



Vai zināt savu holesterīna līmeni?

Informācija par holesterīna pārbaudi
cilvēkiem 18 - 40 gados



JACARDI



Funded by
the European Union

Pirmo reizi holesterīna līmeni ieteicams pārbaudīt jau 5–7 gadu vecumā. Ja esat pieaugušais un tomēr savu holesterīna līmeni nezināt, pārbaudiet to tagad!

Kāpēc tas ir svarīgi?

Viens no būtiskākajiem iemesliem noteikt holesterīna līmeni jau agrā vecumā ir iespēja savlaicīgi atklāt ģimenes hiperholesterinēmiju (ĢH). Tā ir no viena vai abiem vecākiem pārmantota slimība, kurai raksturīgs ļoti augsts zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna (ZBLH jeb "sliktā" holesterīna) līmenis asinīs jau no dzimšanas. ĢH sastopama aptuveni vienam no 250–300 cilvēkiem.

Paaugstināts ZBLH veicina holesterīna uzkrāšanos sirds asinsvados, pakāpeniski bojājot tos un palielinot risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām jau salīdzinoši agrā vecumā.

Jūs varat justies pilnīgi vesels, regulāri sportot un ēst veselīgi, bet jums tik un tā var būt ļoti augsts holesterīna līmenis. Vienkārša asins analīze var palīdzēt atklāt šo slimību laikus.

Kāpēc tas ir bīstami?

Ja ģimenes hiperholesterinēmija netiek laikus atklāta un ārstēta, sekas var būt:

- koronārā sirds slimība (sirds artēriju sašaurināšanās vai nosprostošanās ar holesterīnu);
- miokarda infarkts jeb "sirdstrieka";
- insults;
- agrīna nepieciešamība pēc asinsvadu vai sirds operācijām;
- agrīna nāve.

Dažiem cilvēkiem pirmās slimības izpausmes var parādīties jau 30–40 gadu vecumā. Taču holesterīna uzkrāšanās artērijās sākas daudz agrāk un gadiem ilgi var noritēt bez jebkādiem simptomiem.

Tāpēc laba pašsajūta nenozīmē, ka holesterīna līmenis ir normāls.

Kā zināt, ka man varētu būt ĢH?

Ģimenes hiperholesterinēmija pati par sevi parasti nerada nekādus simptomus, tāpēc ĢH iespējams atklāt tikai tad, ja tiek pārbaudīts holesterīna līmenis.

Par ĢH var liecināt:

- ļoti augsts ZBL holesterīna līmenis asinīs – robežvērtības, kas rada aizdomas par ĢH, atšķiras atkarībā no vecuma (skat. robežvērtības blakus lapaspusē);
- infarkts, insults vai citas slimības ar holesterīna izgulsnējumiem asinsvados ģimenē agrā vecumā – līdz 55 gadu vecumam vīriešiem un līdz 60 gadu vecumam sievietēm;
- jau zināma ģimenes hiperholesterinēmijas diagnoze kādam tuvam asinsradniekam.

Ja Jums līdz šim nav pārbaudīts holesterīna līmenis vai arī kādreiz ir bijušas aizdomas par paaugstinātu holesterīna līmeni, bet tas nav tālāk izvērtēts, pārbaudiet savu holesterīna līmeni tagad un pārrunāiet analīžu rezultātus ar ģimenes ārstu vai kardiologu.

Tas ir īpaši svarīgi, ja Jums vai Jūsu tuviniekiem ir kāda no iepriekš minētajām pazīmēm.



Kāpēc ir svarīgi ĢH atklāt laikus?

Jo agrāk slimība tiek atklāta, jo efektīvāk iespējams mazināt tās radīto risku un novērst nopietnas sekas.

Savlaicīga slimības diagnostika ļauj:

- laikus saņemt speciālista konsultāciju;
- nepieciešamības gadījumā uzsākt ārstēšanu;
- **būtiski samazināt miokarda infarkta, insulta un citu sirds un asinsvadu slimību risku nākotnē;**
- palīdzēt atklāt ĢH arī citiem ģimenes locekļiem – bērniem, vecākiem, māsām un brāļiem, kuri arī var būt mantojuši šo slimību.

Kā tiek veiktas holesterīna analīzes?

