

Pret paaugstinātu holesterīna līmeni – ar paradumu maiņu



KONSULTĒ

"Veselības centra 4"
kardioloģe
ILZE ZANDARTE

Lauku krējums, kas kā ar nazi griežams, speķmaizes un smalkmaizītes klūst par retu baudījumu, ja holesterīna līmena mazināšanas nolūkos jāmaīna ikdienas ieradumi: jāsāk ēst ar apdomu un biežāk jāizkustas tik, lai sajūt, ka sirds pukst straujāk. Rezultāti patiks ne tikai asinsvadiem un sirdij, bet visam ķermenim.



AKCIJA

Veselības veicināšanas programma

VESELA MUGURA

(7 dienas / 6 naktis)

Akcija spēkā no 1.02.2019.
līdz 31.03.2019.

300€ 279€

1 vieta 2-vietīgā standarta numurā

10 DIENU MEDICĪNISKĀS REHABILITĀCIJAS PROGRAMMA

(10 dienas / 9 naktis)

Piedāvājums spēkā
līdz 19.05.2019

415€

1 vieta 2-vietīgā standarta numurā

Ārstniecības iestādes kods: 1300-64003

JAUNKEMERI
KURORTA REHABILITĀCIJAS CENTRS

ESAM GATAVI UZNEMTIES RŪPES PAR JŪSU VESELĪBU!

REHABILITĀCIJAS IESPĒJAS PACIENTIEM AR:

- kustību un balsta aparāta saslimšanām;
- centrālās un perifērās nervu sistēmas slimībām;
- sirds un asinsvadu slimībām;
- reumatoloģiskām saslimšanām;
- diabēta komplikācijām;
- veiksmīgi pārciestām onkoloģiskām operācijām;
- gremošanas trakta saslimšanām;
- liekā svara un svara deficitā problēmām.

REHABILITĀCIJAS TEHNOLΟĢIJAS

- Fizioterapija
- Ergoterapija
- Balneoterapija
- Peloīdterapija
- Fizikālā terapija
- Reitertерapija
- Logopēdija
- Psihoterapija
- Uztura terapija
- Mūzikas terapija

CENA NO
36€
DIENĀ

+371 67733522 vai 26386222
Kolkas iela 20, Jūrmala
rezervācija@jaunkemeri.lv
www.jaunkemeri.lv

Zane Enīga

Paaugstināts holesterīna līmenis ir viens no sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem. Šī viela nogulsnējas uz asinsvadu sieniņām, bojājot tos, un paaugstina insulta un infarkta draudus. Insults un infarkts bieži vien beidzas letāli. Citos gadījumos šīm smagajām veselības krīzēm ir palielošas sekas, pat invaliditāte. Holesterīna līmena samazināšana tāpēc ir viens no insulta un infarkta draudu mazināšanas rīkiem.

Jāsāk mērit, kamēr vesels

Normāls kopejā holesterīna līmenis ir zem 5 (tās ir laboratorijas ieviestās normas), zema blīvuma holesterīnam jābūt zem 3. "Sie divi ir tā dēvētie sliktie holesterīni, kam parasti lipidogrammā – holesterīna analīzē – ārsti pievērš īpašu uzmanību," paskaidro "Veselības centra 4"

kardioloģe Ilze Zandarte. "Ne mazāk svarīgs ir labais jeb augsta blīvuma holesterīns – jo tas augstāks, jo labāks, jo pretēji sliktajam holesterīnam tas sirds un asinsvadu slimību risku samazina." Ceturtais lielums, ko nosaka holesterīna analīzēs, ir triglicerīdi.

"Holesterīns organismā rodas ar uzturu, taču to sintezē arī aknas. Ar dzivesveida izmaiņām iespējams koriģēt to holesterīnu, ko "apēdam", taču aknu darbību šādi ietekmēt ir sarežģītāk. Jebkurā gadījumā veselīgs dzīvesveids netiek atcelts," piemetina ārste.

