

**AUGSTS
HOLESTERĪNS**

**AUGSTS
ASINSSPIEDIENS**

BĪSTAMIS PĀRIS

ŠAJĀ BUKLETĀ LASIET PAR HOLESTERĪNU

Tekstu sagatavoja:



**LATVIJAS
HIPERTENSIJAS UN
ATEROSKLEROZES
BIEDRĪBA**



ParSirdi♥lv

Partneris:



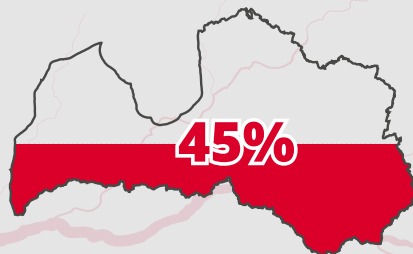
Latvijā daudz cilvēku priekšlaicīgi mirst vai zaudē dzīves kvalitāti sirds un asinsvadu slimību dēļ. Vai jūs zināt, ka miokarda infarkta un galvas smadzeņu insultā galvenie riska faktori ir paaugstināts holesterīna līmenis asinīs un paaugstināts asinsspiediens?

Pieaugušajiem Latvijā

**Paaugstināts
holesterīna līmenis**



**Paaugstināts
asinsspiediens**



**Paaugstināts
holesterīna līmenis**

- Holesterīns izgulsnējas artērijās

**Paaugstināts
asinsspiediens**

- Bojā asinsvadu sienīgas
- Veicina holesterīna izgulsnēšanos



Šos bīstamos faktoros – paaugstinātu holesterīna līmeni un paaugstinātu asinsspiedienu – mēs varam ietekmēt.

Kas ir „sliktais” un „labais” holesterīns?

Holesterīns ir taukiem līdzīga viela. Cilvēka organismā tas sastopams galvenokārt savienojumā ar olbaltumvielām – lipoproteīnu veidā.

Galvenās holesterīna „sastāvdaļas”



zema blīvuma lipoproteīnu holesterīns (ZBLH) ir „**sliktais**”, kas uzkrājas artēriju sienīnās



augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīns (ABLH) ir „**labais**”, kas nodrošina holesterīna transportu no audiem uz aknām

Kāpēc „sliktais” holesterīns ir tik slikts?

Zinātniski pierādījumi skaidri liecina, ka tieši „sliktais” holesterīns izgulsnējas artērijās un tādējādi izraisa aterosklerozes procesu.

1

Sākotnēji nav simptomu

2

„Sliktais” holesterīns izgulsnējas artērijās un izraisa to sašaurināšanos vai pat nosprostošanos. Šo procesu sauc par aterosklerozi



3

Ateroskleroze rada nopietnas slimības un apdraudējumu dzīvībai



Miokarda infarkts



Insults

Kāds ir normāls holesterīna līmenis?

Kopējā holesterīna līmenis ir tikai orientējošs rādītājs. Uzmanība jāpievērš tieši „sliktajam” holesterīnam, kas jānosaka atsevišķi. **Tas, kāds „sliktā” holesterīna līmenis ir normāls, atkarīgs no jūsu sirds un asinsvadu slimību riska***. Jautājiēt savam ģimenes ārstam par savu individuālo riska līmeni un holesterīna normām!

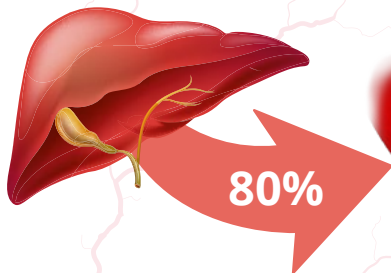
Kādi ir ZBLH („sliktā” holesterīna) mērķi atkarībā no jūsu kardiovaskulārā riska?

