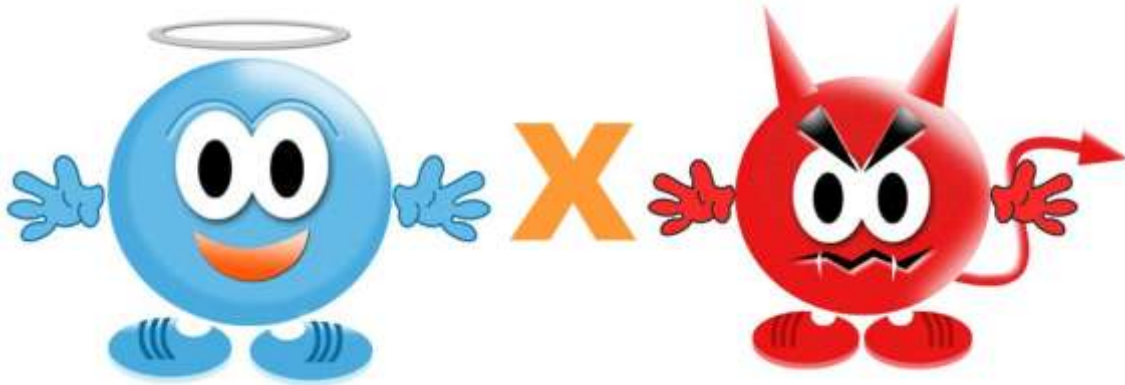


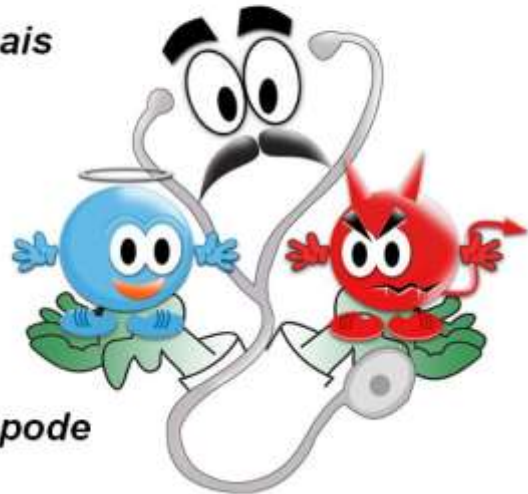
Colesterol

O que é Isso?



O que é o Colesterol ?

- ✓ *Colesterol é uma gordura encontrada apenas nos animais*
- ✓ *Importante para a vida:*
 - ✓ *Estrutura do corpo humano (células)*
 - ✓ *Crescimento*
 - ✓ *Reprodução*
 - ✓ *Produção de vit D*
- ✓ *Porém o excesso no sangue pode ser fatal!*



Onde encontramos o Colesterol?

- ✓ Fontes de Colesterol
- ✓ Fabricado no organismo:
 - ✓ principalmente pelo fígado



- ✓ Alimentar:
 - ✓ Alimentos de origem animal que têm colesterol:
 - ✓ Carnes vermelhas, manteiga, queijos, pele de aves



LDL X HDL



O bom e o mau colesterol

✓ Água (**sangue**) e gordura (**colesterol**) não se misturam

✓ O Colesterol é transportado no sangue para os órgãos e fígados pelas lipoproteínas



✓ **LDL-C (colesterol ruim)** em níveis elevados pode aderir à parede das artérias dificultando a passagem do sangue e entupir as artérias e causando a aterosclerose principalmente no coração



✓ **HDL-C (colesterol bom)** é o colesterol que ajuda remover o LDL-C do organismo. Seu excesso protege as artérias do coração mas sua falta também é ruim para o organismo

Colesterol – Inimigo Silencioso

- ✓ Normalmente o Colesterol Elevado não causa sintomas na maioria das pessoas.
- ✓ Níveis de colesterol elevados por muito tempo resultam na aterosclerose (doença das artérias) que leva ao Infarto e ao Derrame.
- ✓ Em algumas pessoas o colesterol elevado produz alguns sinais chamados xantomas e xantelasmas.

