

Holesterin näme üçin gerek?

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 23 январа, 2025

Holesterin näme üçin gerek? HOLESTERIN NÄME ÜÇIN GEREK?

Bu soraga jogap bermek üçin ilkinji nobatda holesteriniň nämedigini bilmeli. Holesterin ýa-da holesterol ýaglaryň bir görnüşidir. Mum görnüşli bu steroid madda bedeniň hemme ýerlerinde, esasan bagyrda, içegede, deride sintezlenýär we ýag dokumalarynda, kelle beýnisinde, böwregüsti mäsde, ähli beden öýjüklerinde saklanýar. Öýjük bardalarynyň (ýukajyk perde, gabyk, membrana) düzümine girmek bilen olaryň kadaly ösmegine itergi berýär, membrana fermentlerini işjeňleşdirýär.

Holesterin bedende ýaşayş üçin derwaýys bolan köpsanly funksiýalary ýerine ýetirýär:

1. Bu madda iýmit arkaly kabul edilýän ýaglary dargadýan ötürşüsiniň öndürilmegi üçin çig mal bolup hyzmat edýär.
2. Holesterinden böwregüsti mäsiniň gormonlary, jyns gormonlary, hususan-da testosteron we estrogen işlenilip çykarylýar.
3. Holesterol D witamininiň öndürilmegine gatnaşýar.
4. Bu madda kelle beýnisindäki neýronlaryň we beýleki beden öýjükleriniň diwarjyklaryny berkidýär.

Näçe peýdaly bolsa-da, ganda holesteriniň, hususan-da «erbet» holesteriniň derejesiniň ýokarlanmagy ýürege we gan damarlaryna uly howp salýar, aterosklerozly üýtgemeler bilen şertlendirilýän ýürek-damar keselleriniň döremek töwekgelligini ýokarlandyrýar. Munuň nähili bolup geçýändigine düşünmek üçin bu maddanyň ganda nähili görnüşde hereket edýändigine üns bermeli. Holesterin ganda arassa, sap görnüşde saklanmaýar. Ol gan damarlarynda dürli ýaglar, beloklar we beýleki kömekçi maddalar bilen goşulyp, «lipoproteinler» diýlip atlandyrylýan toplumlary emele getirýär. Ho- lesteriniň

görnüşi şeýle toplumlaryň düzümine bagly bolup durýar:

- «Erbet» holesterin pes dykzlykly lipoproteinleriň (PDLP) düzümine girip, gandaky umumy holesterini öýjüklere eltmek funksi- ýasyny ýerine ýetirýär.Ýöne ol gabygynyň dykzlygynyň pes bolandygy sebäpli, öýjüklere baryp ýetmeýär-de, ýolda damarlaryň diwarjyklarynda çöküp, holesterin ýasmyjaklaryny (blýaşka, tümmejik) emele getirýär. Holesterin ýasmyjaklary damarlaryň diwarjyklaryny zeperlendirýär, damarlary daraldýar we aterosklerozyň döremegine sebäp bolýar. Netijede, ganaýlanyş bozulyp, damarlardan ganyň akmagy haýallaşýar. Ganda holesteriniň derejesi yzygiderli ýokarlananda tromblar emele gelýär. Aterosklerozly üýtgemeler ýürek damarlaryn- da bolup geçende miokardyň infarkty, kelle beýnisiniň damarlarynda bolup geçende bolsa insult ýüze çykýar. «Erbet» holesteriniň beýleki bir zyýany onuň ýeňil okislenýän- digi bilen baglanyşyklydyr. Munuň netijesinde howply keselleriň göz- başynda durýan, garrama hadysasyny tizleşdirýän erkin radikallar emele gelýär.

- «Oňat» holesterin ýokary dykzlykly lipoproteinleriň (ÝDLP) düzümine girýär hem-de gan arkaly beden öýjüklere we dokumalaryna barýar. Holesteriniň bu görnüşi öýjüklere barýan ýolda damarlaryň diwarjyklaryna çöken «erbet» holesterini alyp, bagra eltýär. Áýdylanlardan şeýle netije gelip çykýar: holesterin, köp adamlaryň pikir edişi ýaly «bedene düýbünden gerek bolmadyk, saglyga diňe zyýanly täsir edip bilýän» madda däldir.

