



**Praktiski un
iedvesmojoši**

kardiologu ieteikumi

**holesterīna
pazemināšanai**





Latvijas Kardiologu biedrības prezidents, Latvijas Universitātes prof. Andrejs Ērglis

Ateroskleroze jeb holesterīna izgulsnēšanās asinsvados sākas jau agrā bērnībā un turpinās visa mūža garumā – gribam mēs to vai nē. Taču mūsdienās ir visas iespējas mazināt paaugstināta holesterīna izraisītos riskus. Ir pilnveidojušās mūsu zināšanas par veselīgu uzturu, fizisko aktivitāšu nozīmi un kaitīgo ieradumu ietekmi uz sirds un asinsvadu veselību. Savukārt mūsdienu tehnoloģijas ļauj laicīgi atklāt problēmas, bet medikamenti un ierīces ļauj efektīvi ārstēt.

Mūsu, ārstu, uzdevums ir iedvesmot cilvēkus dzīvot veselīgāk, ilgāk, laimīgāk un tikai tad, ja nepieciešams, uzsākt ārstēšanu. Savukārt katra cilvēka pienākums ir izturēties godīgi pret sevi un savu veselību!



Kardiologs, Latvijas Ģimenes hiper- holesterinēmijas reģistra vadītājs, Latvijas Universitātes prof. Gustavs Latovskis

Aicinu šo informatīvo materiālu uztvert kā instrukciju par to, kā parūpēties par sevi un sev tuviem cilvēkiem, lai izvairītos no biežākajām sirds un asinsvadu slimībām. Šī nav dailliteratūra, ko var lasīt no distancēta rakursa. Šie ir konkrēti padomi konkrētai rīcībai, un tie attiecas uz Jums, cienījamo lasītāj, tāpat kā uz mums. Latvijas iedzīvotāju un mūsu pašu veselība neuzlabosies, ja parunāšanai un palasīšanai nesekos darbi. Tāpēc – kustamies, ēdam pareizi, nesmēķējam, noskaidrojam savu holesterīnu, asinsspiedienu un glikozi, un, ja ir nepieciešams – tos atbilstoši koriģējam. Un nebaidāties no ārstiem un zālēm, bet izvairāties no slimībām!



Kardioloģe, veselīga dzīvesveida eksperte, Latvijas Universitātes docente dr. Iveta Mintāle

Nereti dzirdam – viņš nomira pēkšņi... jauns, it kā vesels cilvēks. Tomēr bieži vien tas nav bijis pēkšņi! Visbiežāk pie vainas ir sirds un asinsvadu slimības, kas attīstījušās vairāku gadu garumā, un tām nav pievērsta pietiekama uzmanība.

Nekontrolēts paaugstināts holesterīna, cukura līmenis asinīs, neārstēts paaugstināts asinsspiediens, palielināts svars – tie ir riska faktori, kas spēlē noteicošo lomu sirds slimību attīstībā, līdz notiek katastrofa – infarkts vai insults.

Sev ir jāpievērš uzmanība, sevi ir jāpieskata, jāapzina savi riska faktori, laicīgi un regulāri jāpārbauda sirds veselība, jāpievēršas veselīgam dzīvesveidam.

Ja apvienojam pareizu uzturu ar fiziskām aktivitātēm un nesmēķēšanu – šāds tandēms ir bezgala spēcīgs! Tas ne tikai samazina holesterīna līmeni asinīs, bet veicina sirds veselību.



Inese Mauriņa, biedrības ParSirdi.lv vadītāja

Holesterīnu mēdz dēvēt gan par eklērkūku asinsvados, gan par kluso vai sērījveida slepkavu, gan par asinsvadu štopētāju.

Lai kā arī to nesauktu – skaidrs ir viens: holesterīns organismam ir vajadzīgs tikai nedaudz. Ja tā ir par daudz, tas kļūst kaitīgs. Tāpēc aicinu ieklausīties kardiologu padomos, noskaidrot savu holesterīna līmeni un ja nepieciešams – rīkoties! Bet, ja jums ir jautājumi, lūdzu, rakstiet: info@parsirdi.lv!

www.parholesterinu.lv

KO PAR SIRDS VESELĪBU LIECINA HOLESTERĪNS?

Holesterīns ir viena no divām taukvielām, kas sastopama dzīvnieku izcelsmes produktos un cilvēka organismā. Un tieši holesterīns ir tā viela, kas izgulsnējas sirds un citās artērijās, tās nosprosto un izraisa infarktu vai citas komplikācijas.

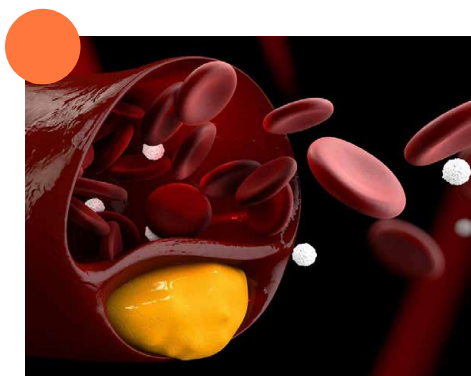
Ar uzturu holesterīnu mēs uzņemam samērā maz – ne vairāk par pusgramu dienā, tādēļ gandrīz viss mūsu holesterīns ir pašu organismos sintezēts.

