



Gan vajadzīgs, gan lieks

AUGSTS HOLESTERĪNA RĀDĪTĀJS UZTRAUC DAUDZUS NO MUMS, PAR TO BAŽĪJAS ARĪ ĀRSTI. SKAIDROJAM, KAS ĪSTI IR ŠĪ TAUKVIELA, KĀ TĀ APDRAUD MŪSU VESELĪBU, KAD NEPIECIEŠAMS PĀRBAUDĪT SAVU HOLESTERĪNA LĪMENI.

„Holesterīns būtībā ir ļoti svarīga molekula. Tas ir šūnu membrānās, no tā veidojas daudzi hormoni, tajā skaitā estradiols un estrogēns, kā arī D vitamīns, tāpēc holesterīns ir būtisks,” skaidro RAKUS kardiologs Jānis Pudulis. Noteiktā daudzumā to uzņemam ar uzturu, bet pārsvārā holesterīns mūsu organismā tiek saražots aknās.

Taukvielas (holesterīns, triglicerīdi un citās) kopā ar asinīm riņķo mūsu ķermenī, iepakotas nelielās bumbiņās – lipoproteīnos. Atkarībā no šo bumbiņu izmēra un blīvuma izšķir vairākus paveidus, un būtiskākie no tiem:

- ļoti zema blīvuma lipoproteīni (LZBL);
- zema blīvuma lipoproteīni (ZBL);
- augsta blīvuma lipoproteīni (ABL).

Pirmos divus uzskata par „slikto” holesterīnu, jo pētījumos apstiprinājies, ka laika gaitā tas nelabvēlīgi ietekmē asinsvadus. Savukārt ABLH uzskata par „labo” holesterīnu, jo tas palīdz mazināt „sliktā” holesterīna daudzumu.

Kāpēc paaugstināts holesterīns ir bīstams?

Senatnē cilvēkiem bija nepieciešamas tauku rezerves, lai izdzīvotu periodos, kad ēdiens nav pieejams. Tomēr mūsdienās šādi apstākļi attīstītajās valstīs ir reti un neveselīgais dzīvesveids ar mazu fizisko aktivitāti, kad uzkrātās tauku rezerves neiztērējam, un kalorijām pārbaigāta pārtika rada problēmas ar tauku vielmaiņu, kas laika gaitā ietekmē veselību. „Sliktā” holesterīna līmenis pieaug pakāpeniski un visdrīzāk ir saistīms ar neveselīgiem ieradumiem un organisma novecošanos.

Pārlieku lielais daudzums „sliktā” holesterīna uzkrājas artērijās – asinsvados,

pa kuriem tiek nogādātas uz audiem un orgāniem ar skābekli bagātās asinīs. Tādējādi rodas ateroskleroze jeb artēriju sašaurināšanās, ko patiesībā cilvēks nejūt. Tauku šūnas iekļaujas asinsvadu sieninā, kas klūst arvien plānāka un laika gaitā var plīst. „Ja asinsvads plīst, organismam ir īpaši aizsargmehānismi, veidojas trombi, kas „aiztaisa” bojājumu, bet var nosprostot asinsvadu un, ja tas notiek sirdī vai smadzenēs, cilvēks piedzīvo akūtu miokardu vai cerebrālu infarktu, kas var būt dzīvībai bīstami,” skaidro Jānis Pudulis. Tāpēc ārsti uzsver, ka nepieciešams aterosklerozes attīstību mazināt vai apturēt.

ATEROSKEROZE

Sarežģīts process, kurā būtisku lomu spēlē holesterīna izgulsnēšanās asinsvadu sieninās, veidojot aterosklerotisko plātni, kas laika gaitā palielinās un sašaurina asinsvadu. Izgulsnējoties aizvien vairāk holesterīnam, rodas sava veida iekaisums. Ja šis process ir izteikts, plātnes sieniņa klūst plāna. Tādu plātni sauc par nestabilu, un šīs plātnes var plīst, radot asinsvada nosprostošanos – trombozi, pat ja sākotnējais asinsvadu sašaurinājums bijis 40–50%, ko cilvēki parasti nejūt. Atkarībā no notikuma vietas organismā var rasties miokarda infarkts, insults, tromboze, kas ir veselībai un pat dzīvībai bīstami. Aterosklerozes riska faktori ir paaugstināts holesterīna līmenis, augsts asinsspiediens, cukura diabēts, smēķēšana, aptaukošanās, iedzīmtība, neveselīga diēta.

Vai simptomus var pamanīt?

Cilvēks pats neizjutīs holesterīna daudzuma pieaugumu, bet piedzīvos sekas, kas var būt dzīvībai bīstamas. Šāds akūtais simptoms būs aterosklerotiskās plātnes (sabiezējuma) plīsums, kas radīs infarktu vai insultu. „Cilvēkiem jāsaprot, ka, ja parādās pēkšņas sāpes rokā vai kājā, kustību vai runas traucējumi vai ir iepriekš nepieredzētas, neskaidras sāpes vai diskomforts krūtīs, steidzami jāgriežas pie medīķiem. Daudzi domā, ka pāries, bet te laika faktors ir ļoti svarīgs,” uzsver kardiologs, piebilstot, ka šādu akūtu situāciju rašanos vajadzētu krietni samazināt populācijā, jau laikus domājot par veselīgāku dzīvesveidu.

Par holesterīna pieaugumu liecina arī sirds-asinsvadu saslimšanas, kam

Kad jāsāk kontroleēt savu holesterīna līmeni?