Ļoti augsts risks*	< 1,4 mmol/l
Augsts risks*	< 1,8 mmol/l
Vidējs risks	< 2,6 mmol/l
Zems risks	< 3,0 mmol/l

* Augsts vai ļoti augsts kardiovaskulārais risks ir cilvēkiem ar zināmu kardiovaskulāru slimību (piemēram, bijis miokarda infarkts, insults, stenta ievietošana, u.c.), diabētu, hronisku nieru slimību, vai arī, ja šāds riska līmenis noteikts pēc SCORE sistēmas.

Vai, ēdot veselīgi, holesterīna līmenis samazināsies pietiekami?

~80% holesterīna tiek saražots aknās



Tikai ~20% holesterīna tiek uzņemts ar pārtiku



Diēta ir svarīga ārstēšanas sastāvdaļa. Taču, tā kā lielāko daļu holesterīna organisms saražo pats, ar diētas izmaiņām vien parasti nepietiek.

Paaugstinātu holesterīna līmeni veicina

Nelabvēlīga iedzimtība



Liekais svars



Mazkustīgs dzīvesveids



Pārtika ar augstu holesterīna saturu



Iedzimtības dēļ augsts holesterīna līmenis var būt arī tiem cilvēkiem ar veselīgu dzīvesveidu.

Ko darīt, lai samazinātu holesterīna līmeni?

Uzziniet savu holesterīna līmeni! Jautājiet savam ģimenes ārstam, kādam tam vajadzētu būt jūsu gadījumā!



1

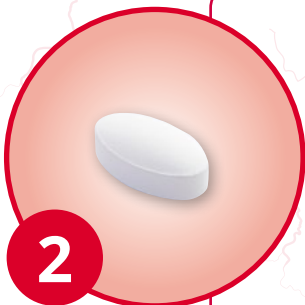
Dzīvojiet veselīgāk!

Esiet
fiziski
aktīvs

Samaziniet
lieko svaru

Nesmēķējiet

Lietojiet
veselīgu
pārtiku



2

Lietojiet ārsta nozīmētos medikamentus!

Holesterīna līmeņa samazināšanai lieto medikamentus, kuri:

- samazina holesterīna veidošanos aknās (statīni)
- samazina holesterīna uzsūkšanos (ezetimibs)
- ietekmē citus holesterīna līmeni regulējošus mehānismus (PCSK9 inhibitori u.c.)



Ko jūs iegūsiet, samazinot ZBLH („sliktā” holesterīna) līmeni?

1

samazināsies holesterīna izgulsnēšanās artērijās un artēriju novecošanās

2

samazināsies miokarda infarkta un insulta risks

3

jums būs iespēja nodzīvot garāku, aktīvāku un pilnvērtīgāku mūžu

Vai holesterīnu nevar samazināt par daudz?

Nav jāuztraucas, ka „sliktā” holesterīna līmeni varētu samazināt par daudz. Organisma funkciju nodrošināšanai nepieciešams pavisam maz holesterīna.

Jo zemāks „sliktā” holesterīna līmenis, jo mazāks aterosklerozes komplikāciju risks.

Holesterīna līmeņa kontrolei visbiežāk lieto statīnus. Cik ilgi tie jālieto?

Paaugstināts holesterīna līmenis ir hroniska slimība, tāpēc tās ārstēšanai medikamenti jālieto regulāri. Daļai pacientu, kuri būtiski maina dzīvesveidu, ārsts var apsvērt iespēju samazināt zāļu devas.

Vienmēr apspriediet zāļu lietošanas izmaiņas ar savu ārstu!

Vai zāļu lietošana jāpārtrauc, kad sasniegts ZBLH („sliktā” holesterīna) mērķis?

Nekādā gadījumā. Tieši ilgtermiņa ārstēšana sniegs labākos rezultātus.

Vai organismam periodiski nav „jāatpūšas” no statīnu lietošanas?

Nē. Pārtraucot zāļu lietošanu, holesterīna līmenis atkal paaugstināsies.



Vai statīnu terapija nav kaitīga?

