

Sirds un asinsvadu jeb kardiovaskulārās slimības ir viens no biežākajiem nāves iemesliem pasaulē un arī Latvijā. Ik dienu pie mums no sirds un asinsvadu slimībām mirst vidēji 40 cilvēku. **Pēdējā laikā tiek uzsvērtā arī paaugstināta holesterīna loma sirds slimību veicināšanā.** Par holesterīnu runā un raksta daudz, tomēr dažkārt par šo riska faktoru izplatās dažādi mīti.



9 IZPLATĪTĀKIE MĪTI *par holesterīnu*

Teksts: Anta Blumberga

Konsultējis Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas kardiologs, aritmologs Jānis Pudulis

1.

MĪTS: paaugstināts holesterīns ir mūsdienās izdomāta slimība, agrāk par to nerunāja un neuztraucās.

Tik daudz apspriests holesterīns, kas dažkārt rada bažas un satraukumu par veselības stāvokli, ir organismam ļoti nepieciešams. Tas palīdz normālai šūnu attīstībai, hormonu ražošanai, arī dažādu citu vielu, piemēram, žultsskābes ražošanai. Uz holesterīna daudzumu organismā var attiecināt sen zināmo teicienu – kas par daudz, tas par skādi. Tātad daļa holesterīna tiek saražota aknās, bet daļa – daudz mazāka – organismā tiek uzņemta ar pārtiku. Kad holesterīna organismā ir par daudz, tas nogulsņējas asinsvadu sienās, asinsvadi sašaurinās, radot aterosklerozi jeb hronisku artēriju slimību.

Ap holesterīnu notiek daudz spekulāciju, dažkārt pavid arī uzskats, ka paaugstināta holesterīna draudi veselībai ir mūsdienu „jaunā slimība”, ko izraisījis pārliekas neveselīgs dzīvesveids. Veselīgas uzturēšanas vēsta, ka holesterīns bijis arī pirmatnējiem cilvēkiem, kuriem

tauku uzkrāšana bija dzīvības un nāves jautājums. Tā bija kā aizsardzība, kad nācās pārciest bargus laikapstākļus un bieži vien badoties. Laiki ir mainījušies, tomēr cilvēka gēnos daudz kas ir palicis nemainīgs.

Tiesa, vēl pirms 30 gadiem Latvijā par holesterīnu nerunāja, savukārt ASV un vecajā Eiropā paaugstināts holesterīna līmenis tika apspriests kā veselībai potenciāli bīstams rādītājs. Tika organizētas dažādas kampaņas, kas cilvēkus aicināja pievērsties veselīgam dzīvesveidam, tādējādi izvairoties no pārlieku treknas, ar holesterīnu bagātas pārtikas uzņemšanas. Rezultāti neizpalika – apmēram 20 gadu laikā šajās valstīs vidēji par trešdaļu samazinājās mirstība no sirds un asinsvadu slimībām, kurām paaugstināts holesterīna līmenis ir viens no riska faktoriem. Tolaik Latvijā šis rādītājs bija vēl ļoti augsts. Pie mums līdzīgas aktivitātes kā ASV un Eiropā notiek pēdējos 15 gados.



Kardiologs
Jānis Pudulis
par holesterīnu:

„A tceros, kad biju vēl bērns – kaut kad 80. gadu beigās –, pie mums atbrauca radieniece no Amerikas. Viņa jau tolaik runāja par holesterīna līmeni, kad Latvijā par to vēl nerunāja, šī problēma ir aktualizēta tikai pēdējos gados. Tomēr tas nenozīmē, ka mums šādas problēmas nebija. Tas, ko tagad uzsver saistībā ar paaugstinātu

holesterīnu, ir paaugstināts risks sirds un asinsvadu slimībām. Jāņem vērā, ka paaugstināts holesterīns ir tikai viens no riska faktoriem, sirds veselībai kaitīgs arī augsts asinsspiediens, paaugstināts cukura līmenis, emocionālais stāvoklis un tik ļoti kaitīgais ieradums – smēķēšana. Pozitīvi, ka pēdējā laikā par holesterīna līmeni runā arī pie mums, cilvēki šajos jautājumos ir jāizglīto. Kā pozitīvs piemērs jāatzīmē Dānija, kur notiek dažādi pasākumi, lai samazinātu mirstību kardiovaskulāro slimību jomā. Viena no mūsu problēmām ir komunikācija starp ārstu un pacientu. Pacienti no Rietumeiropas uzdod vairāk jautājumus par savu slimību, riskiem, ārstēšanas taktiku un prognozi, lai būtu skaidrība.”



