

Profesors ceļ trausmi

Lai izvērtētu un mazinātu sirds un asinsvadu slimību risku attīstību, holesterīna līmenis pieaugušam cilvēkam, sākot no 18 gadu vecuma, ir regulāri jāpārbauda (vismaz reizi 5–10 gados), Taču, kā liecina pacientu biedrības *ParSirdi.lv* un pētījumu centra SKDS veiktā aptauja* – 20,5% Latvijas pieaugušo iedzīvotāju holesterīnu nekad nav mērījuši un vēl 8,8% nav droši, vai tas ir darīts, bet 18–24 gadus vecu jauniešu vidū holesterīns nekad nav mērīts teju 50%.

Gustavs Latkovskis, LU Medicīnas fakultātes profesors, P. Stradiņa kliniskās universitātes slimīcas kardiologs: "Lai arī pastāv mīts, ka augsts holesterīns ir vairāk izplatīts un bīstams cilvēkiem gados, kad biežāk mēdz notikt miokarda infarkti, tomēr holesterīnu vajag pārbaudīt jau no agras jaunības. Pat tad, ja ģimenē nav norādījumu par augstu holesterīnu vai sirds slimībām, jāatceras, ka neveselīgs uzturs, liekais svars un mazkustība arī veicina holesterīna paaugstināšanos, turklāt tā uzkrāšanās asinsvados daudziem sākas agrīni – nereti jau pirms 30 gadu vecuma. Problēma ir tā, ka šo procesu pirmos 10–20 gadus neviens nejūt. To sajūt, kad asinsvadi ir kritiski sašaurināti vai pēkšņi nosprostojas ar trombu, bet tad jau tas var būt par vēlu. Nereti pirmā izpausme var būt miokarda infarkts vai pēkšņa nāve. Tāpēc, laikus nosakot savu holesterīna līmeni, konsultējoties pie ārstiem, mainot dzīvesveidu un atsevišķos gadījumos jau laikus sākot lietot zāles, ir iespējams sevi efektīvi pasargāt no šādām ka-

tastrofām. Nav pieņemams, ka 21. gadāsmitā cilvēks 18–20 gadu vecumā nezina savu holesterīna līmeni!"

Latvijā varētu būt ap 8000 cilvēku ar ģimenes hiperholesterīnēmiju, kad augsts holesterīns ir pārmantots no vecākiem un ar to slimī 50% ģimenes loceklu. Slimība ir bīstama ar to, ka holesterīns paātrināti izgulsnējas asinsvados, kas rada miokarda infarkta draudus pat 30–40 gadus jauniem cilvēkiem. Šo slimību var atklāt laikus, izmērot holesterīnu vismaz 18 gadu vecumā, bet vislabāk – jau pirms pubertātes iestāšanās. Labā ziņa ir tā, ka, laikus atpazīstot šo slimību, to ir iespējams efektīvi ārstēt."

Saskaņā ar aptaujas datiem tikai 43,7% iedzīvotāji uzskata, ka viņu holesterīna līmenis ir normāls, 40,1% respondentu atzīst, ka tas ir nedaudz paaugstināts vai pat būtiski paaugstināts (8,7%). Lūdzot precīzēt holesterīna skaitli, tikai 18,9% aptaujāto atzina, ka tas ir zem 5 mmol/l jeb normas robežas.

Profesors G. Latkovskis: "Par relatīvi normālu uzskata kopējā holesterīna līmeni zem 5 mmol/l. Tāds un pat nedaudz augstāks līmenis var būt pieņemams jaunam cilvēkam bez citiem riska faktoriem līdz 40 gadu vecumam, jo tad slimību risks ir mazs. Tomēr šķietami normālais līmenis var izrādīties pat 2–3 reizes par augstu tiem, kam ir kāda no šīm pazīmēm: smēķēšana, cukura diabēts, paaugstināts asinsspiediens, miokarda infarkti pirmās pakāpes radiniekiem vecumā līdz 60 gadiem, un it īpaši vīriešiem pēc 55 gadiem un sievietēm pēc 60 gadiem. Visos

šajos gadījumos stingri ieteicams konsultēties pie sava ģimenes ārsta, lai izvērtētu sirds un asinsvadu slimību risku. Īpaša uzmanība jāpievērš zema blīvuma jeb *sliktajam* holesterīnam – ZBLH. Vairākumā laboratoriju kā ZBLH norma ir norādīti 3 mmol/l, bet patiesībā daudzos gadījumos tam jābūt zem 2,6 mmol/l vai pat zem 1,8 mmol/l. Tāpēc par holesterīna līmeņa rādījumiem noteikti jākonstatējas ar savu ārstu un kopīgi jāizvērtē, vai nepieciešamas izmaiņas tiekai dzīvesveidā vai tomēr jāsāk arī ārstēšana."



Dr.med. GUSTAVS LATKOVSKIS

- Kardiologs
- Latvijas Universitātes profesors
- Latvijas Ārstu biedrības valdes loceklis, Sertifikācijas komisijas vadītājs
- P. Stradiņa kliniskās universitātes slimīcas Latvijas Kardioloģijas centra Invāzīvās un neatliekamās kardioloģijas nodalas ārsts, Zinātniskā institūta Zinātnes padomes loceklis
- LU Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūta vadošais pētnieks

Īsumā

Ģimenes hiperholesterinēmijas raksturīgākā pazīme – vairākiem ģimenes locekljiem ir augsts holesterīna līmenis asinīs (parasti virs 8 mmol/l) un agrīni – nereti jau no 30 gadu vecuma –

attīstās sirds artēriju nosprostošanās, kas var izrisīt miokarda infarktu, stenokardiju un arī nāvi. Tāpēc svarīgi slimību pēc iespējas ātrāk diagnosticēt un sākt ārstēšanu.

* Interneta aptauju 6.09.2018.–16.09.2018. veica tirgus un sabiedriskās domas pētījumu centrs SKDS, aptaujā piedalījās 1005 Latvijas iedzīvotāji vecumā no 18 līdz 75 gadiem.