

**una** Jautājumi un atbildes ārsta kabinetā

# HOLESTERĪNU iespējams uzveikt

## REĀLS GADĪJUMS

Jau pāris gadu man ir paaugstināts holesterīna līmenis. Pagaidām ģimenes ārste medikamentus neiesaka lietot, bet to vietā ievērot veselīgu uzturu un regulāri nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. It kā mēģinu ēst veselīgi, lai gan ne vienmēr tas sanāk, fiziskās aktivitātes veicu kampaņveidā, turklāt darbs ikdienā saistīts ar sēdēšanu pie datora. Kā saprotu, tas arī ir iemesls, kāpēc holesterīna līmenis nekritas, bet tieši otrādi — tā rāditāji paslīktinās.

TEKSTS: Džina Briška  
FOTO: Matiss Markovskis



Inga Stukēna, medicīnas zinātņu doktore, sertificēta interniste, sertificēta kardiologe, sertificēta ģimenes ārste, Rīgas Stradiņa universitātes lekķīgo slimību katedras asistente

## Meklējam atbildes pie ārsta

Dakter, kāpēc dažiem cilvēkiem holesterīna līmenis ir normāls, bet citiem — ne? Kas to nosaka?

Holesterīna līmeni konkrētam cilvēkam nosaka tas, cik daudz holesterīna saražo organismi, cik daudz tiek uzņemts ar ēdienu un cik daudz patērēts vai izvadīts no organizma. Holesterīna līmeņa paaugstināšanos var izraisīt traucējumi/problēmas jebkurā no šiem posmiem — organisms var sarażot vairāk holesterīna, nekā nepieciešams (genētiskas predispozīcijas dēļ), iespējams, jūsu diēta ir pārāk daudz holesterīnu bagātīgi saturošu produktu vai arī holesterīns netiek pietiekami efektīvi izvadīts ar žulti.

Ja, piemēram, manai mammai bijuši divi insulti, tas nozīmē, ka man jābūt īpaši piesardzīgai attiecībā uz holesterīnu, nemot vērā, ka tas ir nedaudz paaugstināts. Kad man būtu jāsāk uztraukties?

Ja ģimenē pirmās pakāpes radiniekim (vecākiem, brāļiem, māsām) ir bijušas sirds un asinsvadu slimības (sirds infarkts, insulti,

## VAI TIEŠĀM VISU IZŠĶIR UZTURS?



FOTO: «Shutterstock»

pēkšņa nāve) vai nozīmīgākie sirds un asinsvadu slimību riska faktori (paaugstināts asinss piediens, cukura diabēts, paaugstināts holesterīna līmenis) vīriešiem vecumā līdz 55 gadiem un sievietēm līdz 65 gadiem, tad ir paaugstināts šo slimību risks pašai personai. Tātad, ja jūsu mammai insulti bijuši līdz 65 gadu vecumam, arī jums ir paaugstināts šo slimību risks.

**Esmu dzirdējusi sakām — mazliet paaugstināts holesterīna līmenis nav vērā nemams drauds veselībai. Tas ir mīts vai patiesība?**

Paaugstināts holesterīna līmenis ir tikai viens no daudziem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem. Tādēļ, lai pateiktu, vai konkrētajam cilvēkam «mazliet paaugstināts» holesterīna līmenis ir bilstams drauds vai ne, vienlaikus jāizvērtē arī pārējie riska faktori. Jāņem vērā arī tas, vai personai jau ir kāda simptomus izraisoša sirds vai asinsvadu slimība vai arī bez simptomiem noritošs, bet ar dažādām izmeklēšanas metodēm vizualizējams sirds vai asinsvadu bojājums. Pieņēram, veicot ultraskaņas izmeklējumu, asinsvadiem ir konstatēta holesterīna izgulsnēšanās (holesterīna plātnītes vai pangas) tajos. Nemot vērā visu iepriekš minēto informāciju, izmantojot speciālu riska aprēķinašanas tabulas, tiek noteikts konkrētais fatālu (nāvējošu) sirds un asinsvadu notikumu risks tuvākajos desmit gados. Ja šis risks ir augsts vai ļoti augsts, tad pat nedaudz paaugstināts holesterīna līmenis var būt nopietns drauds jūsu veselībai un vajadzīga nekavējoša tā mazināšana, vienlaikus gan korigējot dzīvesveidu, gan uzsākot medikamentozu terapiju. Ja risks ir vidējs, nepieciešams veikt papildus riska faktoru izvērtēšanu un pēc tam lemt par ārstēšanas veidu. Ja risks ir zems, medikamentozu ārstēšana nav vajadzīga, bet nepieciešama dzīvesveida korekcija.