Kardiologa praksē uzdot pārbaudīt holesterīna līmeni ir rutīnas lieta – tas jāveic katram pacientam vecumā no 18 gadiem.

"Aina, ko redzu, ir tāda, ka paaugstināts holesterīna līmenis ir joti daudzīgiem. Esmu novērojuši arī, ka nereti pirmo reizi holesterīna līmenis tiek noteikts stipri novēloti – tad, kad slimība jau sākusies. Holesterīna līmenis jāmēra laikus un profilaktiskos nolūkos, jo tad, kad slimība jau ir



Stāsta Velta (67)

Tā kā liekā svara man nav un nekad nemēdzu pārēsties, dzīvoju naivā pārliecībā, ka arī ar holesterīnu man viss kārtībā. Taču analīzēs parādījās, ka tas paaugstināts. Ģimenes ārste izskaidroja visus riskus un ieteica, ko vajadzētu mainīt uzturā. Uzreiz izgaismojās manas lielākās kļūdas: man garšo kārtīgs lauku biezpiens ar krējumu, piens, kam krējuma kārtīja virsū. Šos produktus nepatērēju daudz, bet regulāri. Neatņemama ikdienas sastāvdaļa bija arī smalkmaizīte ar kafiju, kam pieļiets krējums – tādi kā mazi svētki pašai ar sevi. Vakaros man bija paradums uzēst šokolādi – melno, veselīgo! Tagad no šiem produktiem esmu atteikusies. Visgrūtāk iztikt bez salumiem, taču jāteic, ka man ir Joti interesanti atklāt jaunus ēdienus un to kombinācijas. Piemēram, agrāk neko nezināju par diedzētiem un kaltētiem rudzu graudiem – tagad tādus pievienoju biezputrai vai salātiem. Ēdu vairāk riekstu, sēklu, rupja maluma miltu produktu. Rafinēto miltu izstrādājumus vairs "neredzu", arī sviests, krējums un treknais biezpiens man vairs neeksistē. Uz maizes ziežu kaņepju sviestu, salātiem pārleju olīvelļu (tā darīju arī līdz šim). Kafijošanu arī esmu atmetusi, bet smalkmaižu vilinājums joprojām reizēm ir spēcīgāks par manu gribaspēku. Tomēr šādām uztura izmaiņām ir rezultāts: jau pēc trim mēnešiem holesterīna skaitlis bija par vienu punktu labāks.

radusies, ārstēšana ir sarežģītāka un nopietnu seku risks – augstāks," vērtē ārste. Viņa piebilst, ka dažkārt arī paaugstināts holesterīna līmenis pats par sevi var būt slimība: tad runa ir par

ģimenes hiperholesterinēmiju. "Tā ir atsevišķa diagnoze gadījumos, kad paaugstināts holesterīna līmenis ir ģenētiski mantots. Šāda iespējamība ir 50%, ja ģimenē kādam no

