

# Ενημέρωση για την χρήση των στατινών

Οι στατίνες είναι μια ομάδα φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για την μείωση των υψηλών επιπέδων χοληστερίνης στο αίμα μπλοκάροντας την δράση μιας χημικής ουσίας του ήπατος (σुकωτιού) που είναι απαραίτητη για την παραγωγή χοληστερίνης. Αν και η χοληστερίνη είναι απαραίτητη για την φυσιολογική κυτταρική και σωματική λειτουργία, τα πολύ υψηλά επίπεδά της μπορεί να οδηγήσουν σε αρτηριοσκλήρυνση, όπου πλάκες που περιέχουν χοληστερίνη αναπτύσσονται στις αρτηρίες και αποφράσσουν την αιματική ροή.

## Πώς λειτουργούν οι στατίνες ;

Οι στατίνες αναστέλλουν την αναγωγή του HMG-CoA (ή αλλιώς ρεδουκτάση HMG-CoA), η οποία αποτελεί ένα ένζυμο που ρυθμίζει την ταχύτητα σύνθεσης της χοληστερίνης. Ταυτόχρονα επιταχύνουν την αύξηση της παραγωγής υποδοχέων, δέσμευσης LDL στο συκώτι (ήπαρ), αυξάνοντας την επαναπρόσληψη της υπάρχουσας LDL χοληστερίνης, που κυκλοφορεί στις αρτηρίες. Μέσω αυτής της διαδικασίας και αφού έχει προηγηθεί η μείωση της σύνθεσης της ολικής χοληστερίνης, μειώνονται και τα επίπεδα της LDL χοληστερίνης στο αίμα.

Υπάρχουν πολλοί τύποι χημικών στατινών οι οποίες διατίθενται με διάφορα εμπορικά ονόματα. Εκτός αυτών υπάρχει και μια φυσική στατίνη, η μεβαστατίνη, που βρίσκεται στην κόκκινη μαγιά ρυζιού.



## Φυσιολογικά Επίπεδα Χοληστερίνης στο αίμα

Ο πλήρης έλεγχος επιπέδων της χοληστερίνης στο αίμα επιβάλλει την μέτρηση στο αίμα της ολικής χοληστερίνης αλλά και των κλασμάτων της (δηλαδή των τύπων, υποδιαίρεσεων της),  
Της HDL (Υψηλής Πυκνότητας Λιποπρωτεΐνη)  
και LDL (Χαμηλής Πυκνότητας Λιποπρωτεΐνη)

## Φυσιολογικά Επίπεδα Αίματος

Ολική χοληστερίνη:  
Λιγότερο από 200mg/dl  
HDL χοληστερίνη:  
Πάνω από 40mg/dl σε άντρες  
Πάνω από 50mg/dl σε γυναίκες  
LDL χοληστερίνη:  
Λιγότερο από 100 mg/dl

Όμως άτομα με επιβαρυσμένο Ιστορικό για δημιουργία αθηρωματικής πλάκας ή χρόνιες νόσους όπως Κληρονομικότητα, Σακχ. Διαβήτης, Κάπνισμα, Υπέρταση, Έμφραγμα .....κα οι στόχοι στις τιμές των λιπιδίων είναι διαφορετικές  
Ολική χοληστερίνη:

Λιγότερο από 180mg/dl  
HDL χοληστερίνη:  
Πάνω από 40mg/dl σε άντρες  
Πάνω από 50mg/dl σε γυναίκες  
LDL χοληστερίνη:  
Λιγότερο από 70 mg/dl

## Ποια είναι τα οφέλη των στατινών;

Τα αυξημένα επίπεδα χοληστερίνης είναι ο συχνότερος λόγος θεραπείας με στατίνες. Όμως οι στατίνες μειώνουν επίσης τις καρδιοπάθειες προλαμβάνοντας την αρτηριοσκλήρυνση. Για την ακρίβεια είναι πιθανό να εμφανιστεί καρδιακή προσβολή χωρίς αυξημένη χοληστερίνη αίματος, αλλά σχεδόν όλες οι καρδιακές προσβολές ξεκινούν με ανάπτυξη αρτηριοσκληρωτικών πλακών.

Οι αρτηριοσκληρωτικές πλάκες μπορούν να αναπτυχθούν ακόμα και όταν τα επίπεδα χοληστερίνης είναι χαμηλά. Άρα, οι στατίνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε άτομα με αυξημένο κίνδυνο ή με αρτηριοσκλήρυνση ακόμα και εάν δεν έχουν αυξημένα επίπεδα χοληστερίνης.

