Noteikt holesterīna kaitīgu

Pārbaudīt holesterīna līmeni iespējams arī aptiekās, taču, **veicot šos mērījumus,**

Ieva Štāle

SIRDS un asinsvadu slimības ir satraucoša sabiedrības veselības problēma gan Latvijā, gan Eiropas Savienībā, turklāt Latvijā šis kaites ir visizplatītākais nāves cēlonis un 2014. gadā izraisīja 57% no visiem nāves gadījumiem, liecina Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) dati.

Jau kopš 2013. gada Veselības ministrija un SPKC īstenojuši apjomīgu kampaņu *Mīli savu sirdi!*, kuras ietvaros iedzīvotāji tika aicināti pastiprināti pievērst uzmanību sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem. Veselības veicināšanas pasākumu ietvaros arī pacientu biedrība *Par sirdi.lv* aicināja veikt holesterīna līmeņa mērījumus ne tikai medicīnas iestādēs un kardioloģijas kabinetos, bet arī aptiekās un kampaņu laikā. Izmērīt asinsspiedienu, noteikt holesterīna līmeni asinīs, kas vistiešāk norāda uz sirds slimību risku, tagad iespējams lielākajā daļā Latvijas aptieku.

Bet vai iedzīvotāji pietiekami izmanto šo iespēju un arī pilnībā izprot, piemēram, paaugstināta holesterīna līmeņa ietekmi uz sirds veselību? Paaugstināts holesterīns jeb hiperholesterinēmija ir galvenais sirds un asinsvadu slimību risks, secinājuši mediķi. Par to arī *Diena* iztaujāja *Euroaptieka* aptieku tīklu pārstāves un Latvijas Universitātes (LU) profesoru, *Dr. med.*, invazīvo kardiologu Gustavu Latkovski.

▲ **«PATIESĪBĀ mums visiem holesterīna līmenis ir par augstu. Tiklīdz nāk papildus klāt riska faktori, vecumā ap 50, 60 gadiem pat bez īpašiem riska faktoriem jārēķinās, ka holesterīns var izgulsnēties sirds artērijās,» saka kardiologs Gustavs Latkovskis.**

FOTO - AIVARS LIEPIŅŠ, *DIENAS MEDIJI*

Trešdaļai gadījumu sirds slimības attīstās arī tad, ja zema blīvuma holesterīns ir normas robežās

Neklausa sievas un ārstus

Pērn *Eiroaptieku* tīklā holesterīna līmeni asinīs varēja izmērīt regulāri – divas trīs reizes nedēļā 25 aptiekās (kopumā šajā tīklā ir 51 aptieka – *red.*). «Pagājušajā gadā *Eiroaptiekās* notika *Sirds veselības skola*, kurā pievērsām vispārīgu uzmanību tam, ka cilvēkiem jāzina savi veselības mērījumi – asinsspiediens dinamikā, cukura un holesterīna līmenis, kā arī ķermeņa masas indekss. *Sirds veselības skolas* otrais posms pie mums sadarbībā ar biedrību *Par sirdi.lv* notiks maijā. Arī tad 11 aptiekās iedzīvotājiem piedāvāsim bezmaksas paškontroles mērījumus, lai pievērstu uzmanību arī tai problēmai, ka insulta un infarkta pacienti kļūst arvien jaunāki,» stāsta Kristīne Jučkoviča, *Euroaptieka* Korporatīvo un sabiedrisko attiecību direktore, un turpina: «Aptiekas kā informācijas kanāls un pakalpojumu sniedzējs kopā ar pacientu un profesionāļu organizācijām šajā gadījumā iedzīvotājiem sniedz to, ko nespēj panākt valsts, aicinot aizdomāties par savu veselību jau laikus.»

Kā novēroja *Eiroaptieku* tīkla kvalitātes vadītāja Zane Melberga, pērn uz holesterīna līmeņa mērījumiem bija jāierodas pēc iepriekšēja pieraksta un iedzīvotāju atsauciba bija ļoti liela: «Lielākoties tie bija pensijas vecuma un vidējās paaudzes cilvēki. Farmaceiti arī centās uzrunāt un mudināt šos mērījumus veikt tieši vīriešus vecumā no 45 gadiem, jo sievietes lielākoties apmeklē ārstus, veic izmeklējumus, meklē informāciju internetā. Vīrieši bieži vien neklausa sievas un neklausa ārstus, taču sirds un asinsvadu saslimšanas vecumā ap 50 gadiem biežāk piemeklē vīriešus.»

