Kolesterolünüzü **kontrol altında** tutun



Kolesterolün birçok hücre ve hücre içi yapının bileşiminde yer alan, hormonlarda ve diğer vücut fonksiyonlarında önemli rol oynayan yapı taşı olduğunu vurgulayan Özel TOBB ETÜ Hastanesi Kardiyoloji Bölümü Başkanı Prof. Dr. Kenan Ömürlü, sağlıklı bir yaşam için kolesterol seviyesinin kabul edilebilir sınırlarda tutulmasının çok önemli olduğunu belirtti.

Damar sertliği, ne yazık ki günümüzde en çok karşılaşılan kalp hastalıklarından biri olarak karşımıza çıkıyor. Plazma kolesterolü ise damar sertliği (aterosklerozis) gelişmesinde önemli rol oynuyor. Yüksek kan kolesterol seviyesinin, kalp damar hastalığı oluşum riskini artırıcı bir etken olduğunu belirten Özel TOBB ETÜ Hastanesi Kardiyoloji Bölümü Başkanı Prof. Dr. Kenan Ömürlü, "Düşük yoğunluklu lipoprotein kolesterol (LDL kolestrol) seviyesinin yükselmesi, yüksek yoğunluklu lipoprotein kolesterol (HDL kolesterol) seviyesinin düşmesi ve trigliserid seviyesinin yükselmesi de kalp damar hastalıklarında risk oluşturan faktörler arasında yer alıyor" dedi.

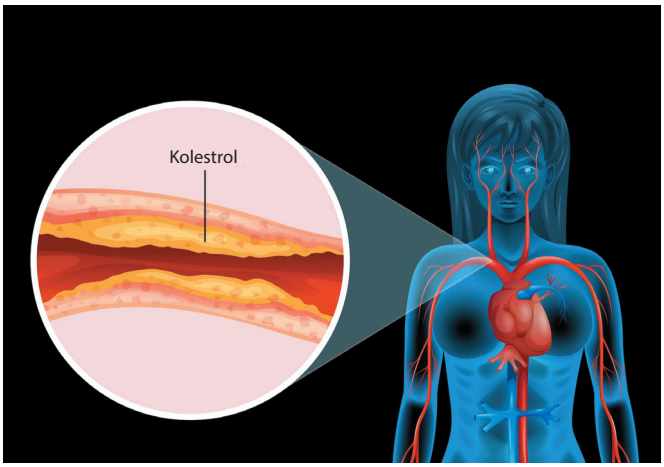
Kolesterolün beyin, sinirler, kalp, bağırsaklar, kaslar ve karaciğerde yani tüm vücutta yaygın olarak bulunduğunu, böbrek üstü beziyle, hormonların yapımında kullanıldığını ifade eden Prof. Dr. Ömürlü, kolesterol hakkında bilinmesi gerekenleri ve kalp damar sağlığı üzerindeki etkilerini TOBB Ekonomik Forum Dergisi'ne anlattı.

Faydalı ve zararlı kolesterol hangi seviyelerde olmalıdır?

Kolesterol kan dolaşımında serbest olarak bulunmaz, proteinle birleşir, buna da lipoprotein denir. Düşük yoğunluklu lipoproteinler (LDL kolestrol), yüksek yoğunluklu lipoproteinler (HDL kolesterol) ve çok düşük yoğunluklu lipoproteinler (VLDL kolesterol) olmak üzere üç çeşit lipoprotein bulunur.

Düşük yoğunluklu lipoproteinler (LDL) kolesterolün %70'ini oluşturur. Küçük olmaları sebebiyle damar duvarlarına girip zarar verirler ve bunlar kötü (zararlı) kolesterol diye adlandırılır. Yüksek yoğunluklu lipoproteinler (HDL kolesterol) kullanılmayan kolesterolü safraya taşır. Fazla olan kötü kolesterolü temizledikleri için iyi (faydalı) kolesterol olarak adlandırılır. Çok düşük yoğunluklu lipoproteinler (VLDL kolesterol) olarak tanımlanır.

Kalp damar sağlığı için insan vücudunda faydalı kolesterol (HDL) 40mg/dl den fazla, zararlı kolesterol (LDL) 100mg/dl'den az olmalıdır. Kanda zararlı kolesterol fazla olunca, damar duvarlarında düz adele hücresi, kalsiyum gibi maddelerle birlikte birikir. Ayrıca faydalı kolesterolün düşük olması da risk taşır.



Türkiye'nin kolesterol tablosu nedir?

Türkiye'de 9-10 milyon kişinin kolesterol değerlerinin sınır değerlerinin üstünde olduğu görülüyor. Ne yazık ki kalıtsal olarak ülkemizde faydalı kolesterol de düşük. Neredeyse erkeklerin %70'inde, kadınların ise %40'ında durum böyledir. Bu oranlar, ülkemizde kalp damar hastalıklarının neden çok sık görüldüğünü açıklıyor.

Kolesterol neden yükselir?

