

apotek

# Kolesterol



## KOLESTEROL

Kolesterol er en type fedtstof, der findes i blodet. Hvis du har for meget kolesterol i blodet, kan det sætte sig på indersiden af dine blodkar og give åreforkalkning. Det kan sammenlignes med et vandrør, der er forkalket.

Åreforkalkning kan hindre blodet i at passere gennem blodåren, hvorved der kan opstå iltmangel i organer eller muskler. Åreforkalkning kan også medføre blodpropper og andre hjerte-kar-lidelser.

Det er lægen, der måler dit kolesteroltal og sætter målet for, hvordan dine tal skal ligge.

Målet afhænger blandt andet af, om du har diabetes eller forhøjet blodtryk, og om du ryger. For eksempel bør dit kolesteroltal være lavere, hvis du har en hjerte-kar-sygdom, end hvis du ellers er rask.

Kontakt din læge, hvis du er usikker på, hvordan dit kolesteroltal skal ligge, eller hvor ofte det skal måles.

## GODE RÅD VED FORHØJET KOLESTEROL

### Følg de officielle kostråd:

- o Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- o Spise flere grøntsager og frugter
- o Spis mæd med fuldkorn
- o Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- o Sluk tørsten i vand
- o Vælg planteolier og mægre mejeriprodukter
- o Spis mindre af det søde, salte og fede

### Andre gode råd:

- o Rygestop
- o Vær fysisk aktiv i mindst en halv time hver dag
- o Få pulsen op mindst 2 gange om ugen
- o Spis kaloriefattigt, hvis du er overvægtig
- o Hold igen med alkohol
- o Få målt dit kolesteroltal, blodtryk og blodsukker hos lægen

## KOLESTEROLSÆNKENDE MEDICIN

Du kan få kolesterolsænkende medicin for at mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme eller for at undgå forværring, hvis du allerede har en hjerte-kar-sygdom. Medicin mod forhøjet kolesterol kaldes lipid-sænkende lægemidler. Der findes flere slags – i Danmark er den mest almindelige behandling med lægemidler, der hører til gruppen statiner.

Statiner virker ved at sænke kolesterolniveauet i blodet. Midlerne har få bivirkninger, og de er ofte lette og forbigående. De mest almindelige bivirkninger er gener fra mave og tarm. Hvis du mærker bivirkninger, som er værre end det, eller kræftløshed og muskelsmerter, bør du gå til lægen.

Du kan ikke mærke, at din kolesterolsænkende medicin hjælper dig. Du bliver derfor ikke mindet om at tage medicinen. Apoteket kender til problemet og kan give dig gode tips til, hvordan du husker din medicin. Og det er vigtigt, fordi medicinen kun virker i den periode, den tages.

Hvis du overvejer at stoppe med at tage medicinen, skal du kontakte din læge.

### GODT AT HUSKE ...



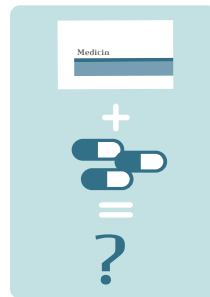
Appen 'apoteket' hjælper dig med at få overblik over din medicin.



Spørg personalet på apoteket, hvordan du skal tage din medicin.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.

apotek

VARENØ.: 803376 08/22

## PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle, hvad du skal være

opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer medicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin.

Læs mere på [apoteket.dk](http://apoteket.dk), eller spørg på apoteket.