

BETEGTÁJÉKOZTATÓ A ZSÍRANYAGCSERE ZAVAROKRÓL

AMENNYIBEN ÖNNÉL ORVOSA ZSÍRANYAGCSERE ZAVART ÁLLAPÍTOTT MEG:

- Érdemes tudnia, hogy a zsíryanycsere zavara (ami lehet emelkedett koleszterin szint, emelkedett triglicerid szint vagy az ún. "jó"-koleszterin szintjének csökkenése):**
 - Az egyik legfontosabb szív-érrendszeri rizikófaktor. Megfelelő kezelés nélkül, ez az állapot jelentősen növeli a szívinfarktus, a stroke vagy a végtagi verőérszűkület kialakulásának veszélyét.
 - Ugyanakkor ez az állapot jól kezelhető, meg is szüntethető, amiben döntő az életmód megfelelő alakítása és ha szükséges, az orvos által rendelt gyógyszeres kezelés betartása.
- Ahhoz, hogy a zsíryanycsere zavar megszűnhessen, az ÖN együttműködése nagyon fontos!**
- Háziorvosi praxisában bármikor szívesen egyeztetnek időpontot az Ön számára ahhoz, hogy a zsíryanycsere zavar leküzdéséhez segítséget kapjon, életmód tanácsadás keretében:**
 - Itt felmérheti táplálkozását, megismerheti a napi energiabevitel kiszámításának módját, az alapvető táplálékösszetevőket és ezek szerepét a zsíryanycsere zavar alakításában.
 - Segítséget kap ahhoz, hogy hogyan mozoghat többet, könnyen, tervszerűen.
- Amit részletes tanácsadás nélkül is érdemes tudnia a követendő életmódról:**
 - Húsok közül a sovány húsokat fogyassza: elsősorban szárnyasokat és halakat.
 - Kerülje az állati belsőségeket és ebből készült ételeket.
 - Az ételek elkészítésekor állati zsírok helyett növényi olajat használjon (napraforgó-, repce-, olívaolaj).
 - Tejtermékek közül mindig a sovány, alacsony zsírtartalmúakat válassza.
 - Tojásból ne egyen többet heti 5 darabnál.
 - Mozgás során a legfontosabb cél, hogy Önre szabva, fokozatosan elérje a heti 5-7 alkalommal végzett, legalább 30 perces, mérsékelt intenzitású mozgást. Ezt végezheti egyénileg, de csoportosan is. Mozgásprogramok közül bizonyosan többfélét is tudnak ajánlani Önnek háziorvosi praxisában.
- Gyógyszeres terápia:**
 - A zsíryanycserezavar megszüntetéséhez és így a szívinfarktus, stroke, érszűkület elkerüléséhez az életmód megfelelő alakítása mellett gyakran gyógyszeres kezelésre is szükség van. Ha orvosa gyógyszert ír fel erre a problémára, akkor azt az Ön érdekében teszi és ennek szedése NAGYON fontos az Ön számára.
 - A zsíryanycsere zavarban használt gyógyszerek igen hatékonyak és megfelelő alkalmazásukkal az esetek legnagyobb részében sikerül elérni a kívánt eredményt. Nem véletlen, hogy ezeket a gyógyszereket több százmillióan szedik a világon rendszeresen.
 - Fontos, hogy az orvos által javasolt gyógyszert, folyamatosan és az orvosi utasításnak megfelelően szedje.
 - Ezen gyógyszerek szedése rendszeres orvosi kontroll és az orvosi utasítások betartása mellett nagyon biztonságos.

**KERÜLJE EL A SZÍVINFARKTUST, STROKE-OT ÉS AZ ÉRSZŰKÜLETET!
FOGADJA MEG A FENTI TANÁCSOKAT!**