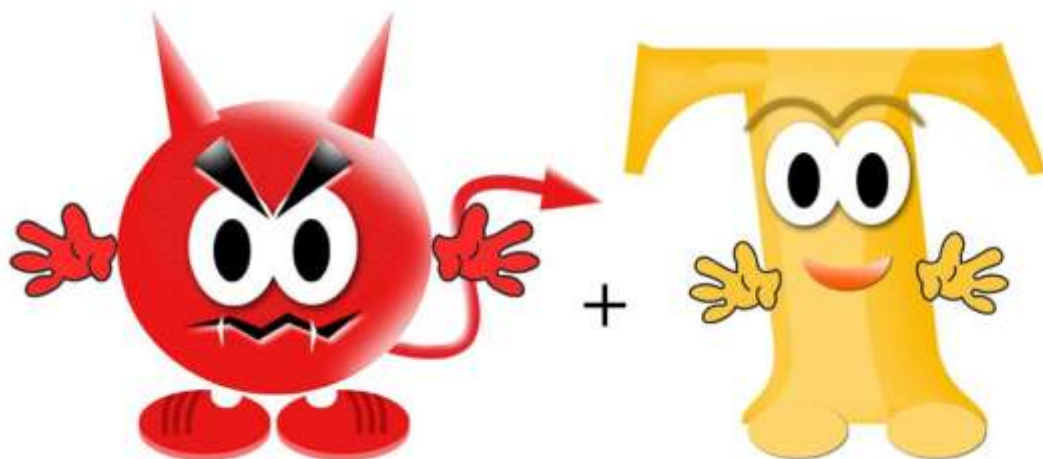


Triglicérides

- ✓ São uma importante reserva energética do organismo.
- ✓ São gorduras que se elevam no sangue após a ingestão de alimentos gordurosos.
- ✓ Seus níveis aumentados também são prejudiciais e junto com o LDL-C aumentam o risco de doença coronariana.



Principais causas de morte no mundo



O que é Aterosclerose?

- ✓ É o depósito de gorduras nas paredes das artérias, que com o passar do tempo leva a formação de uma placa que dificulta a passagem do sangue podendo levar a um entupimento no local.
- ✓ Esta obstrução leva a diminuição do fluxo de sangue para os órgãos com graves consequências para o coração e o cérebro



Consequências da Aterosclerose

✓ Coração:

- ✓ **Angina:** dor no peito por falta de sangue e oxigênio
- ✓ **Infarto:** Morte de um pedaço do músculo do coração, por falta completa de circulação e oxigenação no local



✓ Cérebro:

- ✓ **Derrame ou AVC isquêmico:** Morte de parte do tecido do cérebro por falta completa de circulação e oxigenação no local.
- ✓ **Derrame ou AVC hemorrágico:** No local onde se forma a placa de aterosclerose pode ocorrer o rompimento do vaso cerebral, ocasionando a interrupção da circulação sanguínea e morte do tecido cerebral no local.

Aterosclerose é uma doença que tem muitas causas e começa na infância

- ✓ A aterosclerose começa na infância e geralmente vai se manifestar após os 55 anos de idade nos homens e 65 anos nas mulheres, porém, pode começar antes!

Fatores que auxiliam no desenvolvimento da aterosclerose

- LDL (colesterol **ruim** alto)
- HDL (colesterol **bom** baixo)
- Idade mais avançada
- Sedentarismo
- Fumo
- Pressão alta
- Diabetes
- Obesidade



A soma dos fatores de risco multiplicam o risco de Doença Coronária



Fonte - Departamento de Saúde dos Estados Unidos da América.



Trabalhamos pela vida

Por que controlar os fatores de risco?

- ✓ Controlar o colesterol = -33% de risco de infarto -25% de risco de morte -20% de risco de derrame.
- ✓ Controle da pressão arterial = -15% de risco de infarto -42% o risco de derrame
- ✓ Parar de fumar = -50% de risco de infarto -70% de risco de morte.
- ✓ Perder peso e exercício = -25% de risco de diabetes
- ✓ Importante: quem tem **diabetes** apresenta um **risco** cerca **4 vezes maior** de morrer de doenças cardiovasculares.



Progressão e Repercussões da Doença Cardiovascular



Conseqüências Clínicas:



Angina



Infarto do Miocárdio



Hipertrofia Ventricular Esquerda



Insuficiência Cardíaca



AVC



Insuficiência Renal



Doença Vascular Periférica

É possível prevenir de forma adequada a aterosclerose?



- ✓ Para prevenir aterosclerose é necessário se identificar quem está sob risco de ter essa doença.
- ✓ Isso é muito fácil, basta uma consulta com o médico,
- ✓ Pela história do paciente e exame físico e simples exames de sangue pode-se fazer o diagnóstico e avaliar o risco de aterosclerose



Trabalhamos pela vida

Quem tem risco para infarto e morte por doença do coração?



