Håll koll på ditt LDL-kolesterol

KOLESTEROL

Fler överlever idag en första hjärtinfarkt och lever därefter med risken och oron över att drabbas igen. Vid mycket låga LDL-kolesterolnivåer så minskar risken för nya hjärt-kärlhändelser, såsom t.ex. hjärtinfarkt, avsevärt. Därför är det viktigt att du, utöver att genomföra rekommenderade livsstilsförändringar, också tillsammans med din läkare fortsätter att hålla koll på ditt LDL-kolesterol.

Det onda kolesterolet

Kroppen behöver kolesterol, men för mycket är inte bra. LDL-kolesterol kallas ibland för det ”onda kolesterolet”, eftersom för mycket LDL kan öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Därför är det extra viktigt att hålla koll på LDL-kolesterolet om du tidigare drabbats av en hjärtinfarkt.

Det finns ett nytt målvärde för LDL-kolesterol (under 1,4 mmol/L), men ju lägre desto bättre. Fråga din läkare om råd och behandling.

LDL-kolesterol och hjärt-kärlsjukdom

En rad kliniska studier har de senaste åren bekräftat kopplingen mellan LDL-kolesterolnivåer och överlevnad hos hjärtinfarktpatienter. Dessutom har dessa studier tydligt visat att ju lägre LDL-kolesterol, desto lägre är risken för framtida hjärt-kärlhändelser.

Målvärdet är under 1,4 mmol/L

Låga kolesterolnivåer sänker risken för ytterligare hjärtinfarkter oavsett ytterligare riskfaktorer, såsom högt blodtryck och rökning, både hos kvinnor och män. Sedan 2019 rekommenderar därför European Society of Cardiology (ESC) och European Atherosclerosis Society (EAS) att minska LDL-kolesterolet till en så låg nivå som möjligt hos patienter med mycket hög risk för hjärt- och kärlsjukdomar.

1,4

Om du är i riskgrupp

Tillhör du gruppen med mycket hög risk dvs om något av följande gäller dig: tidigare hjärtinfarkt, familjär hyperkolesterolemi i kombination med en hjärt-kärlhändelse, typ 2 diabetes med organskada, svår njursjukdom eller typ 1 diabetes > 20 år? Då rekommenderas en reduktion på minst 50 % för LDL- kolesterol tillsammans med det nya målvärdet för LDL-kolesterol på under 1,4 mmol/L.

Detta är en sänkning från tidigare målvärde och baseras på flera kliniska studier som bekräftat en minskad risk för hjärt-kärlhändelse och död hos patienter som uppnår ännu lägre nivåer än vad som tidigare rekommenderats. Det nya målvärdet på u nder 1,4 mmol/L är implementerat i det svenska kvalitetsregistret SWEDEHEART från och med den 1 januari 2021.

Viktigt att behandling sker kontinuerligt

Risken för hjärt-kärlhändelser minskar betydligt med tiden som du lyckas hålla LDL-kolesterolet på en låg nivå. Eftersom hjärt-kärlsjukdom är ett kroniskt tillstånd som kräver livslång behandling, så är det viktigt att du mäter kolesterolet regelbundet. Då kan din läkare identifiera om högre LDL-nivåer finns hos dig som kan innebära en förhöjd risk att drabbas av ytterligare hjärtinfarkter, och sätta in adekvat behandling.

Enkelt att hålla koll

LDL-kolesterol är en riskfaktor som är lätt att mäta och som går att påverka genom behandling. För att behandlingen ska ge avsedd effekt på lång sikt, är det viktigt att du som patient är delaktig och insatt i både genomförande och mål. Ditt LDL-kolesterolvärde mäts genom ett blodprov.

Hos din vårdcentral eller andra vårdgivare och tjänster som erbjuder provtagning kan du mäta ditt kolesterol.

Kampanj för att öka kännedomen

Med kolesterolkoll vill vi öka kännedomen kring riskerna med ett för högt LDL-kolesterolvärde, speciellt om du tidigare drabbats av en hjärt-kärlhändelse. Kampanjen riktar sig till allmänheten, men också till behandlande läkare.

Källor
ESC/EAS Guidelines: Mach F et al Eur Heart J 2020 (v1.0)
Kvalitetsregistret SWEDEHEART hemsida:
https://www.ucr.uu.se/swedeheart/dokument-sh/arsrapporter-sh (besökt 11 juli 2023)

SWE-145-0723-80004 augusti 2023

AMGEN