Tieši ģimenes ārstam būtu jābūt pirmajam, kurš mudinātu pacientu veikt asins analīzes un noteikt holesterīna rādītājus. Kad pacents būtu uz šīm analīzēm jāsūta? Lāsma Četverga skaidro, ka svarīgi zināt ģimenes anamnēzi – vai kādam ģimenē nav bijusi sirds asinsvadu saslimšana? Vai pacientam nav liekais svars vai citas sūdzības par veselību?

„Nemot vērā, ka sirds asinsvadu saslimšanas, insultu piedzīvo arvien jaunāki cilvēki, es teiku, ka jau ap 30 gadiem būtu jānosaka holesterīns un jāturpina to darīt reizi gadā vai labu rādītāju gadījumā – vismaz divos gados reizi,” uzskaata ģimenes ārste. Kardiologs Jānis Pudulis, kurš gandrīz katru nedēļu slimnīcā redz 30–40 gadu vecus pacientus ar infarktu, ir vēl striktāks: „Jebkurā vecumā ir svarīgi zināt savu holesterīna līmeni. No 24 gadiem cilvēkam asinsvadi sāk novēcot, tāpēc jau šajā laikā tas ir jānosakaidro. Gados jauniem pacientiem var atklāt tādu retu saslimšanu kā ģimenes hiperholesterēmija, kas ir iedzimta.” Dažkārt šie cilvēki ir pat pārsteigti, jo ēd veselīgi, fiziski ir aktīvi, viņiem nav liekā svara, bet holesterīna rādītāji paaugstināti. Šiem pacientiem viņš rekomendē griezties pie Latvijas Ģimenes hiperolesterinēmijas reģistrā (LGHR) strādājošiem ārstiem, kur speciālisti veiks padziļinātas pārbaudes un katram piemēros individuālas ārstēšanas rekomendācijas.

var novērot arī hroniskus simptomus, piemēram, sāpes krūtīs pie slodzes, stenokardijas gadījumā, paaugstinātu asinsspiedienu, kas nepadodas terapijai. Par aterosklerozes procesiem lielajos asinsvados var liecināt arī galvas reiboni. Tāpat jāpievērš uzmanība mijklībošanai – kad cilvēks nevar paitet un viņam jāapstājas, jo pēkšņi sāk sāpēt un tiek sarauti krampī ikri (tas vairāk raksturīgs vīriešiem un smēkētājiem).

Ģimenes ārste Lāsma Četverga vēl piebilst, ka dažkārt cilvēkiem ar augstu taukvielu līmeni asinīs ap acīm ādā veidojas brūni dzeltenīgas holesterīna izgulsnes – hloazmas. Tomēr „sliktā” holesterīna paaugstināšanos asinīs cilvēks neizjutīs, tāpēc ir jāveic profilaktiskas pārbaudes.

IEDZIMTAI SASLIMŠANAI PAPILDU RŪPES

Cilvēkiem ar ģimenes hiperolesterēmiju ir mutācijas vienā vai vairākos gēnos, kas nodrošina augstāku holesterīna līmeni (parasti $> 8 \text{ mmol/L}$). Ir pierādīts, ka viņiem kardiovaskulārie notikumi attīstās ātrāk. Jo augstāks sākotnēji ir ZBL holesterīna līmenis, jo agrāk var piedzīvot miokarda infarktu vai insultu, tāpēc arī ir lielāks mirstības risks. Šos pacientus patlaban aprūpē Latvijas ĢHR, ar kuru jāsazinās tiem, kuriem asins analīzes konstatēts īpaši augsts holesterīna līmenis. Tas jādara arī tad, ja pirmās pakāpes radiniekam konstatēta šī saslimšana, ja sirds artēriju problēmas ar holesterīna izgulsnēšanos (piemēram, miokarda infarkti, stenta ievietošana) ir pašam vai pirmās pakāpes radiniekam agrīnā vecumā (vīriešiem līdz 55 gadiem un sievietēm līdz 60 gadiem). LGHR kvalificēts kardiologs, kurš ir īpaši apmācīts, varēs pareizi izvērtēt, kādi profilaktiskie pasākumi un ārstēšana jāuzsāk, kā arī palīdzēs noskaidrot, vai slimība nav pārmantota arī citiem ģimenes locekļiem.

**LĢHR tālrunis saziņai: 25449674
(darbadienās no pulksten 8.30 līdz 17.00).**

KĀDI IZMEKLĒJUMI JĀVEIC?

Asins analīzes

Lai izprastu pacienta tauku vielmaiņas procesus, jāveic asins analīzes, kurās visbiežāk nosaka kopējo holesterīnu, kā arī atsevišķi ZBLH, ABLH un triglicerīdus (tos pārsvarā uzņem ar uzturu, un īpaši daudz to ir sviestā, cūku taukos un tamlīdzīgi). Arī triglicerīdi var veicināt nevēlamo kardiovaskulāro notikumu rašanos.

Doplerogrāfija

Nelabvēlīgas pārmaiņas artērijās var atklāt arī, piemēram, veicot doplerogrāfijas izmeklējumu asinsvadiem (miega artērijām), kas atrodas kakla priekšpusē un iet uz galvu. Ar šo metodi var noteikt asinsvadu sieniņu blīvumu, un tās rezultāti liecinās arī par asinsvadu stāvokli. „Miega artērijai ir dažādi likumi, kuros asiņu plūsmai veidojas turbulence. Šīs straujās plūsmas ietekmē uz miega artēriju sieniņām izgulsnējās tauku šūnas un veidojas ateroskleroze. Jo lielāks ir asinsspiediens, jo vairāk tauku var izgulsnēties, kas šajos asinsvados ir labi redzams ar neinvazīvu metodiku – doplerogrāfiju. Tādējādi var secināt, cik straujš/izplatīts ir aterosklerozes process organismā,” skaidro „ARS” ģimenes ārste Lāsma Četverga. 