Kan kolesterol düzeyi çok sayıda faktörden etkilenir. Bunları genetik faktörler, beslenme şekli, yaşam tarzı, yaş, şeker hastalığı (diyabetes mellitus), sigara tüketimi, stres, tiroit hastalıkları, böbrek hastalıkları ve aşırı kilo olarak sayabiliriz.

Özellikle "genler" kolesterol seviyesinde çok etkindir. Sakatat, hayvansal yağlar, tam yağlı süt, kaymak, krema gibi doymuş yağların fazla alınması kolesterolü yükseltir.

Aşırı kilo, hareketsiz yaşam tarzı, yaş artışı, kadınlarda menopoz kolesterol düzeyini artırır. Sigara içenlerde faydalı kolesterol seviyesi %15-20 azalır. Yükselmiş olan zararlı kolesterol koroner arterlerde birikir, damar daralmalarına, tıkanmalarına, kalp krizine sebep olur.

Kalp damar hastalıklarından başka hangi hastalıklara neden olur?

Beyni besleyen boyun (karotis) damarlarında birikim, felç konuşma bozukluğu dengesiz yürüme gibi nörolojik rahatsızlıklara sebep olur. Böbrek damarlarında birikim hipertansiyona, böbrek yetmezliğine, bağırsak damarlarında birikim bağırsak nekrozları ve karın ağrılarına, göz damarlarında birikim körlüğe, görme bozukluğuna, bacak damarlarında birikim, yürürken bacak, baldır ağrıları hatta kangrenlere neden olur.

Kolesterolü düşürmek için ne yapılmalı?

Yüksek kolestrolün, diyet ve tedaviyle kontrol altına alınmasının yaşam süresini uzattığı ve kalp damar hastalıklarından ölümleri kesin olarak azalttığı biliniyor. Bunun için kan şekerinin ayarlanması, kilo fazlalığının azaltılması, sigaranın bırakılması, kan basıncının ayarlanması gerekir. Ayrıca beslenme alışkanlığının değiştirilmesi de çok önemlidir. Beslenmede doymuş yağlardan, kolesterolden fakir diyet seçilmelidir. Sıvı yağlarda doymamış yağlar fazladır. Bu nedenle sıvı yağlar, yiyeceklerden sebze, meyve, hububat tercih edilmelidir.

Buna karşılık sakatattan, kızartmadan uzak durulmalı, az yağlı peynir ve az yağlı süt tercih edilmelidir. Fındık, ceviz gibi kabuklu yemişlerin kalp sağlığı üzerine olumlu etkisi ispatlanmıştır. Dolayısıyla haftada 200 gram fındık-ceviz faydalı kolesterolü yükseltip, zararlı kolesterolü düşürür. Ton balığı, kepek, çavdar ekmeği, taze meyve faydalıdır.

Sucuk, salam, tereyağıyla yapılmış pasta, kekler, çikolata, cips, patates kızartması, tereyağı zararlıdır. Mayonez, dondurma, baklava, kremalı pastalar ve kümes hayvanlarının derisinden kaçınılmalı, sigara kesinlikle bırakılmalıdır.

Düzenli egzersiz faydalı kolesterolü yükseltir, zararlı kolesterolü düşürür. Haftada en az üç kez, ideali beş kez 30-45 dakika yürüyüş, yüzme, bisiklete binme gibi sporlar yapılmalıdır. Alkol faydalı kolesterolü yükseltir. Ancak alkolün sağlığa çok sayıda olumsuz etkisi de vardır. Erkekler günde 30 ml, kadınlar ise günde 15 ml şarap içebilir.



Özel TOBB ETÜ Hastanesi Kardiyoloji Bölümü Başkanı Prof. Dr. Kenan Ömürlü, kolesterolün diyet, egzersiz ve ilaçla kontrol altına alınabilecek bir sorun olduğunu söyledi.

Kolesterolün ilaçla tedavisinde nelere dikkat edilmeli?

Kolesterolün ilaç tedavisinde popüler ilaçlar statinlerdir, zararlı kolesterolü düşürüp faydalı kolesterolü yükseltirler. Damar içindeki plakların kapsülünü kuvvetlendirip çatlamasını, ardından pıhtı olmasını ve kalp krizi gelişmesini önler. İlaçların, karaciğer ve çizgili adeleye zararlı etkileri olabilir. Yüzde 4-5 kişide olabilen bu yan etkiler için sık kan kontrolü yapılmalıdır. İlaç tedavisiyle birlikte mutlaka diyet, egzersiz yapılmalı, sigara bırakılmalıdır.

Okuyucularımıza son bir uyarı daha yapmak istiyorum. Gerek kamuoyunda, gerekse medyada kolesterol ve statinlerle ilgili uzman olmayan kişilerin eksik ve yanlış bilgilendirilmelerine çok dikkat edilmeli, kesinlikle itibar edilmemelidir.

Statinler gerektiğinde kontrollü kullanımda çok faydalı olan ilaçlardır. Kalp damar hastalıklarından korunmada başarılı oldukları, kalp damar hastalıklarını geriletikleri, komplikasyonların azalmasını sağladıkları kanıtlanmıştır.