Mūsdienās ir kļuvis skaidrs, ka šūnu pieprasījums pēc holesterīna ir ļoti mazs un holesterīna deficīts nerodas pat pie ļoti zema holesterīna līmeņa asinīs. Ir būtiski mainījusies izpratne par to, kas ir holesterīna norma un kāds ir vēlamais holesterīna līmenis. Proti – tam ir jābūt krietni zemākam nekā uzskatīja agrāk.

Ir atzīts, ka holesterīns ir galvenais aterosklerozes (slimība, kas izraisa miokarda infarktu, insultu un pēkšņu nāvi) cēlonis un holesterīna līmeņa pazemināšana līdz ļoti zēmam līmenim efektīvi pasargā no bīstamām sirds un asinsvadu slimībām.

Lai novērstu sirds un asinsvadu slimību risku, vissvarīgākais ir samazināt tieši „slikto“ jeb zēma blīvuma lipoproteīnu līmeni (ZBLH)!

Svarīgi – ja ir jau konstatēta holesterīna izgulsnēšanās artērijās (ateroskleroze) vai ir paaugstināts slimību risks, **ZBLH ir jāsamazina līdz ļoti zēmam līmenim, un tas nav bīstami. Pat ZBLH ap 0,3 – 0,5 mmol/l ir drošs**, un tas nodrošina labāku aizsardzību pret sirds un asinsvadu slimībām.



Kādam ir jābūt ZBL holesterīna līmenim?

- Cilvēkiem ar zināmu/pierādītu holesterīna izgulsnēšanos sirds vai citās artērijās (ļoti augsts risks) ZBLH līmenim asinīs ir jābūt zem **1,4 mmol/l**.
- ! Atsevišķos īpaši bīstamos gadījumos ārsts var ieteikt pazemināt ZBLH pat **zem 1,0 mmol/l**.
- Cilvēkiem ar būtiski paaugstinātu risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām (augsts risks) ZBLH līmenim asinīs ir jābūt **zem 1,8 mmol/l**.
- Ja sirds un asinsvadu slimību risks tiek vērtēts kā mērens/vidēji paaugstināts, ieteicamais ZBLH līmenis ir **zem 2,6 mmol/l**.
- Veseliem cilvēkiem bez sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem ZBLH līmenim ir jābūt **zem 3,0 mmol/l**.

KĀDIEM IR JĀBŪT CITIEM HOLESTERĪNA SKAITĻIEM?

- Kopējais holesterīna līmenis palīdz prognozēt slimību risku, bet, kad tiek lemts par terapijas uzsākšanu, galvenais ir monitorēt ZBLH, bet kopējam holesterīnam vairs uzmanību nepievēršam! Jo šķietami “normāls” holesterīna līmenis var patiesībā būt pat 2-3 reizes par augstu.
- Augsta blīvuma lipoproteīnu (jeb “labajam”) holesterīnam (ABLH) ir jābūt virs 1,0 mmol/l vīriešiem un virs 1,2 mmol/l sievietēm, bet nav pieejamas zāles, kas, paaugstinot ABLH, spētu samazināt slimību risku. Vislabāk ABLH paaugstināt ar regulārām fiziskām aktivitātēm un svara samazināšanu, bet ar to vien nepietiek, lai sevi pasargātu no slimības.
- Triglicerīdu (jeb parasto tauku) līmenim vēlams būt zem 1,7 mmol/l. To pazemināšana nav tik prioritāra kā ZBLH pazemināšana. Tikai gadījumos, kad to līmenis ir izteikti augsts, ārsts nozīmēs papildu medikamentus.
- Ne-ABLH ir holesterīns, kas atrodas visās kaitīgajās daļiņās (gan ZBLH, gan citās). Tā ieteicamais līmenis ir noskaidrojams, ja pie ieteicamā ZBLH līmeņa (sk. augstāk) pierēķina 0,8 mmol/l.
- Apolipoproteīns B (ApoB) ir olbaltumviela, kas ir saistīta ar visām kaitīgajām holesterīnu transportējošajām daļiņām un arī pēc tā var spriest par šo daļiņu daudzumu. Piemēram, pacientiem ar ļoti augstu risku ieteicamais ApoB līmenis ir vismaz zem 65 mg/dl.

No kāda vecuma ir jāmēra holesterīna līmenis asinīs?

