

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 nekrītas, bet tieši otrādi — tā rādītāji pasliktinās.

TEKSTS: Džina Briška

FOTO: Matīss Markovskis



Inga Stukēna, medicīnas zinātnieku doktore, sertificēta interniste, sertificēta kardioloģe, sertificēta ģimenes ārste, Rīgas Stradiņa universitātes Iekšējās 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 organisms, cik daudz tiek uzņemts ar ēdienu un cik daudz patērēts vai izvadīts no organisma. Holesterīna līmeņa paaugstināšanos var izraisīt traucējumi/problēmas jebkurā no šiem posmiem — organisms var saražot vairāk holesterīna, nekā nepieciešams (ģenētiskas predispozīcijas dēļ), iespējams, jūsu diētā 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, ņemot vērā, ka tas ir nedaudz paaugstināts. Kad man būtu jāsāk uztraukties?

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

VAI TIEŠĀM VISU IZŠKIR UZTURS?

