Vizitka 15 - Stranski učinki statinov

oktober, 2026

Statini so zdravila, ki nam pomagajo zniževati nivo holesterola v krvi. Njihov mehanizem delovanja temelji na zaustavitvi jetrnih encimov, ki so potrebni za njegovo proizvodnjo. Z znižanjem LDL holesterola lahko zmanjšamo tveganje za pojav določenih zdravstvenih težav, kot so bolezni srca in ožilja ter srčna kap. Sliši se odlično. Pa je temu res tako? Kakšni pa so stranski učinki statinov in ali lahko z naravnimi metodami pozitivno vplivamo na njihovo lajšanje?

Stranski učinki statinov

Večina ljudi dobro prenese zdravljenje s statini, brez pretiranih stranskih učinkov. Stranski učinki statinov naj bi bili redki, vendar veliko ljudi potoži, da jim le ti povzročajo težave, zato pogosto prenehajo z njihovim jemanjem.

Najpogostejši stranski učinki statinov so:

- Bolečine v mišicah.
- Krči v mišicah in togost sklepov.
- Mišična oslabelost.
- Boleči sklepi in kosti.
- Težave s spominom.
- Utrujenost in izčrpanost.

Omenjene težave se pogosteje pojavijo pri ljudeh, ki imajo malo mišične mase, pri hipotiroidizmu (znižano delovanje žleze ščitnice), pri pomanjkanju vitamina D, pri alkoholikih in tistih, ki uživajo določena zdravila, kot so antidepresivi in proti glivična zdravila. Zanimivo je, da se stranski učinki pogosto pojavijo tudi po uživanju in pitju grenivke. Grenivka namreč negativno vpliva na njihovo delovanje in poveča tveganje za pojav nezaželenih učinkov.

Če se pojavijo stranski učinki statinov lahko zdravnik bolniku predpiše drugo vrsto statinov, zmanjša njihovo dozo ali predpiše drugo metodo zdravljenja. Nikoli pa bolnik ne sme na lastno pest prenehati z njihovim jemanjem.

V zelo redkih primerih, naj bi statini povečali tveganje za nastanek določenih bolezenskih stanj, pri ljudeh, ki imajo že po naravi povišano tveganje za njihov nastanek. Statini lahko tako vplivajo na pojav zdravstvenih zapletov, kot so diabetes tipa II (če imajo prediabetes), jetrne okvare in rabdomioliza (hiter razkroj skeletne mišičnine).

Vir: https://www.hisa-zdravja.si/blog/kaj-so-statini-in-stranski-ucinki-jemanja/

Pripravila: S. Campolunghi