Holesterīna līmeni pirmo reizi vajadzētu pārbaudīt jau **5-6** gadu vecumā (līdz **9-10** gadu vecumam, noteikti pirms pubertātes), jo par sirds veselību jādomā jau no bērnības! Šajā vecumā noteikts holesterīna līmenis ļaus savlaicīgi atpazīt pārmantotās slimības, ja tādas būs. Tas ir īpaši svarīgi, ja kādam no vecākiem (vai viņu pirmās pakāpes radniekiem) ir bijusi agrīna sirds un asinsvadu slimība vai augsts holesterīns. Bērniem ar aptaukošanos vai cukura diabētu holesterīna analīzes jānosaka arī pusaudžu gados. Informācija par holesterīna līmeni ļaus vecākiem saprast, cik liela uzmanība ir jāpievērš bērna dzīvesveidam. Tikai ļoti retos gadījumos var būt nepieciešama medikamentu lietošana.



Sākot no 18 gadu vecuma, katram noteikti ir jāzina savs holesterīna līmenis!

Ideālā gadījumā to vajadzētu noteikt **reizi 5 gados**, ja nav citu sirds slimību riska faktoru.

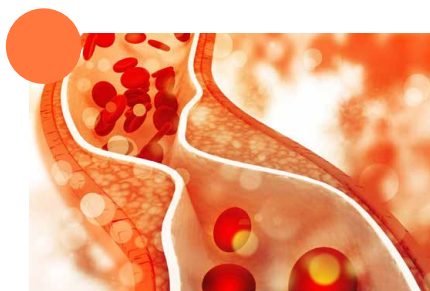
KAD NOTEIKTI IR JĀVĒRŠAS PIE ĀRSTA?

Noteikti jāpārbauda holesterīna līmenis un nepieciešamības gadījumā jāuzsāk ārstēšana, ja personai ir **kaut viens** no sirds slimību riska faktoriem:

- vecums vīriešiem virs 40 gadiem, sievietēm virs 50 gadiem,
- smēķēšana,
- cukura diabēts,
- paaugstināts asinsspiediens ($\geq 140/90$ mmHg pie ārsta vai $>135/85$, mājās mērot),
- sirds slimības pirmās pakāpes radiniekiem (vecākiem, brāļiem, māsām) agrīnā vecumā – vīriešiem līdz 55 gadiem un sievietēm līdz 65 gadiem.

Bet... Tomēr Latvijā miokarda infarkti nav retums arī vīriešiem līdz 40 gadiem un sievietēm līdz 50 gadiem, tādēļ holesterīna līmeni asinīs vajag noteikt savlaicīgi, īpaši – ja ir kaut viens ne ar vecumu saistīts riska faktors.

Tātad – 20-30 gadu vecumā noteikti jau ir jābūt skaidrībai par savu holesterīna līmeni!



Vai augsts holesterīna līmenis var būt iedzimts?

Lai gan ēšanas un kustību paradumi nozīmīgi ietekmē holesterīna līmeni asinīs, ģenētiskai pārmantojamībai ir liela ietekme uz holesterīna vielmaiņu. Īpaši augsti holesterīna skaitļi agrīnā vecumā var liecināt par ģenētiski pārmantotu slimību – ģimenes hiperholesterinēmiju. Vairāk par šo slimību lasiet tālāk!

KĀDIEM SIRDS VESELĪBAS SKAITĻIEM VĒL JĀPIEVĒRŠ UZMANĪBA?

Atcerieties – cilvēkiem ar paaugstinātu holesterīna un glikozes (cukura) līmeni asinīs, un paaugstinātu asinsspiedienu ir nozīmīgāks risks piedzīvot infarktu vai insultu, kā arī citas sirds un asinsvadu slimības! Tāpēc svarīgi regulāri kontrolēt savu asinsspiedienu un pulsu, kā arī veikt profilaktiskās veselības pārbaudes un asins analīzes pie sava ģimenes ārsta.

Lai mazinātu sirds un asinsvadu slimību risku, ir svarīgi sekot līdzi saviem sirds veselības skaitļiem.

KĀDIEM JĀBŪT SIRDS VESELĪBAS SKAITĻIEM?

- Par ideālu asinsspiedienu visos vecumos tiek uzskatīts – **120/80 mmHg**
- Par paaugstinātu asinsspiedienu jeb hipertensiju var liecināt šādi skaitļi:
 - **≥140/90 mmHg**, mērot pie ārsta;
 - **≥135/85 mmHg**, mērot mājās.
- Ja asinsspiediens ir paaugstināts, tad optimāli to būtu jāpazemina:
 - līdz 65 gadu vecumam: **120-129/70-79 mmHg**;
 - virs 65 gadu vecuma: **130-139/70-79 mmHg**.
- leteicamais pulss miera stāvoklī: **60-80 reizes/minūtē**.
- Optimālais glikozes (“cukura”) līmenis tukšā dūšā: **zem 5,5 mmol/l**.

KĀ ZINĀT, VAI MAN IR NORMĀLS ĶERMEŅA SVARS?