**Kāpēc holesterīna regulēšanā tik liela loma ir uzturam un fiziskām aktivitātēm? Kas notiek organismā fizioloģiski?**

Regulārām fiziskām aktivitātēm ir daudz pozitīvu efektu — tās palīdz uzturēt normālu svaru, samazina asinsspiedienu, risku saslimt ar cukura diabētu un vienlaikus samazina arī holesterīna līmeni. Diemžēl mehānisms, kādā veidā fiziskā slodze ietekmē holesterīna līmeni, projām nav skaidrs. Pētījumos parasti tiek aplūkoti vienlaikus dažādi holesterīnu pazeminoši faktori — personām, kas regulāri nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, paralēli ievēro veselīgu diētu, samazinās arī ķermeņa svars, un šis izmaiņas kopumā atstāj pozitīvu ietekmi uz holesterīna līmeni. Taču ir grūti precizēt katrā atsevišķā faktora nozīmību. Ir pētījumi,

kas parāda, ka regulāra fiziskā aktivitāte var paaugstināt «labā» holesterīna (ABLH) līmeni asinis un veicināt tā efektivitāku izvadi no organisma.

**Kāpēc vieniem, kuriem vērojams liekais svars, nav paaugstināts holesterīna līmenis, bet citiem, kuri ir slaidu, tas ir paaugstināts?**

Kā jau minēju, holesterīna līmeni nosaka vairāku procesu un faktoru mijiedarbība, tādēļ ne vienmēr palielināts svars izraisīs arī paaugstinātu holesterīna līmeni. Var būt situācijas, kad cilvēkam ar palielinātu svaru nav genētiskas predispozīcijas, viņš ir fiziski aktīvs un viņam ir normāls holesterīna līmenis. Savukārt slaidam cilvēkam, kuram ir genētiska predispozīcija, organisms saražo holesterīnu vairāk, nekā tas nepieciešams, un kurš vienlaikus regulāri uzturā lieto ar holesterīnu bagātus produktus, ir mazkustīgs, būs augsts holesterīna līmenis.

**Kādas fiziskas slodzes ir optimālas, jo, kā zināms, organismu nevar arī pārpūlēt, it īpaši iepriekš netrenējies cilvēks?**

Sirds un asinsvadu slimību profilaksei un holesterīna līmena pazemināšanai ieteicamas regulāras vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes 2,5 stundas nedēļā, jeb pa pusstundai vismaz piecas reizes nedēļā vai augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes 1,5 stundas nedēļā. Šīm aktivitātēm nav obligāti jānorisinās sporta zālē, tās, piemēram, var būt pastaigas ātrā soli, 15 minūtes rītos uz darbu un 15 minūtes vakarā pēc darba. Fiziskās slodzes intensitātei ir jābūt tādai, ka jūtatis viegli iesilis, viegli piesarcis, bet joprojām spējat sarunāties. Ja cilvēks ilgstoši nav trenējies, tad, protams, fiziskās aktivitātes jāsāk pakāpeniski, kāpinot slodzi. Var lūgt arī fizioterapeita vai

## Riska faktori

Paaugstināts holesterīns ir viens no sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem (pārējie nozīmīgākie riska faktori ir vecums (vīriešiem pēc 45 gadiem, sievietēm pēc 55 gadiu sasniegšanas), nelabvēlīga iedzīmītība, smēķēšana, paaugstināts asinsspiediens, paaugstināts glikozes līmenis vai cukura diabēts, liekais svars vai aptaukošanās, mazkustīgs dzīvesveids). Nosakot tikai holesterīna līmeni un neizvērtējot pārējos riska faktorus, nevar spriest par tā kaitīgumu vai nekaitīgumu. Nosakot holesterīna līmeni, parasti tiek noteikti četri dažādi rādītāji: kopējais holesterīns (KH), zema blīvuma holesterīns (tautā saukts par «slikto» holesterīnu — ZBLH), augsta blīvuma holesterīns (tautā saukts par «labo» holesterīnu — ABLH) un triglicerīdi (TG).