Οι στατίνες μειώνουν τον κίνδυνο πόνου στον θώρακα (στηθάγχη), καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού.

Τα οφέλη των στατινών είναι βασικά περισσότερα από τους κινδύνους τους.

Άρθρο που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Circulation*: Καρδιαγγειακή ποιότητα και έκβαση κατέληξε ότι συνολικά, τα οφέλη λήψης στατινών είναι μεγαλύτερα από τους κινδύνους που σχετίζονται με την λήψη των φαρμάκων.

**Σύμφωνα με νέα έρευνα, οι στατίνες έχουν σημαντικά οφέλη για τη μείωση του κινδύνου εμφράγματος και ισχαιμικού εγκεφαλικού λόγω θρόμβωσης.**

Οι στατίνες μόνο  
αρκούν;

**Οι στατίνες μαζί με άθληση  
& σωστή διατροφή  
φέρνουν καλύτερα  
αποτελέσματα από ότι  
μόνο στατίνες**

Αλλαγές στο καθημερινό  
διαιτολόγιο μπορεί να  
επιφέρουν μείωση της  
χοληστερίνης που φτάνει το  
20-30%,

Η πιο ασφαλής αεροβική  
άσκηση που ενδείκνυται για  
όλους είναι το περπάτημα,  
που πρέπει να γίνεται  
τουλάχιστον 5 φορές την  
εβδομάδα και να διαρκεί  
περίπου 20-30' την ημέρα.



## Σε ποιους χορηγούνται στατίνες;

Οι στατίνες χορηγούνται σε ασθενείς, που εμφανίζουν:

- Αυξημένα επίπεδα χοληστερίνης
- Αθηρωμάτωση αρτηριών (ή αλλιώς αρτηριοσκλήρυνση)
- Καρδιαγγειακές νόσους (στεφανιαία καρδιακή νόσος, στηθάγχη, καρδιακές προσβολές ή εγκεφαλικά επεισόδια)
- Σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακή υπέρταση, χρόνια νεφροπάθεια (ακόμα και καπνιστές, αφού εμφανίζουν αυξημένο κίνδυνο για αθηρωμάτωση, αφού οι αθηρωματικές πλάκες μπορούν να αναπτυχθούν ακόμα και όταν τα επίπεδα χοληστερίνης είναι χαμηλά.
- Οικογενειακό ιστορικό, που να σχετίζεται με καρδιαγγειακές νόσους ή νοσήματα, που προκαλούν διαταραχή της χοληστερίνης στο αίμα.

## Ποιες είναι οι παρενέργειες των στατινών;

Οι πιο κοινές, πιθανές, και παροδικές παρενέργειες των στατινών είναι πονοκέφαλος, αϋπνία, διάρροια ή δυσκοιλιότητα, ναυτία ή εμετός, κοιλιακός πόνος, εξανθήματα, αλληλεπιδράσεις με άλλα χορηγούμενα φάρμακα που μπορεί να προκαλέσουν διανοητική σύγχυση, νευροπάθεια, η αύξηση του σακχάρου στο αίμα κλπ.

**Οι σοβαρότερες παρενέργειες των στατινών εμφανίζονται στο ήπαρ (συκώτι) και στους μυς.**



### Στατίνες και ηπατική βλάβη

Οι στατίνες μπορεί να προκαλέσουν αύξηση των ηπατικών ενζύμων. Εάν αυτή είναι ήπια, οι περισσότεροι ασθενείς μπορούν να συνεχίσουν την αγωγή τους. Όμως, εάν η αύξηση είναι σοβαρή, ο ασθενής πρέπει να διακόψει, αλλιώς υπάρχει σοβαρός κίνδυνος τελικά μόνιμης ηπατικής βλάβης.