IETEIKUMI

SLIKTĀ HOLESTERĪNA MAZINĀŠANAI

- Mazināt stresu.** Hronisks stress veicina holesterīna līmeņa paaugstināšanos, tāpēc vēlams atrast veidu, kā to mazināt. Vienam der lasīšana, citam – adīšana, vēl kādam peldēšana. Ik dienas uz stundu izslēgt mobilo tālruni – arī tas var būt ieguldījums stresa mazināšanai.
- Nelietot uzturā palmu eļļu** vai produktus, kuru pagatavošanā tā izmantota. Palmu eļļu iegūst no eļļas palmu augļiem un plaši izmanto pārtikas ražošanā. Tājā ir sliktie tauki, un tā paaugstina sliktā holesterīna līmeni cilvēka organismā.
- Pievienot ēdienam kanēli.** Kāds Pakistānā veikts pētījums parādīja: ik dienas apēdot sēsus gramus (apmēram pustējkarotes) kanēļa, otrā tipa diabēta pacientiem zema blīvuma holesterīna līmenis pazeminājās par 30%, bet kopējā holesterīna līmenis – par 26%.
- Brokastis – auzu pārslas.** Izpētīts, ka auzās esošie beta glikāni var palīdzēt pazemināt zemā blīvuma holesterīnu par 12–24% – ar noteikumu, ka auzu pārslu biezputru ēd regulāri. Priekšroka jādod pilngraudu pārslām.
- Ēst tomātus, avokado, mandeles, treknās zivis** un citus produktus, kuros ir nepiesātinātās taukskābes un citas vielas, kas nāk par labu sirds veselībai.
- Izvēlēties piena produktus ar mazu tauku daudzumu.** Piens un tā produkti ir garšīgi, tajos ir arī daudz organismam vajadzigu vielu, taču, ja holesterīna līmenis paaugstināts, priekšroka jādod vājpriemam, vājpriena biezpienam un liesiem sieriem, nevis krējumam un sviestam.
- Pērkot pārtiku, izlasīt produktu sastāvu.** Tas bieži nodrukāts sīkiem burtījiem, tāpēc par paradumu vajadzētu kļūt lupas izmantošanai, lai varētu salasīt, no kā sastāv cepumi, cīsiņi, maize un citas ēdamlietas.
- Pēc ēdienreizes pastaigāties.** Ārsti iesaka fiziskās aktivitātes kā svarīgu holesterīna līmeņa pazemināšanas paņēmienu. Sākumā pietiks ar pusstundu garu pastaigu dienā. Vēlāk izkustēšanās biežumu un intensitāti var pakāpeniski audzēt.

vecākiem hiperholesterinēmija jau bijusi. Tad slimības pazīmes sāk izpausties samērā agrīni – sievietēm līdz 55 gadiem, vīriešiem līdz 60, un holesterīna līmenis tad parasti ir ļoti augsts – 7,8 vai pat augstāks."

Pirmās zāles – paradumu maiņa

Biežāk holesterīna līmenis liecina par izjauktu lipīdu līdzvaru asinīs. Tad diagnoze ir dislipidēmija vai arī ārsts atzīmē konkrētās holesterīna frakcijas paaugstināšanos. Tādā gadījumā tā nav slimība, bet riska faktors, kam jāpievērš uzmanība un jārīkojas, lai to mazinātu. "Taktika parasti ir tāda: pirmreizēji nosakot holesterīna līmeni

asinīs un redzot, ka tas paaugstīnāts, veic papildu izmeklējumus sirds asinsvadiem, kā arī galvas un kakla asinsvadiem. Novērtējot, kāds ir to stāvoklis, pirmkārt iesaka dzīvesveida maiņu. Ar to sākas ārstēšana. Ja nepieciešams, pēc tam ārsts lemj, vai būs jādzer arī zāles," apraksta Ilze Zandarte. Kā pacienti reaģē, kad uzzina, ka turpmāk būs jādzīvo citādi? "Uztver dažādi. Vienmēr ir vienkāršāk iedzert tabletī, nevis mainīt dzīvesveidu. Bet ir arī pacienti, kuri ir ļoti noskaņoti tieši pretēji – nelietot medikamentus, tāpēc ir gatavi rīkoties ļoti aktīvi: atmet smēķēšanu, sāk pareizi ēst." Nereti ar ieradumu maiņu vien izdodas panākt ievērojamus uzlabojumus,

SARKANVĪNS – DZERT VAI NEDZERT?

Kā uztvert bieži dzirdēto ieteikumu holesterīna līmeņa mazināšanas nolūkos dzert pa glāzei sarkanvīna dienā? "Kardiologi nerekomendē, bet neaizliedz," komentē Ilze Zandarte. "Labi, ja pēc vienas sausa sarkanvīna glāzes var apstāties, bet, ja seko otrā, trešā un vēl vairāk, cilvēkam ir problēmas ar alkoholu, tad to nekādi nevar ieteikt kā līdzekli holesterīna līmeņa pazemināšanai." Ja vispār nav paraduma dzert vīnu (vai jebkuru alkoholu), tas arī nav jāievieš!

tomēr ārste atturas minēt, cik bieži. Katrs gadījums ir individuāls. Ja asinsspiediens jau paaugstināts vai arī ir kāda blakussaslimšana, piemēram, cukura diabēts, vai vēl kādi slimību riska faktori (liekais svars, izmaiņas asinsvados, liels stress u. tml.), papildus dzīvesveida maiņai būs vajadzīga arī medikamentoza ārstēšana.