Ateroskleroze

Tā ir viena no visbiežāk sastopamajām asinsvadu slimībām. Ateroskleroze veidojas ar gadiem, bet, lietojot uzturā daudz dzīvnieku

tauku, nevēlamo augu tauku un ogļhidrātu, šis process lielai daļai cilvēku paātrinās. Holesterīna nogulsņēšanās asinsvadu sienās

ar laiku rada asinsvadu deformācijas un var pilnīgi noslēgties. Rezultātā var rasties miokarda infarkts, insults, tromboze.



2.

MĪTS: *mazliet paaugstināts holesterīna līmenis nav iemesls, lai satrauktos, jo tas neko sliktu veselībai nevar nodarīt.*

Par paaugstinātu holesterīna līmeni runā, ja kopējā holesterīna rādītājs ir virs 5 milimolliem litrā. Tomēr, ieraugot šādu rādītāju laboratorijas izsniegtajos analīžu rezultātos, ne vienmēr ir jākrīt panikā un ar steigu jāusāk holesterīna pazemināšanas pasākumi. Tikai speciālists – ģimenes ārsts vai kardiologs – var izvērtēt, vai rādītājs ir bīstams konkrētajam cilvēkam. Parasti situācija tiek izvērtēta pēc SCORE skalas, kurā ietverti arī citi riska faktori saslimšanai ar sirds asinsvadu slimībām. Izvērtējot paaugstinātā holesterīna

bīstamību, tiek ņemts vērā dzimums, arteriālais spiediens, vecums, smēķēšana vai nesmēķēšana, arī dzīvesveids, liekais svars, vai slimības vēsturē ir bijis insults vai infarkts, diabēts. Ņemot vērā šos faktorus, tiek noteikts riska punkts, kurā konkrētais cilvēks atrodas. Ja tas ir normas robežās, par paaugstinātu holesterīnu nav jāuztraucas. Ja tomēr ir kāds no šiem riskiem, piemēram, smēķēšana, risks saslimt palielinās par 5% un, iespējams, jāpārskata iespēja pazemināt holesterīnu. Ir zema, vidēja un augsta riska cilvēki.

3.

MĪTS: *paaugstināts holesterīna līmenis ir iedzimts, tādēļ nav jēgas mainīt dzīvesveidu.*

Iedzimtība var būt viens no paaugstināta holesterīna līmeņa faktoriem. Ir neliels procents cilvēku, kuriem ir iedzimta hiperlipidēmija jeb iedzimta slimība, kad aknās veidojas par daudz holesterīna, it īpaši zema blīvuma, kas var novest pie paātrinātas aterosklerozes attīstības un agrīnām kardiovaskulārām

problēmām. Par nelabvēlīgu iedzimtību uzskata, ja pirmās pakāpes radniecīkam bijusi kāda no sirds asinsvadu saslimšanām, piemēram, insults, infarkts vai pēkšņa nāve, ko izraisa sirdsdarbības apstāšanās salīdzinoši agrā vecumā – sievietēm līdz 65 gadiem, vīriešiem līdz 55 gadu vecumam.

4.

MĪTS: *paaugstinātu holesterīna līmeni nevar regulēt ar uzturu, noteikti ir jālieto īpaši medikamenti.*

Pozitīvi ir tas, ka paaugstinātu holesterīna līmeni asinīs ir iespējams normalizēt. Vairumā gadījumu holesterīna samazināšanai vispirms speciālisti iesaka dzīvesveida maiņu. Ir pierādīts, ka liela paaugstināta holesterīna vājinieks ir ar dzīvnieku taukiem jeb piesātinātajiem taukiem bagāts

uzturs. Tas nenozīmē, ka no ēdienkartes jāizslēdz dzīvnieku izcelsmes produkti vispār. Uzturam jābūt sabalansētam un daudzveidīgam, tomēr augsta holesterīna līmeņa gadījumā piesātināto tauku daudzums uzturā ir jāsamazina, bet jāraugās, lai pietiekamā daudzumā ēdienkartē būtu



Zināšanai par holesterīnu

■ **Holesterīns** ir lipīds, kura lielākā daļa – 70–80% – tiek saražota aknās. Ievērojami nelielāka daļa tiek uzņemta ar dažiem pārtikas produktiem, piemēram, treknu

gaļu, sviestu, atsevišķiem jūras produktiem.

