

## Mazliet holesterīna veselībai

Holesterīnu apsūdz galvenokārt par to, ka šī viela veicina aterosklerozes rašanos. Tomēr organismā tai ir jābūt, jo ir ne tikai sliktais, bet arī labais holesterīns.

### Taukvielu kolekcija

Lielāko daļu – ap 80% – taukiem līdzīgās vielas saražo aknas, pārējais organismā nonāk ar pārtiku: treknu gaļu, olas dzeltenumu, sviestu u.c. Kardioloģe **Vita Vestmane** skaidro, ka holesterīns nepieciešams šūnu membrānas normālai funkcionēšanai, piedalās D vitamīna, žultsskābes un daudz hormonu (testosterona, progesterona, estrogēnu, virsnieru hormonu u.c.) sintēzē. Organismam paša saražotā daudzuma pietīktu, lai vispār nevajadzētu ēst produktus, kas satur holesterīnu. Latvijas kardiologi iesaka uzņemt ne vairāk kā 200 mg holesterīna dienā. Apmēram tik daudz ir vienā olā.

Jā kopējais holesterīna līmenis ir paaugstināts, tas kļūst par sirds un asinsvadu slimību riska faktoru. Īpaši bīstams ir liels slīktā jeb zema blīvuma lipoproteīna (ZBLH) daudzums, jo tieši tas nogulsņējas uz asinsvadu iekšējām sienām, veidojot aterosklerotiskās pangas. Nozīmīgs arī triglicerīdu – vēl vienu asins taukvielu – līmenis, jo no tā atkarīga holesterīna spēja izgulsnēties. Šis rādītājs īpaši būtisks apalģijiem un cilvēkiem ar tendenci uz aptaukošanos. Turklāt pēdējā desmitgadē ārsti ievērojuši, ka šī problēma aktualizējas arvien jaunākiem – jau 25–34 gados, īpaši vīriešiem.

Savukārt labais ir augsta blīvuma lipoproteīns (ABLH), kas lieko holesterīnu aiztransportē no šūnām un asinsvadiem. Tāpēc šā holesterīna veida asinis nedrīkst būt maz – jo augstāks tā līmenis, jo lielākas ir organisma aizsargspējas pret aterosklerozi.

### Skaitļu kontrole

Kamēr palielinātais holesterīna līmenis nav radījis nopietnas problēmas ar asinsvadiem un sirdi, sākumā var būt paaugstināts asinsspiediens un sāpes krūtīs un kājās, ko

## Svarīgi

➤ Saskaņā ar Eiropas Kardiologu asociācijas rekomendācijām risks saslimt mazinās, ja kopējais holesterīns nepārsniedz 5 mmol/l, triglicerīdi – 1,7 mmol/l un ZBLH – 3 mmol/l līmeni. Savukārt ABLH nevajadzētu būt zemākam par 1,0 mmol/l vīriešiem un 1,2 mmol/l sievietēm.

➤ Sākot no 25 gadu vecuma, savu holesterīna līmeni, nododot asinis no vēnas, ieteicams noskaidrot vismaz reizi piecos gados, bet pēc 40 gadu vecuma – pat vienu reizi gadā.

sašaurināto asinsvadu dēļ izraisa skābekļa bads. Sašaurināti asinsvadi rada aterosklerozes izraisītu slimību risku: stenokardiju, miokarda infarktu, insultu.

Tāpēc savam holesterīna līmenim jāseko līdzi, pirms tas ir pārsniedzis normu un samazināšanai nākas lietot medikamentus. Lai to noteiktu, laboratorijā pārbauda no vēnas ņemtu asins paraugu. Mūsdienās izstrādāta arī vienkāršota ekspresdiagnotikas metode, kas pieejama pat aptiekās. Kardioloģe Vita Vestmane mudina holesterīnu obligāti noteikt cilvēkiem, kuri slimo ar cukura diabētu vai kuriem bijis infarkts, insults, smagas aknu saslimšanas, kā arī smēķētājiem.

Jā holesterīna paaugstināšanās pamanīta laikus, par laimi, uzreiz nav jāķeras pie zāļu lietošanas – problēmu sākumā iespējams koriģēt ar veselīgu uzturu un aktīvu dzīvesveidu. Diētā svarīgi ierobežot piesātinātos taukus, savukārt vairāk ēst augļus,

dārzeņus, graudaugus un citus produktus, kuru sastāvā ir šķiedrvielas un polinepiesātinātās taukskābes. Kardioloģes Ivetas Mintāles produktu sarakstā, no kā jāizvairās, ir rūpnieciski ražoti gaļas izstrādājumi (desas, cisiņi, sardeles, pusfabrikāti), trekna gaļa un speķis, žāvējumi, konservi, pastēte, sviests, krējums, trekns siers, margarīns, majonēze, buljona kubiciņi, piena un baltā šokolāde, konditorejas izstrādājumi (rūpnieciski ražotas smalkmaizītes, kūkas, tortes), saldinātas sulas un gāzētie dzērieni.

Tomēr, ja situācija 3–4 mēnešos nemainās, jākonsultējas ar ārstu, lai nozīmētu medikamentozu terapiju. Vairumā gadījumu šie preparāti jālieto ilgstoši un jāturpina pat tad, kad holesterīna līmenis ir normalizēts, jo bez zālēm tas var atkal palielināties. **RA**