Ja cilvēks gatavs mainīt dzīvi veselības vārdā, cik drīz var cerēt uz uzlabojumiem? "Rezultātus analizēs vajadzētu redzēt pēc 3–4 mēnešiem. Parasti arī iesaku veikt atkārtotas holesterīna pārbaudes pēc šāda laika posma. Tad dinamika ir vērojama."

Iesakot dzīvesveida pārmaiņas, kardioloģe izskaidro gan to, kādai vajadzētu būt ēdienkartē, gan arī izstāsta par vēlamajām fiziskajām aktivitātēm.

Nevis zāles, bet uzturs un kustības

Ar ko sākt? "Pirmkārt, jāsāk ar pareizu uzturu – jāēd vairāk augļu, dārzeņu, pilngraudu produktu. Mazāk treknas gaļas un treknas piena produktu, turpretī treknas zivis ir pat ieteicamas. Sevišķi bīstami ir augu tauki un piesātinātās taukskābes margarīnos un desās. Palmu eļļa ir ļoti kaitīga!" Interneta plāšumos var atrast simtiem ieteikumu, ko ēst un dzert, lai holesterīna līmenis pazeminātos: jādzer apelsīnu vai aroniju sula, katru otro dienu jāapēd pa greipfrūtam, vēlams dzert kafiju bez piena un cukura, ieteicama oliveļļa, kanēlis, mandeles, avokado, auzu pārslas, tomāti, lasisi,

cukurs un ievārijums maltītēs jāaizvieto ar medu u. t.jpr. Kardioloģe sakā – jāsaprot, ka ne kanēlis, ne apelsīnu sula paši par sevi neārstē. Tamlīdzīgi ieteikumi uztverami kā ceļa rādītāji virzienam, kurā būtu jāmainās ēdienkartē: vairāk augļu un dārzeņu, mazāk balto miltu izstrādājumu un saldumu, zivis, nevis treknas gaļa, labie, vērtīgie tauki mazvērtīgo un kaitīgo vietā.

"Otrkārt, fiziskās aktivitātēs. Dzīvojam mazkustīguma laikmetā, izkustēšanās mums ļoti pietrūkst, un daudziem arī nav zināšanu par tām. Fiziskajām aktivitātēm jābūt 2–3 reizes nedēļā 40–60 minūtes. Ideāli, ja tās var veikt svaigā gaisā,"

rekomendē ārste. Fiziskās aktivitātēs – tas nenozīmē, ka jāmetas intensīvi sportot ar domu par uzvarētāju pjedestālu vai jāpumpē muskulji svaru zālē. "Saņemot ieteikumu būt fiziski aktīvākiem, daudzi to uztver kā mudinājumu doties uz svaru zāli un cilāt stieņus. Tas gan ir labāk nekā sēdēt pie datora, tomēr sirdij ir svarīgāk, lai slodzes laikā būtu paātrināts pulss. To sauc par kardiotreniņu, vienalga, vai tā būtu pastaiga, soļošana, nūjošana, braukšana ar divriteni vai distanču slēpošana. Šāda izkustēšanās trenē ne tikai sirdi, bet nāk par labu visam organismam," paskaidro Ilze Zandarte.

Vīņa piekrit, ka uz izkustēšanos mudinošs var būt soļu skaitītājs: tas atgādina – kusties! Un, ja vajadzīgais soļu skaits dienā sasniegts (10 000), atalgo ar uzslavu. Pulsometrs savukārt noder, lai treniņu optimizētu: lai tas būtu efektīvs un nāktu sirdij par labu, nevis pārsloughto to.