Η Ηπατική βλάβη είναι συχνότερη σε περιπτώσεις όπου οι στατίνες λαμβάνονται σε συνδυασμό με άλλα φάρμακα. Γενικά συνιστάται τα άτομα που λαμβάνουν στατίνες να ενημερώνουν τον Ιατρό και τον Φαρμακοποιό τους όταν πρόκειται να χορηγηθούν και άλλα φάρμακα. **Άτομα με ενεργό ηπατική νόσο δεν πρέπει να λαμβάνουν στατίνες.**

### Στατίνες, μυϊκά προβλήματα και επιπλοκές τενόντων

Οι στατίνες μπορεί να προκαλέσουν μυοπάθεια από στατίνη – φλεγμονή των μυών με αποτέλεσμα ο ασθενής να νοιώθει μυϊκό πόνο και ευαισθησία. Όσο υψηλότερη η δοσολογία της στατίνης, τόσο πιθανότερο είναι να εμφανίσει ο ασθενής αυτούς τους πόνο. Σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να εμφανισθεί ραβδομύλυση κατά την οποία οι μυς διασπώνται και απελευθερώνουν μυοσφαιρίνη στην κυκλοφορία (μυοσφαιρίνη μπορεί να βλάψει τους νεφρούς). Η ραβδομύλυση συνήθως ξεκινά σαν μυϊκό άλγος και μπορεί να επιδεινωθεί σε σημείο απώλειας μυϊκών κυττάρων, εμφάνισης νεφρικής ανεπάρκειας ή θανάτου. *Η νόσος είναι συχνότερη σε περιπτώσεις όπου οι στατίνες λαμβάνονται σε συνδυασμό με άλλα φάρμακα που ενέχουν κίνδυνο ραβδομύλυσης ή άλλα φάρμακα που αυξάνουν την συγκέντρωση των επιπέδων των στατινών στο αίμα.*

**Γενικά συνιστάται τα άτομα που λαμβάνουν στατίνες να ενημερώνουν τον Ιατρό και τον Φαρμακοποιό τους όταν πρόκειται να χορηγηθούν και άλλα φάρμακα.**

Επίσης οι στατίνες μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονή των τενόντων. Συγκεκριμένα ο Αχιλλεύς τένοντας είναι ο συχνότερα προσβαλλόμενος τένοντας, με συχνότερα συμπτώματα το οίδημα, την θερμότητα, την δυσκαμψία, και τον πόνο. Αν και η επίπτωση των επιπλοκών από τις στατίνες στους τενοντες είναι μικρή, όλες οι στατίνες έχουν την δυνατότητα να προκαλέσουν τέτοια προβλήματα, ακόμα και στις συνιστώμενες δοσολογίες.

**Γενικά συνιστάται τα άτομα που λαμβάνουν στατίνες να ενημερώνουν τον Ιατρό και τον Φαρμακοποιό τους όταν εμφανίζουν μυϊκούς πόνους.**

### Η Λήψη Στατίνης, η Διατροφή και η Άσκηση πρέπει να είναι Καθημερινή & Συνεχής

Η λήψη της στατίνης πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση βράδυ και να είναι καθημερινή. Έχει βρεθεί ότι από τους ασθενείς, που τους χορηγήθηκε από τον γιατρό τους, στατίνη μόνο οι μισοί την λαμβάνουν σωστά. Επιπλέον, μεγάλο ποσοστό (σ.σ. σε κάποιες μελέτες έφθασε και το 60%) διακόπτουν τη λήψη μέσα σε δύο χρόνια. Οι ασθενείς αυτοί έχουν σχεδόν 17% περισσότερες πιθανότητες να υποστούν ένα έμφραγμα ή εγκεφαλικό ή και να πεθάνουν από αυτό μέσα στα τέσσερα επόμενα χρόνια, σε σύγκριση με όσους δεν διακόπτουν την αγωγή τους.

Η σωστή διατροφή, η ελαφριά άσκηση και η λήψη της στατίνης (εφόσον γίνετε υπό Ιατρική επίβλεψη) **πρέπει να είναι καθημερινή.** Μόνο έτσι βγαίνετε νικητές στην μάχη κατά της σκλήρυνσης των αρτηριών και των συνεπειών της στην Υγεία σας.

**Έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες ή αυτές που σκοπεύουν να μείνουν έγκυες δεν πρέπει να λαμβάνουν στατίνες .**

**Άτομα που λαμβάνουν στατίνες πρέπει επίσης να αποφύγουν τα γκρέιπφρουτ τον χυμό τους, και τα οινοπνευματώδη ποτά λόγω της πιθανότητας επικίνδυνης αλληλεπίδρασης.**

**Άτομα που λαμβάνουν στατίνες να ενημερώνουν τον Ιατρό και τον Φαρμακοποιό τους όταν πρόκειται να τους χορηγηθούν ταυτόχρονα και άλλα φάρμακα.**



## Φαρμακείο Κοκάλας Νίκος

Μεσολογίου 69

18451 Νίκαια

2104932414

info@labsynthesis.com

Επισκεφθείτε μας στην τοποθεσία  
Web

[www.labsynthesis.com](http://www.labsynthesis.com)

[www.epithemata.com](http://www.epithemata.com)



## Πρόληψη και Προστασία από τις παρενέργειες των στατινών.

Με την εισαγωγή των στατινών και την ευρεία χρήση τους λόγω της ευεργετικής δράσης στο καρδιαγγειακό μελετήθηκαν και επιβεβαιώθηκαν αποτελεσματικά μέτρα προστασίας από τις παρενέργειες που εμφανίζονται από την χρήση τους.