Holesterīna pārbaude ir vienkārša asins analīze, ko Latvijā var veikt jebkurā laboratorijā. Asins parauga nodošana ir ātra un vienkārša – tā aizņem tikai dažas minūtes. Analīzes var nodot jebkurā diennakts laikā, un nav nepieciešams būt tukšā dūšā. Vēlams, lai aptuveni 6 stundas pirms analīzes nebūtu ēsta ļoti trekna maltīte, taču tā nav obligāta prasība.

Lai novērtētu lipīdu līmeni asinīs, nosaka:

- kopējo holesterīnu (KH);
- zema blīvuma lipoproteīnu holesterīnu (ZBLH jeb “slikto” holesterīnu);
- augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīnu (ABLH jeb “labo” holesterīnu);
- triglicerīdus (TG).

Papildus vismaz reizi mūžā ieteicams noteikt arī lipoproteīna(a) jeb Lp(a) līmeni – tas ir vēl viens iedzimts sirds un asinsvadu slimību riska faktors.

Par ĢH iespējamību var liecināt ZBLH jeb “sliktā” holesterīna līmenis, ja tas ir:

18–19 gadi	≥4,0 mmol/L	20–29 gadi	≥4,5 mmol/L	30–39 gadi	≥5,0 mmol/L
------------	-------------	------------	-------------	------------	-------------

Arī zemāks ZBLH līmenis var būt nozīmīgs, ja ģimenē jau ir diagnosticēta ĢH vai tuviem radniekiem agrā vecumā bijis miokarda infarkts, insults vai cita aterosklerotiska sirds un asinsvadu slimība.

Kas notiks tālāk?

Ja analīžu rezultāti radīs aizdomas par ģimenes hiperholesterinēmiju, speciālists izvērtēs slimības iespējamību, nepieciešamību veikt papildu izmeklējumus un uzsākt holesterīnu pazeminošu ārstēšanu.

Pieteikties pie speciālista var sazinoties ar Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas lipīdu speciālistu koordinatoru pa telefona numuru: +371 2 5449674 darba dienās no 9:00 līdz 17:00. Var sūtīt arī īsziņas un sazināties caur Whatsapp lietotni. Ja ĢH diagnoze tiks apstiprināta vai tās iespējamība būs augsta, holesterīna pārbaudi ieteiks arī Jūsu tuvākajiem asinsradniekiem – vecākiem, brāļiem, māsām un bērniem.

Šādu pakāpenisku ĢH meklēšanu ģimenē sauc par kaskādes skrīningu. Tas palīdz savlaicīgi atklāt slimību arī citiem ģimenes locekļiem un nepieciešamības gadījumā laikus uzsākt ārstēšanu.

Veselīgs dzīvesveids joprojām ir svarīgs

Lai arī ģimenes hiperholesterinēmiju izraisa iedzimtība un gēni, veselīgs dzīvesveids palīdz samazināt kopējo sirds un asinsvadu risku.

Tāpēc atcerieties par:

- regulārām fiziskām aktivitātēm;
- veselīgu un sabalansētu uzturu;
- nesmēķēšanu;
- veselīgas ķermeņa masas uzturēšanu;
- pietiekamu un kvalitatīvu miegu.

Ģimenes hiperholesterinēmija ir viena no tām pārmantotajām slimībām, kuru iespējams salīdzinoši vienkārši atklāt un kuras nopietnās sekas iespējams efektīvi novērst, ja slimību diagnosticē un ārstē savlaicīgi. ĢH ārstēšanai ir pieejami efektīvi un plaši pieejami medikamenti.

Informatīvo materiālu izstrādājusi biedrība ParSirdi.lv sadarbībā ar Latvijas Ģimenes hiperholesterinēmijas reģistra vadītāju, P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardiologu, Latvijas Universitātes profesoru Gustavu Latkovski Eiropas Komisijas ceturtnās Veselības programmas Vienotās rīcības projekta „Kopīgā iniciatīva pret sirds un asinsvadu slimībām un diabētu” („Joint Action on Cardiovascular diseases and Diabetes - JACARDI”) pētījumā “Ģimenes hiperholesterinēmijas skrīninga un pacientu aprūpes uzlabošana JACARDI projekta ietvaros”.

JACARDI has received funding from the EU4Health Programme 2021-2027 under Grant Agreement 101126953. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union



Slimību profilakses un
kontroles centrs

ParSirdi 

Vairāk par
ģimenes hiperholesterinēmiju:
www.parholesterinu.lv