

Kogu tõde kolesteroolist

Stina Andok

Kolesteroolist hakatakse rääkima reeglina alles siis, kui see on juba ohtlikult kõrge. Paljudel on ka ekslik mulje, justkui oleks vere kõrge kolesteroolisisaldus vanainimeste haigus. Tegelikuses see nii aga ei ole.

Õnneks on võimalik vere liiga kõrget kolesteroolitaset oma igapäevase elustiilivalikuga ennetada.

Kolesterooli olemusest ja sellega seonduvatest ohtudest vestlesime Rapla haigla sisehaiguste arsti **dr Liis-Mail Mooraga**.

Mis on kolesterool?

Kolesterool on inimese elutegevuseks vajalik aine, mida sünteesitakse organismis. Lisaks mõjutab vere kolesteroolisisaldust ka igapäevane toit. Põhiliselt leidub kolesterooli loomset päritolu toiduainetes – rasvases lihas ja vorstitoodetes, võis, kanamunades (eriti munakollases).

Hea ja halb kolesterool?

Eristatakse mitut tüüpi kolesterooli. Heaks kolesterooliks nimetatakse HDL-kolesterooli, mille ülesandeks on aidata kudedel vabaneda „halvast kolesteroolist“. See tõttu on organismile kasulik HDL-kolesterooli võimalikult suur sisaldus veres.

LDL-kolesterooli nimetatakse halvaks kolesterooliks. Selle ülemäärane sisaldus veres põhjustab kolesterooli ladestumise veresoonte seinetele, põhjustades ateroskleroosiliste naastude teket ehk rahvasuus lupjumist.

Lisaks kolesteroolile sisaldab veri ka triglütseriide ehk neutraalrasvu. Nagu kolesterooli nii sünteesitakse ka triglütseriide maksas või omandatakse koos toiduga. Triglütseriididel on oluline roll organismi energiavahetuses, kuid nende liiga suur sisaldus veres soodustab sarnaselt kolesterooliga südame isheemiatõve teket.

Kuidas kolesteroolisisaldust veres mõõdetakse?

Kolesteroolisisaldust veres saab analüüsida meditsiinasutuses. Väljaspool, näiteks tervisepäevadel, saab analüüsi teha testribaga. Testribaga tehtud kolesterooli analüüs näitab üldkolesterooli taset.



Doktor Liis-Mail Moora.

Foto: SIIM SOLMAN

Kui üldkolesterool on normi piiridest väljas, tuleb teha ka kolesterooli fraktsioonide ehk hea ja halva kolesterooli vahekorda. Siin tuleb nõu küsida pereõelt või arstilt. Kolesterooli taseme hindamisel tuleb arvestada inimese individuaalsusega.

Kui sageli tuleks kolesteroolisisaldust mõõta?

Iga täiskasvanud inimene peaks teadma oma vere kolesteroolitaset ja kontrollima seda vähemalt kord viie aasta tagant.

Milline on kolesterooli normväärtus?

Kolesterooli norm on ideaalis

- * Üldkolesterool < 5,0 mmol/L
- * LDL-kolesterool < 3,0 mmol/L
- * HDL-kolesterool > 1,0 mmol/L (meestel); > 1,2 mmol/L (naistel)
- * Triglütseriidid < 1,7 mmol/L

Normväärtuses on organismile vajalikud mõlemad, nii hea kui ka halb kolesterool. Organismile pole hea ei lii-

ga madal ega ka liiga kõrge kolesterool. Kolesterooli hindamisel tuleb hinnata hea ja halva kolesterooli vahekorda. Siin tuleb nõu küsida pereõelt või arstilt. Kolesterooli taseme hindamisel tuleb arvestada inimese individuaalsusega.

Kuidas hoida kolesteroolitaset normi piires?

Kolesterooli taset aitavad hoida normi piires liikumine ja tervislikud eluviisid ehk piisav füüsiline aktiivsus, mittersuitsetamine, alkoholi vähene või üldse mitte tarbimine.

Toiduga saab kolesterooli taset küll mingil määral langetada, kuid siiski peab tõdema, et toidust on suhteliselt vähe. Tervislikult toitudes saab kirjanduse andmeil kolesterooli taset langetada keskmiselt 10%. Siiski on olukordi, kus kõik eelpool nimetatud on täidetud, kuid kolesterool ei lange. Sel juhul tuleb tarvitada arsti määratud ravimeid.

