# ORIENTAÇÕES FARMACÊUTICAS SOBRE USO DE DISLIPIDEMIA

## O que são medicamentos dislipidemia?

É uma condição caracterizada por níveis anormais de lipídios (gorduras) no sangue. Geralmente, refere-se a níveis elevados de colesterol total, LDL-colesterol (colesterol ruim) e/ou triglicerídeos, ou níveis reduzidos de HDL-colesterol (colesterol bom).
Os lipídios, incluindo o colesterol e os triglicerídeos, são substâncias essenciais para o funcionamento normal do organismo. No entanto, quando estão em desequilíbrio, podem contribuir para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como doenças do coração e acidente vascular cerebral (AVC).

## Aqui estão algumas das principais classes de fármacos utilizadas para tratar a dislipidemia:

1. Estatinas
2. Fibratos
3. Ezetimiba
4. Ácidos graxos ômega-3
5. Colestiramina, colestipol e colestilan
6. Inibidores PCSK9

## Orientações importantes:

1. **Dieta saudável:** Adote uma dieta equilibrada e saudável, com foco em alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes, grãos integrais e vegetais. Reduza a ingestão de gorduras saturadas (encontradas em carnes gordurosas, laticínios integrais, alimentos fritos) e evite gorduras trans (encontradas em alimentos processados, margarina e produtos industrializados).

2. **Controle do peso:** Mantenha um peso saudável ou trabalhe em direção a um peso saudável. Perder peso, se necessário, pode ajudar a melhorar os níveis de lipídios no sangue.

3. **Atividade física regular:** Pratique atividades físicas regularmente, como caminhadas, corrida, natação ou ciclismo. Recomenda-se pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada por semana.

4. **Evite o tabagismo:** Se você fuma, é importante parar de fumar. Fumar pode diminuir o bom colesterol (HDL) e aumentar os níveis de triglicerídeos, além de aumentar o risco de doenças cardiovasculares.

**Farmácia APS – Unimed Sobral**
Celular/WhatsApp: (88) 9.9320-7920
E-mail: farmacia@unimedsobral.com.br

Unimed Sobral

# ORIENTAÇÕES FARMACÊUTICAS SOBRE USO DE DISLIPIDEMIA

5. **Limite o consumo de álcool:** O consumo excessivo de álcool pode aumentar os níveis de triglicerídeos e contribuir para a dislipidemia. É recomendado que os homens limitem o consumo a duas doses de álcool por dia, e as mulheres a uma dose por dia.

6. **Medicamentos redutores de lipídios:** Em alguns casos, pode ser necessário o uso de medicamentos prescritos pelo médico para ajudar a controlar os níveis de lipídios no sangue. Os medicamentos mais comuns são as estatinas, que ajudam a reduzir o colesterol LDL.

7. **Acompanhamento médico regular:** Faça consultas regulares com seu médico para monitorar os níveis de lipídios no sangue e ajustar o tratamento, se necessário.

**É importante seguir as orientações do médico e realizar exames de acompanhamento conforme indicado. Cada caso de dislipidemia é único, e o tratamento deve ser personalizado para atender às necessidades individuais e reduzir o risco de complicações cardiovasculares.**

**Farmácia APS – Unimed Sobral**
Celular/WhatsApp: (88) 9.9320-7920
E-mail: farmacia@unimedsobral.com.br

Unimed Sobral