■ **Izšķir** tā saukto sliktu jeb zema blīvuma holesterīnu, kas nogulsņējas uz asinsvadu sienām, un labo jeb augsta blīvuma holesterīnu,

kas nepieciešams organismam, – tas piedalās hormonu sintēzē, kā arī palīdz ražot dažādas organismam vajadzīgas vielas.

■ **Kopējā holesterīna robeža** nedrīkst asinīs

pārsniegt 5 milimolus uz litru (mmol/l). Ja rādītājs ir pārsniedzis šo robežu, nepieciešams veikt detalizētāku analīzi, nosakot arī **zema līmeņa holesterīnu**, kas nedrīkst būt

5.

MĪTS: medikamentus pret paaugstinātu holesterīnu labāk nelietot, jo tie bojā citus orgānus.

Ja holesterīna līmenis ir augsts un ārsts izvērtē, ka ar dzīvesveida maiņu vien nepietiek, vai arī rādītājs apmēram četru mēnešu laikā nav uzlabojies, tiek nozīmēti īpaši holesterīnu pazeminoši medikamenti – tā sauktie statīni. Šie medikamenti var samazināt holesterīna līmeni par 20–40%. Dažkārt publiskajā telpā

izskan informācija, ka statīni ir kaitīgi organismam un tiem ir daudz blakusparādību. Tomēr pasaulē veiktos pētījumos pierādīts, ka statīni ir drošas zāles, un tikai atsevišķos gadījumos, kā jebkurš medikaments, var radīt blaknes, piemēram, muskuļu sāpes. Tomēr tās ievērojami samazina sirds un asinsvadu slimību risku.

produkti ar nepiesātinātajām taukskābēm, piemēram, zivis. Ēdienkartē jāpalielina šķiedrvielām bagāto produktu īpatsvars.

Tikpat svarīgi ir ieviest savā dzīvē fiziskās aktivitātes. Ar veselīga dzīvesveida ievērošanu holesterīna līmeni var samazināt par aptuveni 10%. Svarīgi apzināties, ka veselīgam dzīvesveidam jāklūst par neatņemamu dzīves sastāvdaļu, jo, atgriežoties pie taukainiem ēdieniem un mazkustīguma, var paaugstināties arī holesterīna līmenis.



lielāks par 3 mmol/l, **augsta līmeņa holesterīnu** – ne augstāks par 1,0 mmol un **triglicerīdus** – nedrīkst būt augstāki par 2 mmol.

**Tikai speciālists –
ģimenes ārsts vai kardiologs –
var izvērtēt, vai rādītājs ir bīstams
konkrētajam cilvēkam.**

6.

MĪTS: jaunībā par paaugstinātu holesterīnu nav jāuztraucas, bet mūža otrajā pusē tas piemeklēs ikvienu no mums.

Maziem bērniem holesterīns pārsvarā ir normas robežās. Ar gadiem organisms piedzīvo dažādas izmaiņas, un holesterīna līmenim ir tendence paaugstināties. Tomēr ir izņēmuma gadījumi, kad arī bērniem var būt paaugstināts holesterīns, piemēram, ja to nosaka

iedzimtība. Turklāt holesterīna līmeņa paaugstināšanās nav vienas dienas jautājums, tas notiek pakāpeniski. Ja bērns lieto taukiem bagātu uzturu, ir mazkustīgs, tad, iespējams, jau pusaudža vecumā vai pat agrāk viņam holesterīna rādītājs var būt paaugstināts.

7.

MĪTS: tikai cilvēkiem ar lieko svaru ir paaugstināts holesterīns.

Protams, cilvēkiem ar lieko svaru ir lielāks risks, ka holesterīna līmenis būs paaugstināts. Tomēr tas nenozīmē, ka tas nevar būt paaugstināts tievajiem. Ir vairākas slimības, kas var sekmēt paaugstināta holesterīna veidošanos asinīs, piemēram, aknu, nieru vai vairogdziedzera slimības, cukura diabēts, paaugstināts asinsspiediens.