- ✓ Quem já teve derrame, obstruções de artérias nas pernas ou na aorta
- ✓ Quem é diabético
- ✓ Quem apresenta colesterol alto
- ✓ Quem já teve infarto, angina, fez cirurgia de pontes de safena ou angioplastia
- ✓ Quem tem familiar com infarto ou morte súbita
- ✓ **Sedentário, obeso, tabagista**



Trabalhamos pela vida

Por que é importante Reduzir o Colesterol Elevado



Objetivos do tratamento

- ✓ Prevenir a Doença Arterial Coronariana
- ✓ Prevenir a mortalidade
- ✓ Prevenir as complicações:
 - ✓ Infarto, Derrame, Impotência, Angina (dor no peito)
- ✓ Melhorar a qualidade de vida.
- ✓ **Ver os netos crescer.**



Modificado do II Consenso Brasileiro Sobre Dislipidemias. *Arq Bras Cardiol* 1996;67:1-16.


Trabalhamos pela vida

Valores de Referência de Colesterol e Triglicérides em Adultos

Desejáveis	
C - Total	< 200
LDL-C	< 130
HDL-C	≥ 40
TG	< 150

• Se for diabetico: LDL-C < 100 e HDL > 45

Formas de Combate ao Colesterol Elevado

Mudança no Estilo de Vida

- ✓ Mudança nos hábitos alimentares
 - ✓ Dieta com baixo teor de gorduras
- ✓ Combate ao tabagismo
 - ✓ Parar de fumar
- ✓ Exercícios físicos
Diários



Pfizer

Trabalhamos pela vida

Formas de Combate ao Colesterol Elevado

Alimentação

PREFIRA

- Carnes magras
- Aves e pescados
- Leite e derivados desnatados
- Claras de ovos
- Óleos vegetais: soja
- Feijão, lentilha, grão de bico, espaguete
- Frutas e vegetais frescos
- Sucos naturais

EVITE

- Carnes gordas
- Fígado, rim, salsicha, bacon
- Leite e queijos cremosos
- Alimentos com ovos
- Gorduras de porco, coco e manteiga
- Cremes e massas com ovos
- Refrigerantes



Trabalhamos pela vida

Formas de Combate ao Colesterol Elevado

Tratamento com medicamentos

Estatinas



Fibratos

Pfizer
Trabalhamos pela vida

Medicamentos para diminuir o colesterol

- ✓ Medicamentos chamados de **Estatinas** é uma das principais armas contra a aterosclerose.
- ✓ São eficazes e seguros na redução do LDL colesterol.
- ✓ O uso de Estatinas reduz o risco de infarto, derrame, morte e necessidade de cirurgia do coração e angioplastia em cerca de 30%.
- ✓ As Estatinas vem sendo utilizadas há mais de 10 anos por milhões de pessoas em todo o mundo.



Pfizer

Trabalhamos pela vida

Medicamentos contra o colesterol Se não usar direito não há benefício



- ✓ Controlar o colesterol assim como a pressão é uma tarefa de longo prazo.
- ✓ Na maioria dos casos o remédio é para o resto da vida,
- ✓ Se parar a medicação os níveis poderão subir novamente.

Os benefícios do tratamento são a longo prazo e se os medicamentos forem suspensos não haverá benefício



Trabalhamos pela vida

Como atingir os benefícios?



- ✓ Melhorando a alimentação
- ✓ Perdendo de 5 a 10% do peso, se estiver acima do peso ideal.
- ✓ Parando de fumar
- ✓ Praticando exercícios físicos pelo menos 4x por semana
- ✓ Controlando a pressão
- ✓ Controlando o colesterol



Trabalhamos pela vida



O risco de doenças do coração está aumentando



Trabalhamos pela vida

O risco de doenças do coração está aumentando

- ✓ Apesar de serem conhecidas as causas e a necessidade da prevenção; infelizmente o risco de doenças do coração tem aumentado.
- ✓ Isto está ligado a falta de controle dos fatores de risco, de consciência sobre as mudanças de estilo de vida e aderência aos tratamentos prescritos.
- ✓ **Conscientização, identificação de pessoas sob risco e a adesão ao tratamento são a solução para esse problema.**




Trabalhamos pela vida

O médico é seu melhor amigo

- ✓ É fundamental seguir todas as orientações do médico e da equipe envolvida com o seu tratamento
- ✓ Não perder as consultas agendadas
- ✓ Não interromper ou alterar o tratamento sem o conhecimento do médico
- ✓ Não tome medicações ou use formas alternativas de tratamento por conta própria
- ✓ O médico é sempre a pessoa habilitada a fornecer as orientações e o tratamento adequado



Pfizer

Trabalhamos pela vida

OBRIGADO




Trabalhamos pela vida