Ķermeņa svaru var novērtēt pēc ķermeņa masas indeksa, kuru aprēķina šādi:

$\text{KMI} = \text{svars (kg)} / \text{augums (m)}^2$

- Nepietiekama ķermeņa masa: $\text{KMI} < 18,5 \text{ kg/m}^2$
- Normāla ķermeņa masa: $\text{KMI} = 18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$
- Lieka ķermeņa masa: $\text{KMI} = 25,0 - 29,9 \text{ kg/m}^2$
- Aptaukošanās: $\text{KMI} \geq 30,0 \text{ kg/m}^2$

Kāpēc nevaram ietekmēt visus riska faktorus?

Daudzus riska faktoros var novērst pašu spēkiem, taču sirds un asinsvadu slimību risku var veicināt arī neietekmējami faktori, piemēram, cilvēka vecums, dzimums un ģenētiskais mantojums. Tāpēc ir svarīgi regulāri pārbaudīt savu veselību un, atklājot kādu no riska faktoriem, rīkoties!



Atklājot kādu no riska faktoriem, rīkojieties!

KĀDS IR SIRDIJ DRAUDZĪGS UZTURS?

Par sirdij draudzīgu uzturu tiek uzskatīta Vidusjūras diēta, kas 2010. gadā tika ierakstīta UNESCO Cilvēces Kultūras mantojuma sarakstā.

Tās galvenā būtība ir mājās gatavotas maltītes no veselīgiem vietējiem sezonāliem produktiem, nodrošinot pilnvērtīgu un daudzveidīgu uzturu. Vidusjūras diētai ir raksturīgas vienkāršas, tradicionālas ēdienu receptes, kas tiek nodotas no paaudzes paaudzē, lai kurā reģionā tas būtu. Ilgstoši ievērojot Vidusjūras diētu un kombinējot to ar piemērotiem kardiotreniņiem un vingrošanu, ir iespējams saglabāt labu sirds un asinsvadu veselību un uzturēt formā ķermeni.

Uzturs, kas mazina insulta un infarkta risku

Faktiski Vidusjūras diēta ir dzīvesveids, kas ir jāievēro ik dienu. Par šāda dzīvesveida ietekmi uz veselību pasaulē veikti plaši pētījumi. Tie pierāda neapšaubāmu šīs diētas principu efektivitāti sirds un asinsvadu slimību, onkoloģisko saslimšanu un cukura diabēta risku mazināšanā. Tiek pierādīta Vidusjūras ēšanas stila efektivitāte un kvalitatīvas olīveļļas pozitīvā iedarbība, mazinot infarkta, insulta un kopējo nāves risku.¹

Ievērojot šādu ēšanas stilu, gatavojot mājās, kustoties un noturot normālu svaru, var samazināt kopējā holesterīna līmeni, ZBLH un jo īpaši triglicerīdu līmeni asinīs. Regulāra fizikultūra, savukārt, paaugstinās ABLH līmeni asinīs, kas sirds un asinsvadu veselībai ir būtisks ieguvums.



**Vidusjūras diēta ir dzīvesveids,
kas ir jāievēro ik dienu.**

¹ Seven Countries Study, Lyon Heart Study un PREDIMED pētījums.

VIDUSJŪRAS DIĒTAS GALVENĀS PRODUKTU GRUPAS

- Vispirms tomēr pilngraudu produkti, kas ir diētas piramīdas pamatā, arī pilngraudu maize, pasta, rīsi u.c. graudaugi, ar kuriem tiek nodrošināta ikdienas enerģijas deva. Pilngraudu nerafinētajos produktos ir daudz šķiedrvielu un vitamīnu, kas regulē cukura un tauku uzsūkšanos, kā arī uzlabo zarnu trakta darbību.
- Dārzeņi, augļi, salāti un citi zaļumi (-500 g/dienā).
- Pākšaugi (pupas, zirņi, lēcas u.c.).
- Pirmā spieduma jeb *extra virgin* olīveļļa (gan salātiem, gan cepšanai).
- Vīns (ja vīns tiek lietots, tad ēdienreizēs un dienā ne vairāk kā 1 glāze sievietēm, 2 glāzes vīriešiem).
- Piena produkti ar dabiski zemu tauku saturu, piemēram, kefīrs, biezpiens, bezpiedeļu jogurts.
- Zivis (vēlams, ik dienu, bet vismaz 2 reizes nedēļā; ne sāļtas vai kūpinātas) un jūras veltes.
- Putnu gaļa.
- Nepārstrādāti un nesāļti rieksti un sēklas.
- Kartupeļi.
- Olas.
- Gaļa nelielos daudzumos (1 porcija līdz 150 g, 2 - 3 reizes nedēļā), dodot priekšroku labas kvalitātes putnu vai truša gaļai; retāk, apmēram 2 - 3 reizes mēnesī liesa jēra gaļa, cūkgaļa, liellopa gaļa vai meža dzīvnieku gaļa), izvairoties no rūpnieciski pārstrādātas gaļas, tai skaitā, cisiņiem, desām, kūpinājumiem, konserviem.
- Ūdens (nevis sulas, limonādes, morsi vai jebkādi citi saldināti dzērieni) un zaļu tējas bez cukura.
- Maz sāls (zem 5 g dienā), daudz garšvielu un mazliet vīna etiķa!



