

KOLESTEROOLIST – nii

Kõrge kolesteroolitase on üks südamehaiguste riskifaktoreid.

Eestlaste keskmine eluiga jääb Euroopa keskmisest tublisti maha. Ouline põhjus on suur suremus südameveresoonehaigustesse, mille üks riskifaktoreid on ka kõrge kolesteroolitase.

Kolesterool on inimorganismi tähtis komponent. Ilma selleta poleks elutegevus võimalik – kolesterooli vajatakse nii rakuseina ehitusosana kui mitmete hormoonide, aga ka sapphapete ning D-vitamiini lähteainena.

Suure osa kolesteroolist toodab inimene oma isiklikus “keemialaboris” – maksas. Umbes kolmandiku saame aga toiduga.

Ohtlikuks muutub kolesterool siis, kui teda on organismis liiga palju – rohkem kui elutegevuseks vajalik. Sel juhul hakkab kolesterool ladestuma veresoonte (arterite) seintele ning algab protsess nimega ateroskleroos ehk rahvakeeli lupjumine. See aga on juba

tõsine südame-veresoonehaiguste, näiteks südamelihase infarkti ja ajuinsuldi riskifaktor.

Hea ja halb kolesterool – mis need on?

Kuna kolesterool ei lahustu veres, on tema transportimiseks üle kogu organismi vaja spetsiaalseid osakesi – lipoproteiine. Peamised kolesterooli transportivad lipoproteiinid on madala tihedusega lipoproteiin (LDL) ning kõrge tihedusega lipoproteiin (HDL).

LDL-osakestega on seotud umbes 2/3 kolesteroolist ja kogu kompleksi kutsutakse LDL-kolesterooliks. Just seesama LDL-kolesterool kipub ladestuma arterite seintele, muutes need kitsamaks ning häirides vajalikku verevoolu. Siit ka nimetus “halb kolesterool”.

Vastukaaluks halvale kolesteroolile on organismis ka nn hea kolesterool – see on seotud kõrge tihedusega lipoproteiiniga ning kannab nimetust HDL-kolesterool.

Heaks kolesterooliks kutsutakse teda seetõttu, et just HDL-osakesed seovad veresoontes olevat kolesterooli ja viivad selle tagasi maksa, kus seda töödeldakse ja viimaks organismist eemaldatakse. Vere suurem HDL-kolesterooli sisaldus seega kaitseb meie keha ateroskleroosi eest.

Lisaks kolesteroolile on südame- ja

veresoonehaiguste riskiteguriks ka triglütseriidid. Need on üks osa vererasvadest, mida ei saa mainimata jätta, kuna nemadki osalevad veresoonte lupjumise protsessis.

Inimestel, kelle organismis on liialt triglütseriide, on sageli ka liiga palju halba kolesterooli ning vähe head kolesterooli. Inimese vererasvade profiili kindlakstegemisel vaadeldaksegi sageli triglütseriide ning LDL- ja HDL-kolesterooli koos.

Teadke oma kolesterooliväärtust

Üldkolesterooliväärtus võiks olla nagu kinganumber – alati meeles. Miks nii? Sest õnnetus ei hüüa tules! Vererasvade suurem sisaldus, nagu salakavalalt kõrgenev veresuhkur ja vererõhk, ei pruugi anda mingit halba enesetunnet ega haigussümptomeid.

Teadmine kõrgemast kolesteroolist (inimene võiks mäletada veel oma head ja halba kolesterooli) lubab alustada ka raskete haiguste ennetusega. Nii saab elustiili korrigeerimisega, aga vajadusel ka ravimitega lupjumist ennetada või vähemalt peatada ning leevendada.

Alati on kergem ennetada, kui hiljem ravida – südameinfarkt, ajuinsult ega jalagangreengi pole just kergete haiguste killast.

Kolesteroolitaset võiks hakata jälgima alates 30. eluaastast. Kui sugu võs on südamehaigusi rohkelt esi-

