

# Ateroskleroos algab märkamatu

Ateroskleroos on arterite haigus, mida rahvapäraselt nimetatakse ka veresoonte lubjastuseks. Tõve arengut saab pidurdada.

Suurte ja keskmiste arterite sisekestadele ladestuvad rasvainest koosnevad paksendid (naastud), mis hiljem sidekoestuvad ning võivad lubjastuda. Selle tagajärjel veresoonead ahenuvad, nende seinad paksenevad ja kõvastuvad, soonte elastsus väheneb ning need muutuvad rabedaks.

Mida paksemaks muutuvad naastud, seda kitsamaks jääb veresoonte valendik ja veri ei pääse sellest enam hästi läbi. Tüsistuseks on naastu rebenemine, millele järgneb vere hüübimine ning tromboos. Kui see juhtub pärgarteris, tekib verevarustuse häire ja tulemuseks on südameinfarkt, kui aga ajuarteris, siis

insult ehk rabandus, mis raskeimal juhul väljendub halvatusena.

## HAIGEID IGAS EAS

Ateroskleroos algab märkamatu ja areneb aeglaselt.

Suurem osa inimesi põeb seda vanemas eas, kuid tõbe võib esineda ka tunduvalt va-

rem – nooremas ja keskeas. Sageli annab haigus endast märku meestel pärast 40. ning naistel pärast 50. eluaastat. Ateroskleroosi, näiteks südame pärgarterites, on leitud vaimse töö tegijatel tunduvalt varem ja sagedamini kui füüsilise töö tegijatel.

Püsivalt kõrge vererõhk on lisakoormus südamele ning kahjustab veresooneid, soodustades oluliselt ateroskleroosi arenemist. Suitsetamine kiirendab samuti veresoonte lubjastumist. Kui suitsetamine lõpetada, kahaneb risk aja jooksul mittesuitsetaja tasemele, seetõttu pole kunagi hilja suitsetamisest loobuda.

Veresoonte lubjastumist kiirendab kolesterooli rohkus veres. Kolesterooli hulka suurendab eelkõige rasvarikas toit, kus leidub palju küllastunud rasvhappeid: sealiha, kõrge rasvaprotsendiga piimatooted, nagu hapukoor, või, juust; samuti munad, majonees. Vahel võib suure kolesteroolisisalduse põhjus olla ka pärilik soodumus või haigus, näiteks suhkurtõbi või kilpnäärme alatalitus. Siis on vaja seda haigust ravida.

Ateroskleroosi riski seisukohalt on soovitatav vere kolesteroolisisaldus alla 5,5 mmol/l (millimooli liitris). Kõrget riski tähistab kolesteroolisisaldus üle 6,5 mmol/l.

Ateroskleroos võib areneda kõigis arterites, kuid ammu on pandud tähele, et osa neist haigestub siiski tugevamini ja sagedamini: nooremas ning keskeas inimestel aort

**Nagu mitut muudki häda aitab ka ateroskleroosi vältida sportlik liikumine.**

