**Sztatinokkal kapcsolatos tévhitek érthetően, bizonyítékokkal**

| **Tévhit** | **Mit állítanak?** | **Mi az igazság?** | **Bizonyíték / Klinikai vizsgálatok** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. A sztatinok nem javítják a túlélést** | Csak a laboreredményeket javítják, de nem éri meg szedni. | **Tévedés.** A sztatinok **csökkentik a szívinfarktus, stroke és a halálozás esélyét**. | 4S (1994), HPS (2002), JUPITER (2008), CTT meta-analízis (Lancet 2016) |
| **2. A sztatinok károsítják a májat** | Veszélyesek, mert emelik a májenzimeket. | **Ritkán okoznak gondot.** A májenzimek néha megemelkednek, de ez többnyire **átmeneti és enyhe**. | FDA adatbázis, AASLD 2022, UpToDate ajánlások |
| **3. Mindenkinél izomfájdalmat okoznak** | Ha sztatint szed valaki, biztosan izomfájdalma lesz. | **Nem igaz.** A legtöbb ember **nem tapasztal panaszt**. A komoly izomprobléma (ún. rhabdomyolysis) **extrém ritka**. | Statin N-of-1 vizsgálat (BMJ 2021), STOMP trial (NEJM 2012), CTT (2014) |
| **4. A koleszterin nem is káros** | Az LDL (rossz) koleszterin nem okoz betegséget. | **Tévedés.** A magas LDL-koleszterin **szívinfarktushoz, stroke-hoz** vezet. A csökkentése **életet menthet**. | Mendelian randomizáció (Ference et al., JAMA 2017), ESC 2021 ajánlás, CTT 2015 |
| **5. Természetes szerek (Q10, kurkuma) elegendők** | Nem kell gyógyszer, elég a „természetes” megoldás. | **Nincs tudományos bizonyíték**, hogy ezek megelőzik a szívbetegséget. A sztatinok **klinikailag bizonyítottan hatékonyak**. | Cochrane review, ESC 2021, AHA 2019 – sztatin elsővonalbeli szerként |
| **6. Sztatinok memóriavesztést okoznak** | Elbutítanak, Alzheimer-kórt okoznak. | **Nincs ilyen hatásuk.** A legtöbb tanulmány szerint nem rontják a memóriát, sőt, **védenek is az agyi keringés ellen**. | JAMA Neurology 2019, AAN 2018, FDA vizsgálat (2012) |
| **7. A gyógyszergyárak csak a haszon miatt reklámozzák** | Csak pénzért ajánlják, nem is hatásosak. | **Független orvosi vizsgálatok is igazolják**, hogy a sztatinok **életet mentenek**, sok közülük már **olcsó, nem védett (generikum)**. | CTT Collaboration, Cochrane Library, NICE és WHO irányelvek |

**Összegzés**

* A sztatinok az egyik **legjobban vizsgált, leghatékonyabb gyógyszercsoport** a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében.
* **Tévhitek terjednek**, de a klinikai kutatások és a nemzetközi ajánlások egyértelműek.
* A páciensek érdeke, hogy **ne az internetes mítoszokra, hanem a tudományos bizonyítékokra** hallgassanak.