

## INSULTA RISKĀ FAKTORI. HOLESTERĪNS.

# IZPRATNE PAR HOLESTERĪNU UN INSULTU.

Insults attīstās galvas smadzeņu apasiņošanas traucējumu rezultātā, izveidojoties asins receklis jeb trombam vai smadzeņu asinsvadu asiņošanas gadījumā. Insults ir vadošais mirstības un invaliditātes cēlonis pasaulē, tomēr vairumā gadījumu insults var tikt novērsts, pievēršot uzmanību galvenajiem insulta riska faktoriem.



## KAS IR HOLESTERĪNS UN KĀ TAS VAR PALIELINĀT INSULTA RISKU?

Holesterīns ir viena no taukvielām, kas cirkulē pa organismu ar asinsrites palīdzību. Lielāko daļu holesterīna ražo aknas, bet pa asinsrites sistēmu to pārnēsā proteīni, ko sauc par lipoproteīniem. Ir divu veidu lipoproteīni: zema blīvuma lipoproteīni (ZBL) un augsta blīvuma lipoproteīni (ABL). Insults ir saistīts ar paaugstinātu ZBL līmeni.

ZBL holesterīns bieži tiek dēvēts par „slikto” holesterīnu, jo, ja tā ir par daudz, tas piesaistās pie artēriju sienām un var izraisīt sirds asinsvadu sistēmas darbības traucējumus – lūk, tas arī palielina insulta risku.

Savukārt ABL ir zināms arī kā t. s. „labais” holesterīns, jo tas palīdz atbrīvoties no „sliktā” holesterīna, transportējot to no asins šūnām atpakaļ uz aknām, kur tas tiek pārstrādāts un tālāk izvadīts no organisma.

## KĀ IR IESPĒJAMS ZINĀT, VAI HOLESTERĪNA LĪMENIS IR PAAUGSTINĀTS?

Vienīgais veids, kā noskaidrot, vai holesterīna līmenis ir paaugstināts, ir, veicot asins analīzes. To var izdarīt farmaceits, ārsts vai medmāsa. Holesterīna pārbaudē tiks noskaidrots kopējais holesterīna līmenis, „labais” ABL holesterīns, „sliktais” ZBL holesterīns – tieši šis ir saistīts ar paaugstinātu sirds asinsvadu slimību un insulta risku, – triglicerīdi – taukvielas, kas ir līdzīgas „sliktajam” holesterīnam.

Anaīžu normas robežas var individuāli atšķirties. Ārstējošais ārsts vai medmāsa izskaidros, kādiem ir jābūt anaīžu rezultātiem. Tomēr zemāk minētās normas ir uzskatāmas par normālām:

|                                         |                      |
|-----------------------------------------|----------------------|
| <b>Kopējais holesterīns</b>             | <b>5 vai mazāk</b>   |
| <b>ABL („labais” holesterīns)</b>       | <b>1 vai vairāk</b>  |
| <b>ZBL („sliktais” holesterīns)</b>     | <b>3 vai mazāk</b>   |
| <b>Ne- ABL („sliktais” holesterīns)</b> | <b>4 vai mazāk</b>   |
| <b>Triglicerīdi</b>                     | <b>2.3 vai mazāk</b> |

# KAS IZRAISA PAAUGSTINĀTU HOLESTERĪNA LĪMENI?

Lielākoties holesterīna līmenis ir atkarīgs no tā, kāda pārtika tiek lietota. Uzturs, kas satur daudz piesātināto tauku un transtaukskābes, palielina ZBL holesterīna līmeni, sirds asinsvadu sistēmas saslimšanu un insulta risku.

Ēdieni, kas satur daudz piesātināto tauku un transtaukskābju, ir sekojoši:

- **Trekns piens, baltā šokolāde, kūkas, pudiņi un biskvīti;**
- **Cepti ēdieni;**
- **Frī kartupeļi un pīrāgi;**
- **Trekna gaļa;**
- **Apstrādāta gaļa, piemēram, cīsiņi un burgeri;**
- **Sviests, margarīns, zosu tauki un nieru tauki;**
- **Kokosriekstu eļļa, palmu eļļa un kokosriekstu krēms;**
- **Pilnpiena produkti, piemēram, krējums, piens, jogurts un siers.**



Citi riska faktori ir ĶMI 25 vai vairāk, augsts arteriālais asinsspiediens jeb hipertensija un cukura diabēts.

## KĀ VAR SAMAZINĀT HOLESTERĪNA LĪMENI?

Ir vairāki veidi, kā iespējams samazināt holesterīna līmeni. Zemāk minētās rekomendācijas palīdzēs mazināt insulta risku, labvēlīgi iedarbojoties arī uz citiem insulta riska faktoriem. Daži ieteikumi:

- **Palielināt šķiedrvielu daudzumu uzturā** – ēdot vairāk šķiedrvielas saturošus pārtikas produktus, piemēram, augļus, dārzeņus un pupas, samazinās ZBL holesterīna līmenis;
- **Palielināt Omega-3 taukskābju līmeni uzturā** – vismaz viena porcija treknu zivju vai sēklu, kas satur Omega-3 taukskābes, var paaugstināt ABL holesterīna līmeni un palīdzēt organismam atbrīvoties no ZBL holesterīna;
- **Kustības** – regulāra fiziskā aktivitāte ir viens no labākajiem veidiem, kā samazināt kopējo holesterīna līmeni, ZBL holesterīnu un triglicerīdu līmeni organismā;
- **Svara zaudēšana** – ķermeņa masas samazināšana līdz normālai, ir vislabākais veids, kā pazemināt ZBL jeb „sliktā” holesterīna līmeni;
- **Smēķēšanas atmešana** – zināms, ka smēķēšana nelabvēlīgi iedarbojas uz dažādiem dabiskiem ķermeņa procesiem un ir saistīta ar paaugstinātu holesterīna līmeni;
- **Lietot medikamentus, kas samazina holesterīna līmeni.**

Ja holesterīna līmeni nav iespējams ietekmēt ar dzīvesveida izmaiņām, vai arī vienlaicīgi pastāv vairāki insulta riska faktori, ārstējošais ārsts var pieņemt lēmumu par holesterīna līmeni samazinošu medikamentu nozīmēšanu.

Visbiežāk izrakstītie medikamenti holesterīna līmeņa samazināšanai ir statīni. Šie medikamenti samazina kopējā holesterīna daudzumu, kas tiek saražots organismā. Ir arī citi medikamenti, ko ārsts var nozīmēt statīnu vietā, ja netiek sasniegts vēlamais efekts. Tomēr, ja tiek nozīmēti statīni, pirms to lietošanas pārtraukšanas ir obligāti jākonsultējas ar savu ārstu.

Katrs 4. cilvēks dzīves laikā ir pakļauts insulta riskam, bet, ievērojot vienkāršus soļus, gandrīz visus insulta gadījumus ir iespējams novērst.

**Plašāku informāciju var atrast šeit: [www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org)**

Šo materiālu izstrādājusi Pasaules insulta organizācija



Ar atbalstu no:



Bristol-Myers Squibb



Materiālu latviski adaptējusi Latvijas insulta biedrība  
insultabiedriba@inbox.lv  
un Rīgas Stradiņa Universitātes Neiroloģijas un neiroķirurģijas studentu pulciņš