Kāpēc olīveļļa ir tik veselīga?

Vidusjūras diētas īpašā veselīgā sastāvdaļa ir *extra virgin* olīveļļa. Tās īpašības ir vairākkārt pierādītas daudzos medicīniskos pētījumos. *PREDIMED* pētījums apliecināja: ievērojot Vidusjūras diētu ar palielinātu olīveļļas daudzumu, miokarda infarkta un insulta risks samazinās par **30%**, ja salīdzina ar kontroles grupu, kas pieturējās pie zema tauku satura diētas. Augstas kvalitātes olīveļļa satur daudz polifenolu un mononepiesātināto taukskābju, kas spēj aizsargāt eļļu no ātras oksidēšanās vai bojāšanās. Olīveļļai piemīt arī izteiktas pretiekaisuma īpašības. Sēkļu eļļas ātri oksidējas apkārtējās vides, mehāniskās iedarbības ietekmes vai karsēšanas rezultātā, kas strauji palielina sēkļu eļļu negatīvo ietekmi uz veselību.

Ne visas eļļas ir veselīgas!

Īpaši ir jāizvairās no vīnogu kauliņu un rapšu eļļām, jo tās parasti ir rafinētas un nereti satur transtaukskābes, kuru daudzums strauji pieaug, ja eļļu karsē. Zināms, ka transtaukskābes negatīvi ietekmē lipīdu profilu, paaugstinot gan kopējo, gan ZBLH līmeni, triglicerīdu līmeni un pazeminot ABLH līmeni asinīs. Tāpat ir jāizvairās no tropiskajām eļļām, jo tajās ir ārkārtīgi augsts piesātināto taukskābju saturs, bet pārstrādāta palmu eļļa pat satur kancerogēnas un genotoksiskas vielas.² Arī šīs eļļas negatīvi ietekmē holesterīna līmeni asinīs.



Ja ļoti kārojas saldumus...

Saldumi diētā nav paredzēti ikdienas lietošanai, bet pa retam ir atļauti. Īpaši saldumus ir jāierobežo cilvēkiem ar diabētu un lieko svaru. Par ieteicamu kārumu sirds veselībai tiek uzskatīta kvalitatīva tumšā šokolāde ar kakao saturu virs **80%**, pavisam nedaudz (**8 g/dienā**).

Svētkos var palutināt sevi ar pašu ceptiem cepumiem vai kūkām no lauku produktiem, atceroties par mērenību! Savukārt brokastu jogurtam bez piedevām var pievienot karotīti medus vai vecmamma ievārījumu!

**Viss noslēpums ir mērenībā -
ne katru dienu un nepārēsties!**

² EFSA statement 2018. feb. par palmu eļļu.

Produkti, kas ir jāizslēdz no ēdienkartes

- Rūpnieciski gatavoti saldumi – cepumi, bulciņas, konfektes un citi konditorejas izstrādājumi – īpaši tie, kas satur daudz cukura un transtaukskābes.
- Veikala saldie musli batoniņi un brokastu pārslas, kurās ir daudz cukura un tropiskās augu eļļas.
- Neveselīgie našķi – sāļti riekstiņi, čipsi, popkorns u.tml.
- Fast food – burgeri, frī kartupeļi, virtuļi, nageti, picas.
- Rūpnieciski pārstrādāti gaļas produkti – desas, cisiņi, kūpinājumi.
- Treknas mērces un piedevas, tai skaitā veikala kečupi, majonēzes, kausēti sieri u.tml.

Produkti, kuru patēriņš ir jāsamazina

- Viss, kas satur sāli lielos daudzumos, piemēram, žāvējumi, kūpinājumi, marinējumi, desas un zivju izstrādājumi.
- Olas var atļauties, bet optimāli līdz 4 gab. nedēļā.
- Piena produktus var lietot, bet ir jāievēro mērenība, lai nepārspilētu ar pārmērīgi trekniem produktiem (sviests, trekni sieri, krējums u.tml).

Nav konkrēta viena vai divu produktu, kas samazina holesterīna līmeni asinīs! Svarīgs ir dzīvesveids, ar kuru veiksmīgi attālināt sirds un asinsvadu slimību iespējamību.

Skaitīsim līdzī!

Protams, nevar dzīvi pārvērst par kalkulatoru un nepārtraukti rēķināt uzņemtās un sadedzinātās kalorijas. Taču, ja pieņematies svarā, tad būtu ieteicams laiku pa laikam pierakstīt uz lapas, cik un ko patiesībā dienas laikā apēdat (ieskaitot konfekti, šokolādes gabaliņu, cepumu, riekstu sauju) un aprēķināt dienā uzņemto kaloriju daudzumu. Iespējams, daudzas atbildes būs šajos aprēķinos... Ir jāapzinās un jāsaprot porcijas lielums, dažu produktu lietošanas biežums, kā arī nepieciešamo kustību apjoms, lai ar šādu dzīvesstilu nodrošinātu sev vislabāko iespējamo veselību un ilgu mūžu.