Euroaptieka pārstāve min arī pozitīvus piemērus, kad, veicot mērījumus, konstatēts paaugstināts holesterīna līmenis un sirds un asinsvadu saslimšanu potenciālais upuris tomēr paklausa farmaceita ieteikumu apmeklēt ārstu. «Pēc tam saņēmām arī sirsnīgus pateicības vārdus, un nākamreiz cilvēks aptiekā ieradās jau ar ārsta izrakstītām receptēm un informēts, kā

mu tomēr nav vienkārši

svarīgi saprast, ka visiem cilvēkiem normas nav vienādas

Ārsta padomi ikvienam

- Pirmoreiz **holesterīnu ieteicams pārbaudīt** jau deviņu desmit gadu vecumā. Otrreiz – ap gadiem 20. Pēc tam 30 gados – obligāti. Ja ir cukura diabēts – holesterīna līmeni nedrīkst nezināt jebkurā vecumā.
- Hiperholesterinēmijas profilaksei **svarīgi nesmēķēt, nepieļaut lieko svaru**, būt fiziski aktīvam un ēst veselīgu, dabīgu uzturu, bet neievērot mākslīgi veidotas, izdomātas diētas.
- Ieteicamie produkti ir, piemēram, **kvalitatīva augu eļļa, dārzeņi** (bietes, burkāni, salāti, baklažāni, sparģeli, brokoļi, it īpaši pākšaugi), augļi, neslīpētie un sarkanie rīsi.
- Jācenšas pārmērīgi **nelietot limonādes, cepumus, kūkas**, kā arī nelietot sāli.
- Stress holesterīnu **tiešā veidā nepaaugstina**, taču bojā asinsvadus.
- Ja holesterīns jau izgulsnējies sirds artērijās, medikamentus jāsāk lietot nekavējoties. Tos nosaka ārsts. Pie diagnosticētas ģimenes hiperholesterinēmijas pacientam terapija jāuzsāk jau 21 gada vecumā.

Avots: kardiologa Gustava Latkovska ieteikumi

rīkoties tālāk,» gandarījumu pauž Z. Melberga.

Katram individuāli

Holesterīna līmeni var pārbaudīt, ne tikai ņemot asinis no vēnas, bet arī ar ekspresdiagnostikas palīdzību, uz testera uzpilinot pilienu no pirksta paņemtu asiņu un pēc dažām minūtēm nolasot rādījumus. Jāpiebilst, ka precīzāku datu iegūšanai mērījumus ieteicams veikt no rīta un tukšā dūšā.

Saskaņā ar Eiropas Kardiologu asociācijas rekomendācijām normāli veselam cilvēkam kopējam holesterīna līmenim jābūt līdz pieciem milimoliem litrā (mmol/l). Taču šajos rādījumos ietilpst arī tā saucamais sliktais jeb ZBL holesterīns, kura robežlīmenis ir trīs mmol/l, un labais jeb ABL holesterīns ar robežlīmeni vīriešiem viens mmol/l un sievietēm 1,2 mmol/l, kā arī triglicerīdi – līdz 1,7 mmol/l. Taču, kā norāda kardiologs Gustavs Latkovskis, katram cilvēkam šie rādījumi jāvērtē individuāli, jo sirds un asinsvadu slimību risks ir atkarīgs no vairākiem faktoriem.

Būtībā holesterīns ir tauku veids, kas atrodas cilvēka asinīs. Mediķu valodā asinīs esošās taukvielas sauc par lipīdiem. Asinīs cirkulē divu veidu lipīdi – holesterīns un tā saucamie triglicerīdi, ko ikdienā kā taukvielas uzņemam ar tādiem produktiem kā, piemēram, olīveļļa, sviests, speķis. Ir daži produkti, piemēram, olu dzelteknums, kurā ir daudz holesterīna, tiesa, nav pierādīts, ka tas radītu lielāko kaitējumu.

Lielākā daļa holesterīna sintezējas mūsu organismā, galvenokārt aknās. Kardiologs skaidro, ka organismā gan holesterīns, gan triglicerīdi tiek sapakoti tādās kā lodītēs jeb lipoproteīnos, kas cirkulē asinsrītē. Labais holesterīns cirkulē augsta blīvuma (ABL), sliktais – zema blīvuma lipoproteīnos (ZBL). Ja zema blīvuma lipoproteīnu organismā ir par daudz, tie var izgulsnēties sirds un citās artērijās.

