

Kes peab kindlasti teadma oma kolesteroolitaset?

Kõik täiskasvanud peavad teadma oma vere kolesteroolisisaldust. Kui see on üle normi, määrab arst Teie vererasvade täpse koostise ning annab Teile soovitused dieedi ja eluviisi tervislikumaks muutmiseks. Lastel on kolesteroolitaseme hindamine vajalik ainult päriliku vere kolesteroolisisalduse suurenemise korral perekonnas.

Milline on normaalne kolesteroolitase?

Soovitav on alla 5 millimooli liitris. Risk südame-veresoonkonna haigustesse haigestumiseks tõuseb oluliselt, kui kolesteroolisisaldus on üle 6,0 mmol/l. „Hea kolesterooli“ soovitav tase veres on üle 1,0 mmol/l.

Kui sageli on kolesterooli tarvis määrata?

Kui Teie vere kolesteroolitase on normis, tuleks korduv määramine teha kahe kuni viie aasta pärast. Kontrollige oma kolesterooli vähemalt kord aastas

- kui see on üle 5,0 millimooli liitris,
- kui Teil on kõrgenenud vererõhk,
- kui Te suitsetate,
- kui Teie perekonnas on alla 55 eluaasta vanuses esinenud südame-, ajuinfarkti või äkksurma juhte,
- kui Teie perekonnas esineb kolesterooli kõrgenemist või suhkruhaigust.

Mida teha, kui Teie kolesteroolitase on kõrge?

- Toituge tervislikult
- Tegelege regulaarselt vähemalt pool tundi päevas kehalise aktiivsusega
- Olge mittersuitsetaja
- Täpsemaid soovitusi annab Teie arst. Kui kolesteroolitase ei normaliseeru, määrab arst vastava ravi.

süda vabaks
tuba ka vabaks
tubakavabaks

südamenädal 2005



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Autorid: M. Viigimaa, Anu Hedman

Tea oma kolesterooliväärtust!

