



## Αυξημένη Ομοκυστεΐνη

Καρδιαγγειακός παράγοντας κινδύνου — τι πρέπει να ξέρετε

### Τι είναι η ομοκυστεΐνη;

Η ομοκυστεΐνη είναι ένα αμινοξύ που παράγεται φυσιολογικά στον οργανισμό. Όταν αυξηθεί, βλάπτει το αγγειακό τοίχωμα και αυξάνει τον κίνδυνο **εμφράγματος, εγκεφαλικού και θρόμβωσης**. Είναι **ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου** — επιπλέον της χοληστερίνης. Η καλή είδηση: **μειώνεται εύκολα με βιταμίνες Β**.

### Τιμές & αιτίες αύξησης

Τιμές ομοκυστεΐνης	Αιτίες αύξησης
<ul style="list-style-type: none"><li>Φυσιολογικό: 5–15 <math>\mu\text{mol/L}</math></li><li>Ήπια αύξηση: 15–30 <math>\mu\text{mol/L}</math></li><li>Μέτρια αύξηση: 30–100 <math>\mu\text{mol/L}</math></li><li>Σοβαρή: &gt;100 <math>\mu\text{mol/L}</math></li><li>Στόχος θεραπείας: &lt;10 <math>\mu\text{mol/L}</math></li><li>Μέτρηση νηστικοί (επηρεάζεται από γεύμα)</li><li>Κίνδυνος αυξάνεται ~25% ανά 5 <math>\mu\text{mol/L}</math> αύξηση</li></ul>	<p><b>Διατροφικές (πιο συχνές):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Έλλειψη φολικού οξέος</li><li>Έλλειψη B12</li><li>Έλλειψη B6</li></ul> <p><b>Φάρμακα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Μεθορμίνη • Μεθοτρεξάτη</li><li>Αντιεπιληπτικά • Θεοφυλλίνη</li></ul> <p><b>Παθολογικές:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Νεφρική ανεπάρκεια</li><li>Υποθυρεοειδισμός</li><li>Γενετική (MTHFR μεταλλαξη)</li></ul> <p><b>Άλλες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Κάπνισμα • Υπερβολικό αλκοόλ</li><li>Ηλικία &amp; φύλο (άνδρες)</li></ul>

## Αντιμετώπιση αυξημένης ομοκυστεΐνης

Βιταμίνες Β (κύρια θεραπεία)	Διατροφή	Τρόπος ζωής
<ul style="list-style-type: none"><li>Φολικό οξύ: 400–1000 mcg/ημέρα</li><li>Βιταμίνη B12: 500–1000 mcg/ημέρα</li><li>Βιταμίνη B6: 10–25 mg/ημέρα</li><li>Σε σοβαρές περ.: υψηλότερες δόσεις υπό παρακολούθηση</li><li>Έλεγχος επιπέδων μετά 3 μήνες</li><li>Στόχος: &lt;10 <math>\mu\text{mol/L}</math></li></ul>	<p><b>Πλούσια σε φολικό:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Σπανάκι, μπρόκολο, σπαράγγια</li><li>Όσπρια (φακές, ρεβύθια, φασόλια)</li><li>Συκώτι • Εσπεριδοειδή</li><li>Εμπλουτισμένα δημητριακά</li></ul> <p><b>Πλούσια σε B12:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Κρέας, ψάρι, αυγά, γαλακτοκομικά</li></ul> <p><b>Πλούσια σε B6:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Κοτόπουλο, ψάρι, πατάτες, μπανάνα</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Διακοπή καπνίσματος — μειώνει ομοκυστεΐνη</li><li>Περιορισμός αλκοόλ</li><li>Τακτική άσκηση</li><li>Αντιμετώπιση υποθυρεοειδισμού</li><li>Αντιμετώπιση νεφρικής νόσου</li><li>Αναθεώρηση φαρμάκων (Μεθορμίνη → B12)</li><li>Τακτικός έλεγχος αν λαμβάνετε Μεθορμίνη/PPI</li></ul>

### Πότε να ελέγξετε ομοκυστεΐνη:

- Πρώιμη καρδιαγγειακή νόσος (<55 ετών) • Υπολειμματικός κίνδυνος παρά ελεγχόμενη LDL
- Οικογενειακό ιστορικό εμφράγματος / εγκεφαλικού • Γνωστή μεταλλαξη MTHFR
- Λήψη Μεθορμίνης ή αντιεπιληπτικών • Εγκυμοσύνη (υψηλό φολικό απαραίτητο)