

Kõrge kolesteroolitase põhjustab südame-veresoonkonna haiguseid



LDL-kolesterooli päevik



LDL-kolesterooli väärtus

Kuupäev

Südame-veresoonkonna haigused on kõige sagedasem surmapõhjus Eestis, mis põhjustab kaks korda rohkem surmasid kui kõik pahaloomulised kasvaja kokku.

Südame-veresoonkonna haigused on ennetatavad ja iga inimene saab oma haigestumise riski mõjutada.

Neid viite südame-veresoonkonna haiguste riskitegurit on võimalik mõjutada:

- kõrge kolesteroolitase veres
- suitsetamine
- kõrge vererõhk
- diabeet ehk suhkruhaigus
- elustiil

See materjal keskendub kolesteroolile.

Mis on kolesterool?

Kolesterool on rasv, mida leidub organismi igas rakus. Normaalsetes kogustes aitab see toota hormoone, D-vitamiini ja toidu seedimises osalevaid happeid.

Verest saab mõõta mitut erinevat kolesterooli:

- üldkolesterool
- “hea kolesterool” ehk HDL-kolesterool
- “halb kolesterool” ehk LDL-kolesterool.



Edaspidi nimetame “halba kolesterooli” LDL-kolesterooliks.

Ainult üldkolesterooli taseme põhjal ei ole võimalik riski hinnata. Riski saab hinnata LDL-kolesterooli taseme põhjal, mistõttu **igaüks peaks teadma oma LDL-kolesterooli taset ja oma LDL-kolesterooli taseme eesmärgi.**

LDL-kolesterooli taseme **eesmärk võib erinevatel inimestel oluliselt erineda, sest see sõltub olemasolevatest haigustest** ja riskiteguritest.

Enda LDL-kolesterooli taseme eesmärgi saad küsida sulle LDL-kolesterooli taset alandava ravi määranud arstilt.

Minu LDL-kolesterooli
taseme eesmärk on

mmol/l



Mida see tähendab, kui sinu LDL-kolesterooli tase on liiga kõrge?

LDL-kolesterooli liiga kõrge tase võib põhjustada naastude teket arterite seintes. Seda nimetatakse arterite lupjumiseks. Arterid ahenevad ja verevool väheneb. Naastu rebenemisel tekib tromb, mis ummistab arteri ja peatab verevoolu.

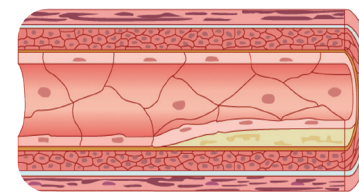
Kui tromb tekib südamelihast verrega varustavas arteris, siis katkeb südamelihase eluks vajalik verevarustus ja tekib **müokardiinfarkt ehk südamelihase infarkt**.

See tähendab, et mingi osa südamelihasest enam ei tööta.

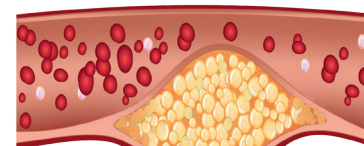
Tromb aju arterites põhjustab **insulti**.

Kolesterooli langetamine on vajalik, et infarkti ja insulti ära hoida.

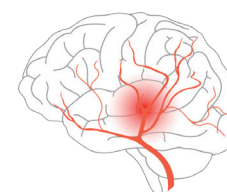
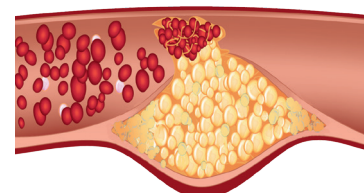
LDL-kolesterool koguneb arteri seinas



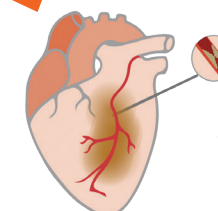
Naastu teke



Trombi teke



Insult



Südamelihase infarkt



Kõrge LDL-kolesteroolist põhjustatud kaebused

Kõrge LDL-kolesterool tavaliselt tunda ei anna.

Enamikel juhtudel ei kaasne LDL-kolesterooli tõusuga mingeid kaebusi.

Sageli pööratakse kõrgele LDL-kolesterooli tasemele tähelepanu alles siis, kui tekivad kaebused, näiteks valu rinnus, jalgades või tõsine haigus nagu südamelihase infarkt või insult. Siis on arterite kahjustus juba kaugele arenenud.

