

Oleme unustanud, et rohkem kui pool südame-veresoonkonnahaigustest on ennetatavad

Südame-veresoonkonnahaigused (SVH) on Eestis endiselt surmapõhjustest esikohal. Nende tõttu sureb igal aastal kaks korda rohkem inimesi kui pahaloomuliste kasvajate tõttu (1). SVH-d on efektiivselt ennetatavad tervisliku elustiili ja vajadusel ennetava raviga, ligikaudu 75% ennetusest on meie enda kätes (2). Seda tuleks patsientidele kogu aeg meelde tuletada.

Professor **MARGUS VIIGIMAA**

Põhja-Eesti Regionaalhaigla südame- ja veresoonkonnakabineti ülemarst ja kardioloogiakeskuse teadusjuht

Nii tervislike eluviiside kui ka ravimitega saame mõjutada SVH-de mitmeid riskifaktoreid: kõrge kolesteroolitase, kõrge vererõhk, ebatervislik toitumine, vähene liikumine, diabeet (3).

Nendest riskifaktoritest kõige olulisem, aga samas mõjutatav riskitegur on kõrge kolesteroolitase. Seejuures on tähtis, et iga patsient mõistaks, mis on kolesterool, ning teeks vahet sellel, mis on hea ja mis halb kolesterool.

Kolesterool on rakutegevuse jaoks oluline aine, kuid kahjuks on paljude inimeste kolesteroolitase normist kõrgem. Kõrge kolesteroolitase põhjustab arterite lupjumist ehk ateroskleroosi. Kõrge LDL-kolesterooli tase ei anna ühtegi sümptomit, vaid kahjustab vaikselt. Kui jätta see märkamata ja mitte sekkuda, võib tekkida tüsistusena müokardiinfarkt või ajuinsult. (3)

Verest saab mõõta mitut erinevat kolesterooli:

- üldkolesterool;
- "hea kolesterool" ehk HDL-kolesterool;
- "halb kolesterool" ehk LDL-kolesterool.

Ainult üldkolesterooli taseme põhjal ei ole võimalik SVH riski täpselt hinnata. Kõige olulisem riski määraja on LDL-kolesterooli tase. Seega on tähtis, et iga patsient teaks oma LDL-kolesterooli taset ja oma taseme eesmärkväärtust, mida saab hinnata patsiendi raviarst. (4)

LDL-kolesterooli taseme eesmärk võib olla 3 mmol/l, 2,6 mmol/l, 1,8 mmol/l või isegi 1,4 mmol/l – see sõltub patsiendi kardiovaskulaarsest riskist (4).

Maailmas on viidud läbi enam kui 200 uuringut, milles on osalenud üle kahe miljoni patsiendi. Uuringute tulemusena on selgunud, et LDL-kolesterooli kõrge tase ei

põhjusta ainult ateroskleroosi, vaid oluliselt suureneb ka risk haigestuda südame-veresoonkonnahaigustesse. Õnneks on juba 25 aasta jooksul kogunenud tõendeid, mis näitavad, et LDL-kolesterooli taseme langetamine on ohutu. Uuringud näitavad, et LDL-kolesterooli taseme langus viie aasta jooksul 1 mmol/l võrra vähendab kardiovaskulaarse sündmuse suhtelist riski 22%. (5)

Sageli vajavad patsiendid lisaks arsti ja õe selgitustööle lisainfot, miks on LDL-kolesterooli kõrge tase ohtlik. Samuti on oluline, et patsient mõistaks, miks on LDL-kolesterooli eesmärkväärtuse saavutamiseks vajalik elustiili muutus ning sageli ka lisanud püsiravi.

Kolesterool.info on koduleht, mis koondab olulise info LDL-kolesterooli kohta ja on mõeldud just patsiendile. Teadlikum patsient toetab ka arsti ja patsiendi koostööd ning seega paraneb ravijärgimus.

Sinu terve südame heaks!

Artikli ilmunist toetas SIA Novartis Baltics Eesti filiaal.

Kasutatud kirjandus

1. Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. SD31. 15 levinumat surma põhjust soo ja maakonna järgi 2020. https://statistika.tai.ee/pxweb/et/Andmebaas/Andmebaas__01Rahvastik__04Surmad/SD31.px/
2. Stewart J, Manmathan G, Wilkinson P. Primary prevention of cardiovascular disease: A review of contemporary guidance and literature. JRM Cardiovasc Dis. 2017; 6: 204800401668721.
3. Arteriosclerosis, atherosclerosis. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arteriosclerosis-atherosclerosis/symptoms-causes/syc-20350569>
4. Mach F, Baigent C, Catapano AL et al. 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.
5. 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; 38 (32): 2459–2472.

OHT,
mis ei anna
tunda!¹

**Kuidas ennetada
infarkti ja insulti?**

Loe lähemalt

kolesterool.info