«Holesterīna izgulsnējumu saucam par pangu, kas nosprosto, piemēram, sirds artēriju. Panga var veidoties arī smadzeņu, kāju artērijās, zarnu un nieru artērijās, taču vislielākās problēmas rodas sirds artērijās. Cilvēkam parādās stenokardija, kļūst aizvien grūtāk veikt fizisku slodzi, turklāt izgulsnējuma vietā asinsvads var ieplīst uz iekšpusi un tā izveidoties trombs. Tam nosprostojot artēriju pilnībā un līdz ar to atmirstot sirds muskulim, attīstās infarkts. Savukārt šāda veida trombam izveidojoties galvas artērijās, var rasties insults. Ja tas notiek kāju artērijās, veidojas tā saucamā skatlogu slimība, kad cilvēkam ejot ik pa brīdim kājās pēkšņi parādās krampji, sāpes un viņš spiests apstāties, izliekoties, ka pēta skatlogus,» skaidro G. Latkovskis.

Nav vienas normas

Holesterīna izgulsēšanās noris ilgstoši, gadiem, un sākotnēji cilvēks var nejust, ka asinsvadi aizaug ar holesterīnu. Šo procesu sauc par aterosklerozi. Kad sāk parādīties simptomi vai pacients nonāk ārstu redzeslokā ar infarktu, problēma tiek uzskatīta par ielaistu, tāpēc tik svarīgi jau vecumā no 30 gadiem katram zināt savu holesterīna līmeni asinīs un mērījumus – atkarībā no riska faktoriem – veikt regulāri.

«Tomēr jāatšķir, ka ir lietas, kas paaugstina holesterīnu, un ir tādas, kas to padara kaitīgu,» norāda G. Latkovskis un turpina: «Tad, kad nosakāt holesterīna līmeni asinīs, ne vienmēr var pateikt, cik tas kaitīgs. Piemēram, ja kopējais holesterīna līmenis ir pieci mmol/l un sliktais ir trīs mmol/l, tad jaunai, nesmēķējošai sievietei ar veselīgu dzīvesveidu, bez citām slimībām, sirds kaites neattīstīsies. Savukārt vīrietim vecumā ap 60 gadiem, kurš smēķē, holesterīns var izgulsnēties artērijās, ja sliktā holesterīna rādītājs ir pat 2,2 mmol/l. Tāpēc, lai saprastu, kāda katram ir individuālā norma, ir svarīgi zināt ļoti daudzus citus parametrus Visiem nav vienas normas!» uzsver profesors.

Viņš min citu piemēru, kas raksturo riska grupu. Proti, ja cilvēkam virs 50 gadiem ir paaugstināts asinsspiediens, it īpaši – ja ir cukura diabēts, ja šis cilvēks smēķē, ja ģimenē ir konstatētas agrīnas sirds slimības un ja tas ir vīrietis, tad pat ar normas robežās konstatētu holesterīna līmeni jāvēršas pie ģimenes ārsta vai kardiologa. «Trešdaļai gadījumu sirds slimības attīstās arī tad, ja zema blīvuma holesterīns ir normas robežās. Tas tāpēc, ka šie citi faktori holesterīnu padara kaitīgu,» brīdina G. Latkovskis.

Tiesa, ir cilvēki, kuriem paaugstināts holesterīna līmenis ir pārmantots ģimenē, respektīvi, ģenētiski noteikts. Kā lēš profesors, ar ģimenes hiperholesterinēmiju sirgstošu cilvēku Latvijā varētu būt ap astoņiem tūkstošiem, lai gan lielai daļai, iespējams, paaugstinātais holesterīna līmenis nemaz nav atklāts.

«Senāk uzskatīja, ka šī slimība ir vienā gadījumā uz 500 cilvēkiem, tagad dati liecina, ka vienā gadījumā uz 250 cilvēkiem,» stāsta kardiologs un aicina nevis vienkārši veikt holesterīna analīzes un vadīties pēc normas, bet konsultēties ar ārstu. It īpaši svarīgi tas ir cilvēkiem vecumā pēc 45 gadiem, smēķētājiem un cilvēkiem, kuri sirgst ar cukura diabētu. ●