Mis põhjustab kõrget LDL-kolesterooli?

Inimese organismis olev kolesterool on pärit kahest erinevast allikast. Enamiku kehas olevast kolesteroolist toodab maks. Toiduga saame umbes 30% kolesteroolist, mistõttu sageli ei piisa LDL-kolesterooli langetamisel ainult toitumise muutmisest. Lisaks ebatervislikule toitumisele mõjutavad LDL-kolesterooli taset veel suitsetamine, vähene füüsiline aktiivsus, ülekaalulisus ja pärilikkus.



Pärilikkus



Suitsetamine



Ülekaalulisus



Ebatervislik toitumine



Vähene füüsiline aktiivsus

Mõnede inimeste puhul on kõrge LDL-kolesterooli tase pärilik ja seda põhjustab geneetiline haigus nimega perekondlik hüperkolesteroleemia.



Kuidas LDL-kolesterooli langetada?

LDL-kolesterooli taseme langetamiseks on mitmeid võimalusi. See ei ole küll lihtne, kuid halbadest harjumustest loobumine tõesti aitab südamelihase infarkti ja insuldi riski vähendada.



Südamelihase infarkti ja insuldi tekke riski aitab vähendada ka LDL-kolesterooli langetamine ravimitega. Juhul kui sa oled juba põdenud südamelihase infarkti või insulti, siis ravi on vajalik uue infarkti või insuldi ära hoidmiseks või edasi lükkamiseks.

Juhul kui sul on diabeet, siis LDL-kolesterooli alandav ravi peaks igal juhul raviskeemis olema.

Ravimitega on võimalik langetada LDL-kolesterooli tootmist maksas või imendumist soolestikus. Enamasti kasutatakse tabletravi. Alustatakse ravimi madalamast doosist ja vajadusel tõstetakse doosi. Ühes tabletis võib olla koos mitu ravimit. Juhul kui tabletraviga ei saavutata LDL-kolesterooli taseme eesmärki, lisatakse raviskeemi süstitav ravim.

Tänapäevase raviga on isegi väga kõrge LDL-kolesterooli taseme korral võimalik saavutada ravi eesmärk.

LDL-kolesterooli taseme langetamisel on **väga oluline võtta kõiki arsti poolt määratud ravimeid vastavalt ettekirjutusele**. Kui mõtlete ravimi ära jätmisele või ei võta seda ettekirjutuste järgi, siis pidage kõigepealt nõu oma arstiga.

LDL-kolesterooli langetav ravi on elukestev ja tabletti peab võtma iga päev.



Kasutatud allikad:

American Heart Association. HDL (Good), LDL (Bad) Cholesterol and Triglycerides. Kasutatud detsember 2023. <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/hdl-good-ldl-bad-cholesterol-and-triglycerides>

American Heart Association. What is Cholesterol?

Kasutatud detsember 2023. <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/about-cholesterol>

British Heart Foundation. Heart attack.

Kasutatud detsember 2023. <https://www.bhf.org.uk/information-support/conditions/heart-attack>

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 Aug 21;38(32):2459-2472.

Mach F, Baigent C, Catapano AL, *et al*; ESC Scientific Document Group. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. *Eur Heart J.* 2020 Jan 1;41(1):111-188.

Mayo Clinic. Arteriosclerosis/atherosclerosis. Kasutatud detsember 2023.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arteriosclerosis-atherosclerosis/symptoms-causes/syc-20350569>

Mayo Clinic. High cholesterol. Kasutatud detsember 2023.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/diagnosis-treatment/drc-20350806>

Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas.

Surmad põhjuse soo ja vanuserühma järgi 2022.

Kasutatud detsember 2023. https://statistika.tai.ee/pxweb/et/Andmebaas/Andmebaas__01Rahvastik__04Surmad/SD21.px

The FH Foundation. FH facts.

Kasutatud detsember 2023. https://thefhfoundation.org/media/FH_FactSheet-4.25.2017.pdf

World Heart Foundation. What is cardiovascular disease?

Kasutatud detsember 2023. <https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/>

Loe rohkem **www.kolesterool.info**



 **NOVARTIS**

SIA Novartis Baltics Eesti filiaal, Pärnu mnt 141, 11314, Tallinn. Koostatud mai 2021.
Uuendatud detsember 2023.

BS2312123409