## **una** Jautājumi un atbildes ārsta kabinetā

sporta instruktora palidzību fizisko aktivitāšu programmas sastādīšanai.

**Piena produkti satur daudz piesātināto tauku, kas veicina holesterīna līmeņa paaugstināšanos. Taču piena produkti nepieciešami, lai stiprinātu kaulus.**

Kā alternatīvu treknajiem piena produktiem var izvēlēties piena produktus ar pazeminātu tauku saturu — liesus sierus, vājiņa biezpienu, pienu ar pazeminātu tauku saturu —, jo šie produkti arī nodrošina kaulu stiprumu. Taču piena produkti nav vienīgais kalcija avots mūsu uzturā. Lai nodrošinātu organismam vajadzīgo dienmaksas kalcija devu, cīlēkam būtu jāizdzēz 3–4 glāzes piena dieņā. Tādēļ ir rekomendēts lietot gan piena produktus ar pazeminātu tauku saturu, gan zivis, gan zaļo lapu salātus (spinātus), gan vīges un citus produktus.

**Uzskata, ka margarīns ir kaitīgs veselībai. Vai tas attiecas arī uz sviestmaižu margarīniem, kas markēti ar *light*?**

Tas, vai margarīns ir kaitīgs vai veselīgs, atkarīgs no konkrētā produkta. Ja tas ir augstas kvalitātes margarīns, kas gatavots no labām augu eļļām un satur vērtīgās polinepiesātinātās taukskābes, tad tas var labvēlīgi ieteikmēt holesterīna līmeni, to samazinot, kā arī saturēs ievērojami mazāk kaloriju nekā sviesti. Savukārt zemas kvalitātes margarīns, ja tas gatavots no zemas kvalitātes augu eļļām, kas apstrādes procesā tiek hidrogenētas, var saturēt transtaukskābes, kas holesterīna līmeni paaugstinās. Dažādi margarīniem tiek pievienotas arī dažādas veselībai nөvelāmas pārtikas piedevas — E vielas. Tādēļ, iegādājoties margarīnu, rūpīgi jāseklo norādēm uz etiketes, lai izvēlētos tikai augstas kvalitātes produktu.

**Ja cilvēks ievēro ipašu diētu un fizisku slodzi, cik ilgā laikā iespējams normalizēt holesterīna līmeni? Vai tiešām to var samazināt līdz normai?**

Kā jau minēju, tas, vai konkrētajam cilvēkam pietiks tikai ar dzīvesveida korekciju (kas ietvers diētu, regulāru fizisko slodzi, svara normalizēšanu) vai būs vajadzīga arī medikamentoza terapija, atkarīgs ne tikai no holesterīna līmeņa, bet arī no kopējā sirds un asinsvadu slimību riska. Ja pacients pieder zema vai vidēja sirds un asinsvadu slimību riska grupai, ieteicamas dzīvesveida korekcijas un apmēram pēc trim mēnešiem varam izvērtēt rezultātus, bet, protams, ar nosacījumu, ka ievērota veselīga diēta un bijušas regulāras fiziskās nodarības.

**Kura ir bistamā paaugstinātā holesterīna līmeņa rādītāja robeža, kad bez medikamentu lietošanas vairs nevar iztikt?**

Nav viena konkrēta līmeņa, kad visiem cilvēkiem obligāti jāsāk lietot

medikamentus, bet tie noteikti būtu jāsapņem visiem pacientiem ar augstu vai ļoti augstu sirds un asinsvadu slimību risku. Turklat ir svarīgi šos medikamentus lietot pietiekamās un efektīvās (!) devās (to noteiks ārsts), kas lautu sasniegt konkrētā pacienta holesterīna mērķi.

**Esmu dzirdējusi divas versijas par holesterīna medikamentu lietošanu. Vienu — tie jālieto visu atlikušo dzīvi neatkarīgi no tā, ka, pateicoties medikamentiem, holesterīna līmenis ir normalizējies. Otru — medikamentus nevajag lietot visu laiku.**

Ja ir indikācijas holesterīnu pazemināšo medikamentu (statīni) lietošanai, tad tie jālieto visu mūžu. Ja šo medikamentu lietošana tiek pārrauktā brīdi, kad sasniegts konkrētā pacienta holesterīna līmeņa mērķis, diemžēl holesterīna līmenis atkal paaugstināsies. Līdzīgi ir ar medikamentiem, kas pazemina asinsspiedienu, — arī tie jālieto visu mūžu, jo efekts būs ilgi, cik jūs turpināsiet lietot šos medikamentus.

