

Szív- és érrendszeri betegség kockázati kategóriái és LDL célértékei

Szív és érrendszeri betegség kockázati kategóriái		LDL-célérték
Nagyon nagy kockázat	<ul style="list-style-type: none"> dokumentált érelmeszesedéses szív és érrendszeri betegség (ASCVD) SCORE $\geq 10\%$ (10 éves szív- és érrendszeri betegség rizikó a SCORE táblázattal kalkulálva) öröklődő magas koleszterin (FH) érelmeszesedéses szív- és érrendszeri betegséggel (ASCVD) vagy egyéb főbb rizikófaktorral súlyos krónikus vesebetegség (eGFR < 30 mL/min) cukorbetegség célszervi károsodással vagy ≥ 3 főbb rizikó faktorral vagy korán fellépő T1DM hosszú fennállással (> 20 év) 	<ul style="list-style-type: none"> $\leq 1,4$ mmol/l és legalább 50% csökkenés a kiindulási értékhez képest
Nagy kockázat	<ul style="list-style-type: none"> SCORE $\geq 5\%$ és $< 10\%$ (10 éves szív- és érrendszeri betegség rizikó SCORE táblázattal kalkulálva) egy jelentősen emelkedett rizikófaktor: <ul style="list-style-type: none"> összkoleszterin > 8 mmol/l vagy LDL $> 5,9$ mmol/l vagy vérnyomás $\geq 180/110$ mmHg öröklődő magas koleszterin (FH) egyéb főbb rizikófaktor nélkül közepesen súlyos krónikus vesebetegség (eGFR 30-59 ml/min) cukorbetegség célszervi károsodással nélkül > 10 éves fennállással vagy egyéb rizikófaktorral 	<ul style="list-style-type: none"> $\leq 1,8$ mmol/l és legalább 50% csökkenés a kiindulási értékhez képest
Közepes kockázat	<ul style="list-style-type: none"> SCORE $\geq 1\%$ és $< 5\%$ (10 éves szív- és érrendszeri betegség rizikó SCORE táblázattal kalkulálva) cukorbetegség fiatal korban egyéb rizikó nélkül (< 35 éves T1DM vagy < 50 éves T2DM) < 10 éves fennállással 	<ul style="list-style-type: none"> $\leq 2,6$ mmol/l
Alacsony kockázat	<ul style="list-style-type: none"> SCORE $< 1\%$ (10 éves szív- és érrendszeri betegség rizikó SCORE táblázattal kalkulálva) 	<ul style="list-style-type: none"> ≤ 3 mmol/l

Ha az LDL-érték meghatározása nem elérhető, akkor Friedewald képlet alapján is számítható az LDL mmol/l értéke az alábbiak szerint:

$$\text{LDL} = \text{Összkoleszterin} - \text{HDL} - (\text{Triglicerid}/2.2)$$

Az öröklődő magas koleszterinszint (Familial Hypercholesterolaemia, FH) holland diagnosztikai kritériumai (Dutch Lipid Clinic Network)

Kritérium	Pont
1. Családi halmozódás	
elsőfokú rokon ismert korai szívkoszorúér vagy egyéb érbetegséggel (férfi <55 év, nő <60 év), vagy elsőfokú rokon ismert kiemelkedően magas LDL-értékkel	1
elsőfokú rokon tendinous xanthomata és/vagy arcus cornealis, vagy gyermek <18 év kiemelkedően magas LDL-értékkel	2
2. Klinikai történet	
korai szívkoszorúér betegség (férfi <55 év, nő <60 év),	2
korai agyi vagy perifériás érbetegség (férfi <55 év, nő <60 év),	1
3. Fizikai vizsgálat	
tendinous xanthomata	6
arcus cornealis 45 éves kor előtt	4
4. LDL-érték (kezelés nélkül)	
LDL $\geq 8,5$ mmol/l	8
LDL 6,5-8,4 mmol/l	5
LDL 5-6,4 mmol/l	3
LDL 4-4,9 mmol/l	1
5. DNS vizsgálat	
funkcionális LDLR, apoB vagy PCSK9 génmutáció	8
Mind az öt kategóriánál egy értéket kell kiválasztani: a legmagasabb megfelelő értéket. A diagnózis az összesített pontszám alapján határozható meg.	
Határozott FH diagnózishoz >8 pont szükséges.	
Valószínű FH diagnózishoz 6-8 pont szükséges.	
Lehetséges FH diagnózishoz 3-5 pont szükséges.	

Ha az LDL-érték meghatározása nem elérhető, akkor Friedewald képlet alapján is számítható az LDL mmol/l értéke az alábbiak szerint:

$$\text{LDL} = \text{Összkoleszterin} - \text{HDL} - (\text{Triglicerid} / 2.2)$$

Néhány további cél a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez	
Dohányzás	dohányzás minden formájának mellőzése
Diéta	egészséges diéta alacsony telített zsírtartalommal, teljes kiőrlésű termékekkel, zöldségekkel, gyümölcsökkel és hallal
Fizikai aktivitás	hetente 3,5-7 óra közepesen élénk mozgás vagy 30-60 perc naponta
Testsúly	BMI 20-25 kg/m ² , derékbőség <94 cm (férfi) vagy <80cm (nő)
Vérnyomás	<140/90 mmHg