Οι ασθενείς που λαμβάνουν στατίνες πρέπει

- ✓ Να κάνουν αιματολογικές εξετάσεις **6 εβδομάδες μετά την έναρξη της θεραπείας με στατίνες** ώστε να ελεγχθεί η ηπατική τους λειτουργία.
- ✓ Οι ίδιες εξετάσεις θα πρέπει να επαναλαμβάνονται **ετησίως**.
- ✓ Να ελέγχονται με Ειδική Μοριακή Ανάλυση ελέγχου γονιδίων που είναι υπεύθυνα για τον μεταβολισμό των στατινών από τον οργανισμό μας. Αυτή η ανάλυση είναι πολύ σημαντική γιατί ενημερώνει τον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά για την πιθανότητα εμφάνισης παρενεργειών αλλά και για το βαθμό δραστηριότητας της στατίνης. Δεν επαναλαμβάνεται, γίνεται μόνο μια φορά και ενημερώνει τον ασθενή και τον ιατρό του για τον κατάλληλο τύπο και την αναγκαία εξατομικευμένη δοσολογία της στατίνης που πρέπει να του χορηγηθεί.

Ο Οργανισμός Φαρμάκων και τροφίμων των Η.Π.Α (FDA) συστήνει πλέον πριν την χρήση στατινών να ελέγχεται το γονιδιακό προφίλ των ασθενών ώστε να εξατομικεύεται ο τύπος της στατίνης και η δόση.

**Σύντομα η υπηρεσία αυτή θα προσφέρεται από το Φαρμακείο μας.**

- ✓ Να λαμβάνουν συμπληρωμάτα διατροφής που περιέχουν **Συνένζυμο Q10, ή/ε α λιποϊκό οξύ ή/ε Ω3 Λιπαρά Οξέα**. Στο υπερσύγχρονο εργαστήριο του φαρμακείου μας παρασκευάζουμε την **CHL φόρμουλα** που περιεχει **Συνένζυμο Q10, α Λιποϊκό οξύ και μεβαστατινη (φυσική στατίνη από κόκκινη μαγιά ρυζιού)**.

Τα συστατικά της **CHL Formula** δρούν συνεργικά προστατεύοντας τα μυϊκά και ηπατικά κύτταρα από την λήψη της στατίνης . Συγκεκριμένα:

Το **Συνένζυμο Q10** δρά στα μιτοχόνδρια των μυϊκών κυττάρων και προστατεύει τους μυς και τους τενόντες από τις παρενέργειες των στατινών .Επίσης ενισχύει την δράση των στατινών στην πρόληψη της αρτηριοσκλήρυνσης.

Το **α λιποϊκό οξύ** προστατεύει επίσης τους τένοντες, συμβάλλει στην περαιτέρω μείωση των τριγλυκεριδίων και είναι ιδανικό για άτομα με Σακχ. Διαβήτη που λαμβάνουν και στατίνες.

Η **κόκκινη μαγιά ρυζιού** μειώνει την χοληστερίνη ώστε όταν οι εξετάσεις το επιτρέψουν να χρησιμοποιηθεί η στατίνη στην μικρότερη δυνατή δόση.

Αυτή η καινοτόμα φόρμουλα περιέχεται σε γαστροανθεκτική κάψουλα ώστε τα παραπάνω συστατικά να περνούν αναλλοιωτα από το στομάχι και να απορροφώνται στο έντερο που το λιπαρό περιβάλλον του αυξάνει την απορρόφησή τους βάση της διεθνούς βιβλιογραφίας.

Σας προσφέρουμε την CHL caps formula σε συσκευασία μηνός:

Μόνο με **16€**

Επιμέλεια: Κοκάλα Βασιλεία Μοριακή Βιολόγος / Γενετίστρια ΔΠΘ.