Tāpat kā citiem medikamentiem, arī statīniem mēdz būt blaknes. Taču statīnu lietošanas ieguvumi ievērojami pārsniedz iespējamo blakņu risku.

Var paaugstināties aknu darbības rādītāji. Šī blakne parasti nerada būtiskas izmaiņas aknu struktūrā un funkcijā.

Var parādīties muskuļu sāpes. Tās var būt nepatīkamas, bet parasti nerada nopietnus veselības traucējumus.

Jebkuru blakņu gadījumā runājiet par to ar savu ārstu, medmāsu vai farmaceitu. Ārsts var mainīt zāles vai koriģēt to devu.

Par medikamentu lietošanas blaknēm ziņojiet vietnē www.zva.gov.lv vai arī tieši Zāļu valsts aģentūrai Jersikas ielā 15, Rīgā, LV-1003.





Kā atšķiras medikamenti holesterīna līmeņa samazināšanai?

Medikamenti var atšķirties pēc darbības mehānisma un efektivitātes, panesamības, cenas u.c.

Pieejami arī tādi medikamenti, kur vienā tabletē apvienotas zāles gan holesterīna, gan paaugstināta asinsspiediena kontrolei. Jautājiet savam ārstam, kuras būs jums piemērotākās zāles vai to kombinācija!

Vai statīnu vietā var lietot uztura bagātinātājus?

Ja ārsts jums nozīmējis statīnus, tad tos nedrīkst aizstāt ar uztura bagātinātājiem. Tiem nav pierādīta pārlicinoša efektivitāte holesterīna līmeņa un sirds un asinsvadu katastrofu mazināšanā.

Kādā vecumā būtu jāpārbauda holesterīna līmenis?

Jebkuram pieaugušam cilvēkam būtu jāzina savs holesterīna līmenis.

Regulāri holesterīna līmenis jānosaka, sākot no 40 gadu vecuma.

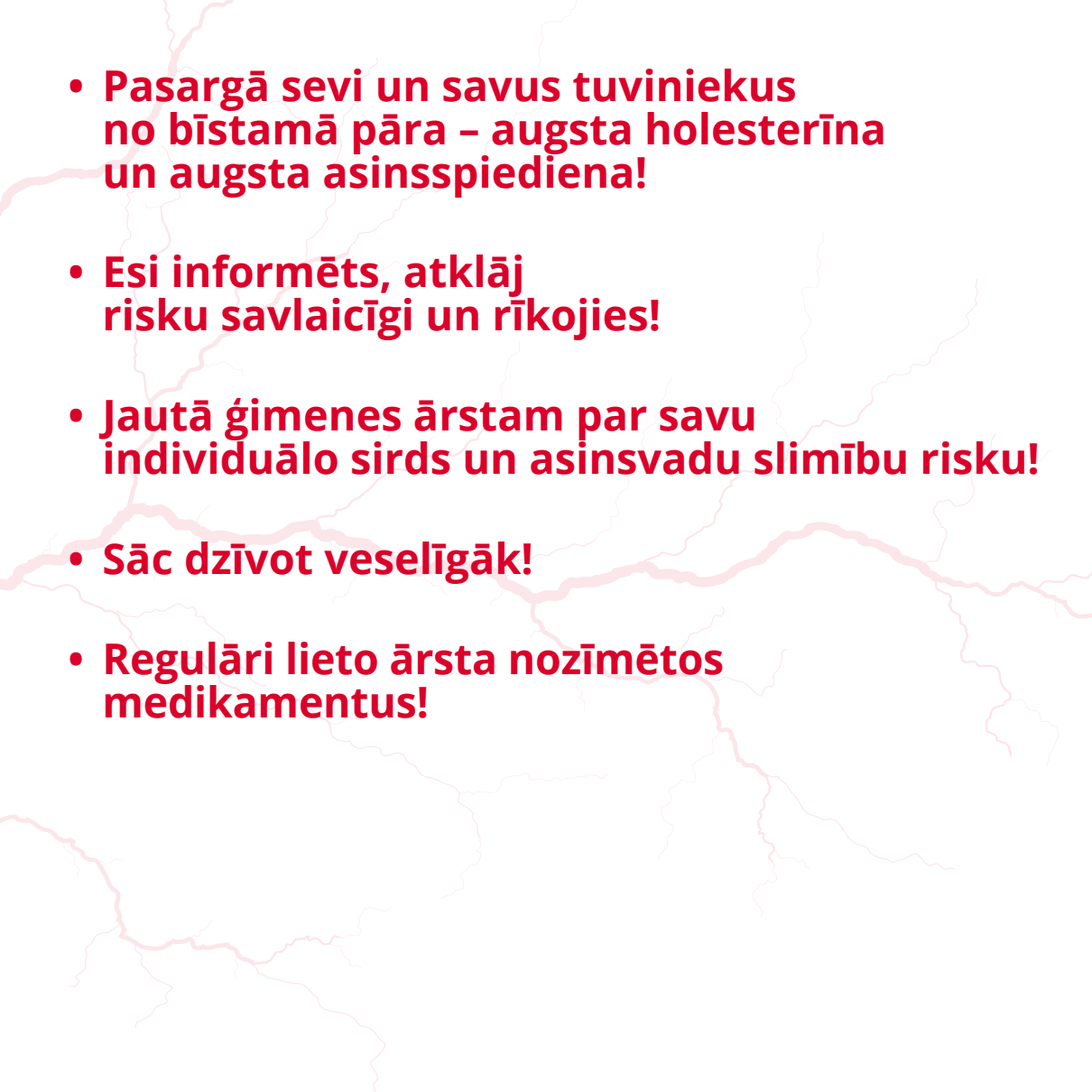
Analīzes jāsaņem agrāk, ja:

- ir hroniskas slimības (paaugstināts asinsspiediens, cukura diabēts u.c.)
- smēķē
- ir sirds slimības vai augsts holesterīna līmenis bijis tuviem radniekiem



Materiāls veidots, balstoties uz:

1. Catapano AL, Graham I, De Backer G et al. 2016 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias. *Eur Heart J*. 2016; 37: 2999-3058.
2. Ference BA, Ginsberg HN, Graham I et al. Low-density lipoproteins cause atherosclerotic cardiovascular disease. 1. Evidence from genetic, epidemiologic, and clinical studies. A consensus statement from the European Atherosclerosis Society Consensus Panel. *Eur Heart J*. 2017; 38:2459-2472.
3. Mach F, Kausik KR, Wiklund O et al. Adverse effects of statin therapy: perception vs. the evidence-focus on glucose homeostasis, cognitive, renal and hepatic function, hemorrhagic stroke and cataract. *Eur Heart J*. 2018; 39:2526-2539.
4. Williams B, Mancia G, Spiering W et al. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *Eur Heart J*. 2018; 00:1-98.
5. Latvijas Veselības aprūpes Statistikas gadagrāmata 2017. Nacionālais veselības dienests.
6. A. Ērglis, A. Rozenbergs, V. Dzērve (pētījuma grupas vārdā). Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma epidemioloģisks pētījums". LU Kardioloģijas zinātniskais institūts.
7. G. Latkovskis. Desmit mīti un patiesība par holesterīnu. *Ārsts.lv*. Februāris 2016.

- 
- **Pasargā sevi un savus tuviniekus no bīstamā pāra – augsta holesterīna un augsta asinsspiediena!**
 - **Esi informēts, atklāj risku savlaicīgi un rīkojies!**
 - **Jautā ģimenes ārstam par savu individuālo sirds un asinsvadu slimību risku!**
 - **Sāc dzīvot veselīgāk!**
 - **Regulāri lieto ārsta nozīmētos medikamentus!**



Uzziniet vairāk: www.parholesterinu.lv