**Arī pazemināts holesterīna daudzums esot kaitīgs veselībai. Kādu lajūnumu tas nodara?**

Neskatoties uz to, ka holesterīnam, ja tā ir par daudz, ir ļoti kaitīga ieteikme, tomēr pilnīgi bez holesterīna arī nevarām iztikt. Holesterīnam ir būtiska loma mūsu organismā, un trīs svarīgākās tā funkcijas ir: tas palīdz veidot šūnu membrānu (apvalku); veido žultsskābes, kas nepieciešamas gremošanas procesā; kā arī piedalās D vitamīna un dažādu hormonu (piemēram, estrogēnu un testosterona) sintēzē. Tomēr daudzums, kas nepieciešams, lai nodrošinātu šīs funkcijas, ir neliels. Šobrīd pacientiem ar ļoti augstu sirds un asinsvadu slimību

risku ir rekomendēts samazināt «slikto» jeb ZBLH holesterīnu zem 1,8 mmol/L. Pētījumos ir pierādīts, ka arī tālāka pazemināšana līdz 1,5 mmol/L neizraisa biežākas blaknes. Analizējot pacientu grupas, kuru holesterīna līmenis terapijas rezultātā sasniedzis ļoti zemus līmeņus, iegūti dati par lielāku depresiju, bezmiegu vai audzēju risku. Taču šādi gadījumi kliniskajā praksē ir ļoti reti. Cītāda ir situācija, ja pacents nelieto holesterīnu pazeminošus līdzekļus, bet holesterīna līmenis ir pazemināts. Šajos gadījumos jāmeklē iemesli — varbūt pacientam ir pastiprināta vairogdziedzera darbība, ļoti nopiņets aknu bojājums (aknu ciroze), nozīmīgi uzsūkšanās traucējumi zarnās, ļoti retos gadījumos tie var būt arī genētiski defekti.

**Ir mīts, ka par holesterīnu jāsāk domāt un uztraukties, tikai sasniedzot pusmūža vecumu. Vai tiesa?**

Pusmūžs ir brīdis, kad parasti sāk parādīties sirds un asinsvadu slimību simptomi un cilvēki sāk vairāk interesēties un uztraukties par savu holesterīna līmeni, bet to pārbaudīt vajadzētu jau krietiņi agrāk. Vispārējā populācijā ir ieteikts holesterīna līmeni pārbaudit vīriešiem, sākot no 40 gadu vecuma, un sievietēm, pārkāpot 50 gadu sliessni (vai iestājoties menopauzei). Taču ir personu grupas, kurām vajadzētu to darīt agrāk, — personām ar lieko svaru vai aptaukošanos, ar paaugstinātu asinsspiedienu, ar autoimūnām iekaisīgām slimībām (reimatoīdais artrīts, psoriāze), ar hroniskām nieru slimībām un pazeminātu glomerufiltrācijas ātrumu, ar aizdomām par pārmantotu ģimenes hipoholesterīnēmiju. Piemēram, ja personai 25 gadu vecumā ir liekais svars un arī paaugstināts holesterīna līmenis, nepieciešams uzsākt dzīvesveida korekcijas jau šajā vecumā.

### **HOLESTERĪNA RĀDĪTĀJU NORMAS**

**CH < 5 mmol/L**

**ZBLH < 3 mmol/L**

**ABLH > 1,3 mmol/L sievietēm un > 1,1 mmol/L vīriešiem**

**TG < 1,7 mmol/L**

Runājot par holesterīna normām, jāsaprot, ka tās ir attiecīnāmas tikai uz personām bez iepriekšējām sirds un asinsvadu slimībām. Ja pacents ir pārcietis, piemēram, sirds infarktu, tad vairs nerunājam par holesterīna normālo līmeni, bet par holesterīna mērķu līmeni, kas būtu jāsasniedz. Holesterīna mērķi ir atkarīgi no pacienta kopējā sirds un asinsvadu slimību riska. Galvenais no četriem holesterīna parametriem, pēc kuriem nosaka terapijas efektivitāti, ir zema blīvuma jeb «sliktais» holesterīns. Tā mērķa lielumi dažādiem pacientiem var svārstīties no < 1,8 līdz < 3,0 mmol/L. 