Svarīgs ir dzīvesveids, ar kuru veiksmīgi attālināt sirds un asinsvadu slimību iespējamību.

FIZISKĀS AKTIVITĀTES UZLABO VESELĪBU UN PAŠSAJĪTU!

Mūsdienās ir pietiekami daudz zinātnisku pierādījumu, kas apliecina rregulāru fizisko aktivitāšu pozitīvo ietekmi uz cilvēka veselību – tās uzlabo gan asinsspiedienu, gan samazina holesterīna līmeni asinīs, līdz ar to par **30%** samazinot sirds un asinsvadu slimību izraisītas nāves risku!



Svarīgi ir atrast to fizisko aktivitāšu veidu, kas patīk, palīdz atpūsties un mazināt stresu.

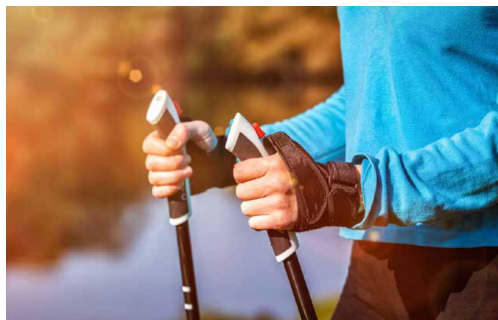
Ieteicamās fiziskās aktivitātes:

Aerobās slodzes:

- mērena slodze: 3,5- 7 stundas nedēļā (30 - 60 min. vairumā nedēļas dienu), piemēram, nūjošana, enerģiska pastaiga, braukšana ar velosipēdu;
- intensīva slodze: 1,5 stundas nedēļā – piemēram, skriešana, peldēšana, dejošana u.c.

Papildus ieteicama arī muskuļu treniņa slodze – vienkārši vingrošana, ārstnieciskā vingrošana vai muskuļu spēka vingrinājumi.

Pat ja būtiski nesamazinās svars, galvenais ieguvums ir sirds un asinsvadu slimību riska samazināšanās un pašsajūtas uzlabošanās.



Ko vēl darīt?



Izvēlieties pastaigu nevis dažu pieturu braucienu sabiedriskajā transportā

Kāpiet pa kāpnēm, nevis brauciet ar liftu



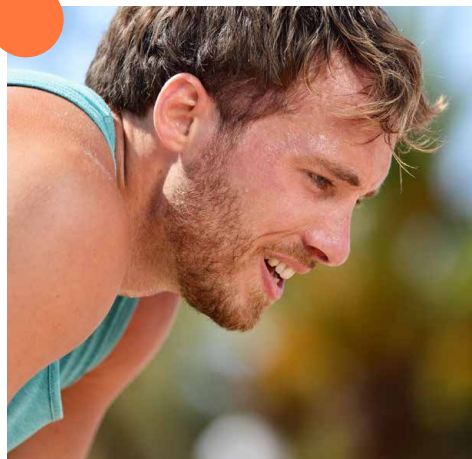
Dodieties pastaigās ar ģimenes locekļiem, draugiem vai suni

Ik dienu nostaigājiet vismaz 10 000 soļu

10 000



Izmantojiet katru iespēju kustēties, tai skaitā - darboties dārzā, uzkopt māju u.tml.



Nesportoieties, ja jums ir liels stress!

Ja esat dusmīgi, nervozi un gribas izgāzt savu stresu sporta zālē, labāk ar fiziskām aktivitātēm neaizraujieties. Liels starptautisks pētījums³ apliecina, ka cilvēkiem, kuri stresa situācijās nodarbojas ar intensīvu fizisko slodzi, ir 3x augstāks infarkta risks. Tā vietā izvēlieties pastaigas, nūjošanu vai izbrauciet kādu likumu ar velosipēdu mērenā tempā.

Pirms uzsākat sportošanu, vislabāk konsultējieties ar savu ģimenes ārstu, nepieciešamības gadījumā ar fizioterapeitu, sporta ārstu vai rehabilitologu. Ja mājās šaubas par pareizo treniņu izvēli, var izmantot pieredzējušu treneru pakalpojumus.

³ Pētījums publicēts 2016. g. oktobrī *Heart Association Journal Circulation*

VAI TIEŠĀM SMĒĶĒŠANA IR TIK KAITĪGA?



