**Statinok: mire figyeljünk?**

| **Téma** | **Betegek számára szóló tanács** | **Orvos teendői** |
| --- | --- | --- |
| **Adagolás és időpont** | A statint naponta ugyanabban az időben, étkezés mellett szedje, hogy biztosan ne felejtse el. Az optimális időpont az esti adagolás (mivel éjszaka van a legnagyobb koleszterin szintézis) | Kezdeti alacsony adaggal kezdje a kezelést, majd **folyamatosan növelje** az adagot, ha szükséges. |
| **Rendszeres laborvizsgálatok** | **Vérvizsgálatok**: koleszterinszint, májfunkció és vesefunkció ellenőrzése, CK szint ellenőrzése. | **Koleszterinszint, májfunkció** ellenőrzése 3 hónap után, majd fél év múlva. |
| **Májfunkció, alkoholfogyasztás** | **Tájékoztassa orvosát**, ha májbetegsége van vagy alkoholfüggőséggel küzd. **Mértékkel fogyassza** (hetente 1-2 ital). A túlzott fogyasztás fokozza a májkárosodás és egyéb mellékhatások kockázatát. | **Ha emelkedett a májfunkció**, mérlegelni kell az adag csökkentését vagy leállítását. |
| **Veseproblémák** | Ha **veseproblémái** vannak, jelezze orvosának, mert a statinok hatása fokozódhat. | **Alacsony GFR** esetén hatóanyagot kell cserélni vagy adagolást csökkenteni. |
| **Izomfájdalom, gyengeség** | Azonnal forduljon orvoshoz, ha **erős izomfájdalmat**, **gyengeséget** érez, különösen ha a **vizelet színe** is megváltozik (barna, vörös). | Ellenőrizni kell a **CK (kreatin-kináz)** szintet. Ha szükséges, **szüneteltetni vagy leállítani** a kezelést. |
| **Q10 koenzim pótlás** | A **koenzim Q10 kiegészítés** segíthet csökkenteni az izomfájdalmakat és a fáradtságot. Konzultáljon orvosával a kiegészítő szedéséről. | **Q10 kiegészítő** adása szükség szerint, ha izomfájdalmak lépnek fel. |
| **Terhesség és szoptatás** | Ne szedje a statint, ha **terhes** vagy **szoptat**. **Alternatív kezelést kell keresni**. | **Terhesség alatt** statin nem alkalmazható, és **szoptatás alatt is kerülni kell**. |
| **Egyéb gyógyszerek** | **Tájékoztassa orvosát**, ha más gyógyszereket szed, mivel egyes gyógyszerek **interakcióba léphetnek a statinnal**. | Figyelni kell az interakciókat (**antibiotikumokkal,** trigliceridszintet csökkentő **fibrátokkal**, szervtranszplantáción átesett betegeknél pedig a **ciklosporinnal**). |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Statinokkal kapcsolatos tévhitek érthetően, bizonyítékokkal**

| **Tévhit** | **Mit állítanak?** | **Mi az igazság?** | **Bizonyíték / Klinikai vizsgálatok** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. A statinok nem javítják a túlélést** | Csak a laboreredményeket javítják, de nem éri meg szedni. | **Tévedés.** A statinok **csökkentik a szívinfarktus, stroke és a halálozás esélyét**. | 4S (1994), HPS (2002), JUPITER (2008), CTT meta-analízis (Lancet 2016) |
| **2. A statinok 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 statint 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 statinok **klinikailag bizonyítottan hatékonyak**. | Cochrane review, ESC 2021, AHA 2019 – statin elsővonalbeli szerként |
| **6. Statinok 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 statinok **életet mentenek**, sok közülük már **olcsó, nem védett (generikum)**. | CTT Collaboration, Cochrane Library, NICE és WHO irányelvek |

**Összegzés**

* A statinok 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.