύψη

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ποια είναι τα σημάδια στα πόδια που μαρτυρούν ότι οι τιμές της χοληστερόλης χρειάζονται ρύθμιση; Ένας καρδιολόγος απαντά και συνιστά τους καλύτερους τρόπους αντιμετώπισης



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Μια πάθηση που προσβάλλει περίπου το 60% των ενηλίκων και οφείλεται στις υψηλές τιμές της χοληστερόλης συγκεντρώνει τα έκδηλα σημάδια της στην περιοχή των ποδιών.

Ο λόγος για την περιφερική αρτηριακή νόσο, η οποία προκαλείται από την υπερβολική συσσώρευση πλάκας στο εσωτερικό των αρτηριών (αθηροσκλήρωση), με αποτέλεσμα τη μη φυσιολογική ροή του αίματος στην περιοχή των ποδιών.

Ο δρ. Sami Firoozi, σύμβουλος καρδιολόγος στο St George's University Hospital του βρετανικού συστήματος υγείας NHS, επισημαίνει επίσης ότι θα μπορούσαν να επηρεαστούν και τα νύχια, καθιστώντας τα εύθραυστα ή οδηγώντας τα να μεγαλώνουν με βραδύτερο ρυθμό.

Αν και η νόσος θα μπορούσε να βλάψει οποιοδήποτε αιμοφόρο αγγείο, τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ αναφέρουν ότι επηρεάζει συχνότερα τα πόδια. Στα υπόλοιπα συμπτώματα συμπεριλαμβάνονται η αραίωση τριχών στα πόδια, μούδιασμα και αδυναμία στα πόδια και ανοιχτές πληγές που δεν επουλώνονται.

### **Πού οφείλεται**

Η υψηλή συσσώρευση της χοληστερόλης στο αίμα θεωρείται ένοχη για αυτό το

μπλοκάρισμα των αιμοφόρων αγγείων, αυξάνοντας παράλληλα τον κίνδυνο πρόκλησης εγκεφαλικών επεισοδίων και καρδιακών προσβολών.

Τα υψηλά αυτά επίπεδα παρατηρούνται κυρίως λόγω της κατανάλωσης λιπαρών τροφών, της μη επαρκούς άσκησης, του υπερβολικού βάρους, του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ, αλλά εξίσου σημαντικό ρόλο θα μπορούσε να παίξει και η κληρονομικότητα.

Η χοληστερόλη παράγεται στο ήπαρ και μεταφέρεται στο αίμα με πρωτεΐνες, που χωρίζονται σε δύο τύπους: στη λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (HDL), τη λεγόμενη «καλή» χοληστερόλη, η οποία μεταφέρει τη χοληστερόλη από τα κύτταρα στο ήπαρ, όπου διασπάται ή περνά ως απόβλητο, και στην «κακή χοληστερόλη», τη λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (LDL), η οποία μεταφέρει τη χοληστερόλη στα κύτταρα, με τις υπερβολικές ποσότητες να συσσωρεύονται στη συνέχεια στα τοιχώματα των αρτηριών.

Μια διατροφή πλούσια σε ζωικά λίπη, όπως βούτυρο και επεξεργασμένο κρέας, θα μπορούσε να αυξήσει την «κακή» χοληστερόλη.

Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής θεωρούνται καθοριστικές για τη μείωση της, όπως η κατανάλωση λιγότερων λιπαρών τροφίμων, η περισσότερη άσκηση, η διακοπή του καπνίσματος και η μείωση του αλκοόλ.

Αναφορικά με τη φαρμακευτική αντιμετώπιση, οι στατίνες, μια ομάδα φαρμάκων που μπορούν να μειώσουν την LDL, αποτελούν έναν από τους κύριους τρόπους αντιμετώπισης της υψηλής χοληστερόλης.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)