Ari smēķētāji ar stāžu

bieži vien ir tievi, bet tas neizslēdz, ka viņiem nevajadzētu būt paaugstināts holesterīna līmenis. Dažkārt cilvēki, kuriem nav tendences uz lieko svaru, uzskatīdami, ka var ēst visu, kas viņiem garšo, patiesībā neskatās un neizvērtē, ko viņi ēd, bet var izrādīties, ka viņi lieto neveselīgu uzturu. Tāpēc arī paaugstināta holesterīna risks ir visai augsts.

8.

MĪTS: ikvienam vismaz reizi gadā ir jāpārbauda holesterīns.

Paaugstinātam holesterīnam nav simptomu, tāpēc dažkārt nav skaidrs, cik bieži holesterīna līmenis jāpārbauda. Speciālisti skaidro, ka ir labi zināt savu holesterīna skaitli, un iesaka to pārbaudīt, sākot no 20 gadu vecuma. Tomēr arī pārspīlēt nav nepieciešams. Lai noteiktu precīzus holesterīna rādītājus, labāk nodot asins analīzes laboratorijā, kaut gan holesterīna līmeņa noteikšana asinīs

vien pāris minūšu laikā tiek piedāvāta arī aptiekās.

Ja analīžu rezultāts ir normāls vai nedaudz paaugstināts un arī pārējie riska faktori ir normas robežās, nav nepieciešams holesterīna rādītāju noteikt reizi gadā, pietiks, ja tas tiks darīts reizi divos gados.

Ja ir atzinums, ka rādītājs ir augsts un tas jāsamazina, pēc ārsta norādījuma holesterīna līmenis jākontrolē regulāri.

Palīdz pazemināt!



■ Izvairies uzturā lietot produktus, kuru sastāvā ir piesātinātie tauki. Tā vietā izvēlies produktus, kas satur polipiesātinātās taukskābes, kas palīdzēs samazināt holesterīna līmeni asinīs. Vēlams uzturā iekļaut olīveļļu,

avokado, riekstus, pākšaugus, auzu pārslas, burkānus, ķiplokus un dažādus augļus.

■ Ja tu smēķē, atmet! Smēķēšana ļoti nāk par sluktu sirds asinsvadu slimībai, kombinācijā ar augstu

holesterīna līmeni ievērojami paaugstina risku.

■ Lai fiziskās aktivitātes kļūst par tavas ikdienas neatņemamu sastāvdaļu! Vingrošana, braukšana ar velosipēdu, arī pastaigas un citas aktivitātes var

nedaudz samazināt tā sauktā sliktā un paaugstināt labā holesterīna līmeni.

■ Neaizmirsti par atpūtu, jo stress un pārspīlēti ir kaitīga sirds veselībai un var tai radīt papildu riska faktorus.



9.

***MĪTS:** paaugstināts holesterīns ir uz visu dzīvi, arī medikamenti jālieto visu dzīvi.*

Dalēji tā tiešām ir. Ja uzsākta ārstēšana – vienlīga, vai tā ir dzīvesveida maiņa vai medikamentu lietošana –, tā jāturpina visu dzīvi. Ja mainīsim uzturu paradumus, bet, sasniedzot vēlamos holesterīna rādītājus, atgriezīsimies pie iepriekšējā, ne tik veselīgā, holesterīna līmenis atkal paaugstināsies. Tāpat ir ar medikamentiem – ja statīnu

lietošana tiek pārtraukta, rādītāji pasliktinās. Zāles bloķē receptoru, kas ražo holesterīnu. Tādēļ, ja speciālists atzinis, ka jālieto medikamenti, tad tas ir jādara visu dzīvi.

Tāpēc svarīgi ir ne tikai mainīt dzīvesveidu, epizodiski ieturot diētu, bet jāmaina arī domāšana. Dažkārt grūtais ir apzināties, kāpēc ir jāmaina

dzīvesveids. Svarīgi atcerēties, ka paaugstināts holesterīna līmenis ir tikai viens no riska faktoriem saslimšanai ar sirds asinsvadu slimībām. Ja tiks pieliktas lielas pūles, lai tiktu vaļā no paaugstināta holesterīna, bet, piemēram, netiks atmesta smēķēšana, risks sirds asinsvadu slimībām saglabājas ļoti augsts. **V**

Ja tiks pieliktas pūles, lai tiktu vaļā no paaugstināta holesterīna, bet netiks atmesta smēķēšana, risks sirds un asinsvadu slimībām saglabājas ļoti augsts.