Kas teadsid, et:

- * 70% kolesteroolist organismis toodetakse maksas, 30% saadakse toiduga
- * ilma kolesteroolita ei saa inimese organism eksisteerida
- * kolesteroolisisalduse muutusi organismis inimene ise ei tunne
- * kolesteroolisisaldus võib olla kõrge ka normaalkaalu listel ja seda esineb igas vanuses inimestel
- * kõrge kolesteroolisisaldus on südame-veresoonkonna haiguste üks peamisi põhjusi
- * vere kolesteroolitaset aitab normis hoida piisav kiudainete saamine - söö piisavalt teraviljatooteid ning puu- ja köögivilju.

* kolesteroolitaset aitab kontrolli all hoida ka füüsiline aktiivsus. Regulaarse liikumisega on võimalik langetada nn halva kolesterooli taset 10-15% ja tõsta nn hea kolesterooli taset 20%. Positiivseteks muutusteks vereravades piisab 30-minutilise regulaarsest liikumisest päevas.



SÜDAMEKUU
LIIGU KOGU SÜDAMEST

Liitu Facebookis üritusega
"Aprillis liigun poole rohkem"

PEREPÄEV
Vesiroosi terviserajal
23. aprill kell 11–14

Registreerimine.
Sillen Sindoneni
tervisevõimlemine.

PEREDE PÕNEVUSRADA

koos spordiklubidega.
Erinevad rajapikkused ning
tervise- ja liikumisalased
ülesanded.

Päeva juhib **Jänku-Johanna**.

Sadolin Spordihoones on avatud
lastehoid ja kohvik.

Osalejatele üllatused ja kingitused.

Info tel 5886 6009,
anneli.parna@rapla.ee
www.rapla.ee

Osalemine TASUTA



Suitsupriid klassid

Ülle Laasner,
Rapla maakonna
tervisedendaja

Kooliõpilastele suunatud ennetusprogrammi "Suitsuprii klass" lõpetas sel aastal suitsuvabana 768 klassi ehk 84 protsenti kõikidest alustanud klassidest.

Ennetusprogrammi eesmärk on toetada tubakavaba elustiili ja tunnustada mittersuitsetamist. Programmis osalevad õpilased on oma allkirjaga lubanud jääda vähemalt kogu programmi perioodil, oktoobrist aprillini, tubakavabaks. Lisaks suitsetamisele ei tohi õpilased tarvitada ka muid suitsuvabu tubakatooteid ega teha vesipiipu või e-sigaretti.

Eestis viidi ennetusprogrammi läbi 14. korda. Ennetusprogramm sai 1989. aastal alguse Soomest. Oktoobris 2015 liitus Tervise Arengu Instituudi korraldatava en-

netusprogrammiga 911 põhikooliklassi kokku 209 koolist. Alustanud õpilaste arv oli 15 395. Instituudi spetsialisti Minni Saapari sõnul on see väga hea tulemus. „Kuigi tänava oli programmi esimest korda suunatud ainult 4.-9. klassidele, osales selles rohkem klasse ja õpilasi kui varem, mil programmis olid ka gümnaasiumiklassid.“

Rapla maakonnas on suitsuprii klassi kampaania olnud alati populaarne. Ka sel aastal osales 13 kooli 54 klassi ligi 800 õpilasega. Välja kukkus 9 klassi ehk lõpetajate protsent oli 83. Ka sel aastal kukkus välja üks 4. klass, mis peaks kummutama arvamuse, et 4. klassist alates suitsuprii klassi võistlusel osaleda on liiga vara. Kõige enam ennetusprogrammis osalejaid oli 5.–7. klasside hulgas, keda oli kokku 69 protsenti osalejatest.

Tervise Arengu Instituut loosis välja

igas maakonnas ühe 270-eurose auhinna saaja. Raplamaal on selleks Kivi-Vigala põhikooli 7. klass. Lisaks loosis Rapla maakonna tervisenõukogu veel sel nädalal välja kaks maakondlikku auhinda - 100 € klassile.

Sel aastal oli uuendusena võimalik osaleda kahe vahetunde vahelise lahendamisel. Need olid pildi tegemine koos klassi ja Suitsuprii konkursi plakadiga ning tubakavastase sisuga video tegemine. Kokku saadeti Tervise Arengu Instituuti 512 fotot-videot.

Illustratsioon: clipartbest.com