Patiesība ir tāda, ka smēķēšana bojā ne tikai plaušas un palielina plaušu vēža risku, bet arī sirdi un asinsvadus, kā arī veicina holesterīna uzkrāšanos asinsvados. Cigarešu smēķēšana ir viens no nozīmīgākajiem novēršamajiem riska faktoriem sirds un asinsvadu slimību attīstībā. Apmēram trešā daļa koronārās nāves gadījumu saistāmi ar cigarešu smēķēšanu, savukārt insulta risks smēķējot pieaug apmēram divas reizes.

Insulta risks smēķējot pieaug apmēram divas reizes.

Kā cigaretes bojā veselību?

Cigarešu dūmi satur nikotīnu, slāpekļa oksīdu, superoksīdu, oglekļa monoksīdu, darvu un lielu daudzumu citu ķīmisku un pat radioaktīvu vielu. Pēc smēķēšanas samazinās antioksidantu koncentrācija plazmā, kas liecina par oksidatīvā stresa progresēšanu pēc katras izsmēķētas cigaretes. Oksidatīvais stress nozīmē, ka organisms nespēj tikt galā ar šūnu bojātājiem – brīvajiem radikāļiem. Šis process, savukārt, veicina aterosklerozes (holesterīna uzkrāšanos asinsvados) un onkoloģisko slimību attīstību.

Atmest smēķēšanu nekad nav par vēlu!

Gada laikā pēc smēķēšanas atmešanas kardiovaskulāro slimību risks **samazinās divas reizes** un turpina samazināties ilgākā laika periodā, sasniedzot tik zemu kardiovaskulāro slimību riska līmeni kā cilvēkiem, kuri nekad nav smēķējuši. Smēķēšanas atmešana pēc piedzīvota miokarda infarkta **var uz pusi samazināt tā atkārtšanās risku**. Savukārt, insulta risks, atmetot smēķēšanu, ievērojami samazinās divu gadu laikā un pēc pieciem gadiem izlīdzinās ar nesmēķētāju riska līmeni. Un izvairieties no piedūmotas vides – citu izsmēķētie cigarešu dūmi arī ir kaitīgi.

Ar ko sākt?

Par smēķēšanas atmešanu vislabāk konsultēties ar savu ģimenes ārstu, kurš ieteiks jums piemērotāko taktiku. Tas nav viegli, tomēr ieguvumi veselībai ir tā vērti!

Vai visi smēķēšanas veidi ir kaitīgi?

Šobrīd nav pierādījumu, ka "veipošana", elektroniskās cigaretes vai citi veidi (piem., cigarešu karsēšana) būtu mazāk kaitīgi sirds un asinsvadu veselībai. Nav zināms, kā šie smēķēšanas veidi ietekmē veselību ilgtermiņā. Attaisnojums pāriešanai uz šiem smēķēšanas veidiem ir tad, ja jūtat, ka tā būs vieglāk atmest pavisam.

Ja nevarat atmest pavisam, sāciet ar cigarešu skaita samazināšanu! Kopā ar ģimenes ārstu apsveriet iespēju lietot medikamentus, kas palīdz mazināt atkarību un veicina smēķēšanas atmešanu.

Ieguvumi no smēķēšanas atmešanas

Ilgāk dzīvosiet

Nekavējoties uzlabosies plaušu darbība. Gadu pēc tam, kad atmetīsiet smēķēšanu, infarkta risks samazināsies par 50%.

Retāk slimosiet

Smēķēšana bojā elpceļus, tāpēc biežāk ir klepus, saaukstēšanās un infekciju slimības.

Makā būs vairāk naudas

Ja cigaretes maksā vairāk nekā 3 EUR un cilvēks smēķē 1 paciņu dienā, tad gadā dūmos izgaist vairāk nekā 1000 EUR.

Būs jauneklīgāks izskats

Nikotīns var bloķēt asins piegādi ādai, bet dūmi to sausina, palielinot grumbu veidošanos.



Smaids kļūs gaišāks

Nikotīns un darva dzeltina zobus.

Holesterīna līmenis uzlabosies

Smēķēšana var samazināt labā holesterīna līmeni asinīs un paaugstināt sliktā holesterīna līmeni, kas izgulsnējas artērijās.

Ēdiens garšos labāk

Smēķēšana traucē pilnvērtīgi izjust ēdiena garšu un aromātu.

Gada laikā pēc smēķēšanas atmešanas kardiovaskulāro slimību risks samazinās divas reizes!

KĀ ĀRSTĒ AUGSTU HOLESTERĪNA LĪMENI?

Ja dzīvesveida izmaiņas nedod pietiekamu rezultātu un neizdodas samazināt holesterīna līmeni asinīs līdz mērķa līmenim, tad ir nepieciešams uzsākt medikamentozu ārstēšanu.

Holesterīnu pazeminošās zāles ir jālieto gadījumos, kad:

- ārsts ir jau konstatējis aterosklerozi jeb holesterīna izgulsnēšanos artērijās vai
- ārsts ir konstatējis, ka holesterīna izgulsnēšanās risks asinsvados ir būtiski paaugstināts.



Medikamenti holesterīna pazemināšanai ir jālieto visu mūžu, nopietni ņemot vērā ārsta norādījumus, kā arī regulāri pārbaudot holesterīna līmeni, lai pārliecinātos par to efektivitāti. Medikamenti aizkavē slimību progresēšanu, samazina infarkta un insulta risku, kā arī samazina nepieciešamību pēc sirds artēriju operācijām vai stentu implantācijām.

KĀDI MEDIKAMENTI SAMAZINA HOLESTERĪNA LĪMENI?

Statīni

Holesterīna pazemināšanai izmanto statīnu grupas medikamentus, kas efektīvi samazina holesterīna veidošanos organismā un pasargā no iespējamām sirds slimību komplikācijām. Sirds un asinsvadu slimību profilakses jomā tieši statīni ir medikamenti, par kuriem ir veikts visvairāk plašu zinātnisku pētījumu, kas pierāda gan to efektivitāti, gan drošumu.

Zāles, kas aizkavē holesterīna uzsūkšanos

Gadījumos, ja tikai ar statīniem nevar sasniegt vajadzīgo holesterīna līmeni asinīs, ārsts var papildus nozīmēt ezetimību – medikamentu, kas īpaši labi darbojas kombinācijā ar statīniem. Šis medikaments pārsvarā darbojas zarnu šūnās, neļaujot holesterīnam uzsūkties no zarnu trakta.

PCSK9 inhibitoru injekcijas

Jaunākie medikamenti holesterīna pazemināšanai ir PCSK9 inhibitori, kas ļoti efektīvi samazina holesterīna līmeni pacientiem, kuriem neizdodas panākt vajadzīgo holesterīna līmeni ar augstāk minētajām zālēm, vai arī pacientiem, kuru organisms nepanes kādu no citiem medikamentiem. Šie medikamenti ir ērti lietojami – tie tiek ievadīti injekciju veidā reizi divās nedēļās.

Atcerieties - holesterīna līmeni nevar samazināt par daudz, jo organismam vajadzība pēc tā ir neliela!

KAS IR ĢIMENES HIPERHOLESTERINĒMIJA?

Ģimenes hiperholesterinēmija ir slimība, kas tiek pārmantota no vecākiem un kuras pamatā ir ģenētisks defekts kādā no gēniem, kas atbild par holesterīna vielmaiņu. Slimībai ir raksturīgi, ka vairākiem ģimenes locekļiem ir augsts holesterīna līmenis asinīs (parasti virs 8 mmol/l) un agrīni - nereti jau no 30 gadu vecuma - attīstās sirds artēriju sašaurināšanās vai nosprostošanās, kas var novest pie miokarda infarkta, stenokardijas un arī nāves.



Savlaicīgi atklājot slimību, to ir iespējams sekmīgi ārstēt un novērst komplikācijas!

Kādas ir pazīmes, kas var liecināt par ģenētiski pārmantoto slimību?

- Augsts kopējā holesterīna līmenis (virs 8 mmol/l).
- Sirds un asinsvadu slimības (miokarda infarkts, stenokardija, insults, holesterīna izgulsnēšanās kādā no artērijiem) agrā vecumā pašiem vai tuvākajiem asinsradniekiem (vīriešiem līdz 55 gadiem, sievietēm līdz 60 gadiem).
- Cipslu ksantomas (holesterīna izgulsnēšanās muskuļu cīpslās, piemēram, plaukstu ārējās virsmās, virs elkoņiem, ceļiem u.c.) vai blāvs loks ap radzeni (līdz 45 gadiem).

Visos šajos gadījumos noteikti ir jākonsultējas ar savu ģimenes ārstu un būtu nepieciešama speciālista konsultācija.



KONSULTĀCIJAS ĢIMENES HIPERHOLESTERINĒMIJAS PACIENTIEM

Lai pacientiem un viņu tuviniekiem savlaicīgi atklātu ģimenes hiperholesterinēmiju, ir izveidots Latvijas Ģimenes hiperholesterinēmijas reģistrs (LĢHR). Tas pacientiem dod iespēju saņemt kvalificēta kardiologa konsultāciju, kurš ir apmācīts šīs slimības diagnosticēšanā un kurš var pareizi izvērtēt, vai ir nepieciešams uzsākt profilaktiskos pasākumus un ārstēšanu, kā arī var palīdzēt noskaidrot, vai šī slimība ir pārmantota arī citiem ģimenes locekļiem.

Ja ir diagnosticēta ģimenes hiperholesterinēmija vai ir pamatotas aizdomas par to, gan ārsti, gan pacienti var zvanīt uz LĢHR konsultatīvo tālruni un pieteikt vizīti pie reģistra speciālista.



Tālruņa numurs: **25449674**, darba dienās **8.30 - 17.00**
(ja ar vienu zvanu neizdodas sazvanīt, LĢHR speciālists atzvanīs)

Bukleta satura autori:



ParSirdi♥lv

Uzziniet vairāk par holesterīnu: www.parholesterinu.lv