Köpçüligiň aňynda berk ornaşan beýleki bir pikire görä, «holesterin diňe düzüminde bu madda köp mukdarda saklanýan mal-guş önümlerini köp iýýän adamlaryň ganynda bolýar, ösümlük önümleri bilen iýmitlenýän adamlaryň ganynda holesterol saklanmaýar». Elbetde, bu pikir hem ýalňyşdyr. Sebäbi, başda- da bellenişi ýaly, holesterin bedende tebigy ýagdaýda sintezlenýän madda bolup, onuň diňe 20-30%-i iýmit arkaly daşardan alynýar. Diýmek, gandaky holesteriniň mukdary diňe bir adamyň iýip-içýän önümleriniň görnüşine bagly däldir.

Elbetde, dogry iýmitlenilende iýmit arkaly kabul edilýän holesteriniň derejesini kadaly ýagdaýda saklap bolýandyr: munuň üçin gündelik iýmitiň 60%-niň uglewodlardan (onda-da haýal özleşýän uglewodlardan), 25%-niň ýaglardan, 15%-niň beloklardan ybarat bolmagyny gazanmaly. Ýöne bedende sintezlenýän holesterolyň derejesine gözegçilik etmek mümkin däldir. Sebäbi, holesteriniň bu görnüşiniň işlenilip çykarylyşy genetiki häsiýete eýe bolup, nesilden-nesle geçýär.

Eýsem, kadaly ýagdaýda ganda holesteriniň mukdary näçe bolmaly?

Kardiologlaryň Ýewropa assosiasiýasy holesteriniň gandaky mukdarynyň 5 mmol/litre barabar bolmagyny kadaly ýagdaý hasaplaýar. Bu görkezijiniň 5,2 mmol/litre çenli ýokarlanmagy damarlaryň zeperlenip başlandygyny, 6,2 mmol/litrden ýokarlanmagy bolsa ýürek-damar keselleriniň döremek howpunyň ýokarlanandygyny aňladýar. Şeýle howpy suw seňrikden agmanka bilmek we onuň önüni almak üçin her bir adam 35 ýaşdan geçenden soň ýylda 1 gezek, erkek adamlar 45-65, aýallar 55-65 ýaşdan geçenden soň ýylda 2 gezek, näsaglar bolsa lukmanyň maslahat beren wagtynda ganyň biohimiki derňewini geçirmek arkaly öz bedeninde saklanýan holesteriniň mukdaryny bilmelidir.

Holesteriniň gandaky derejesi 4 görkeziji:

1. Gandaky ähli holesterolyň umumy mukdary;
2. «Erbet» holesterin, ýagny pes dykzlykly lipoproteidler;
3. «Oňat» holesterin, ýagny ýokary dykzlykly lipoproteidler;
4. Trig liseridler (gündelik ulanylýan ýagly naharlaryň özboluşly ölçegi) ýaly görkezijiler boýunça anyklanylýar.

KIM KÖP TÖWEGELLIK EDÝÄR?

Alymlaryň pikirine görä, «oňat» holesteriniň gandaky derejesi erkeklerde 1 mmol/litrden, aýallarda 1,8 mmol/litrden

ýokary bolmalydyr. Holesteroliniň köpelmek töwegelligi ýokary bolan adamlar özünde «erbet» kolesteroliniň 3,5 mmol/litrden ýokarlan- magyna ýol bermeli däldir. Ýürek-damar keselleriniň döremek howpy ýokary bolan adamlarda bu görkeziji 1,8 mmol/litrden ýokarlanmaly däldir.

Eýsem, ganda kolesteroliniň köpelmek howpuna kim has köp duçar bolýar?

Töwegellik toparyna girýän adamlara şular degişlidir:

- * Damar bozulmalaryna nesilleýin meýillilik bar bolan, ýagny, ýakyn garyndaşlarynda, ilkinji nobatda ata-enesinde şeýle näsazlyk anyklanan adamlar.
- * Arterial gan basyşynyň ýokarlanmagy bilen geçýän gipertoniýa keselinden ejir çekýän syrkawlar.
- * II tipli süýjüli diabet anyklanan syrkawlar.
- * Çilim çekýän adamlar.
- * Artykmaç agramly, semiz adamlar.
- * Günüň dowamynda ýeterlik hereket etmeýän adamlar.
- * Doýgun ýaglar köp mukdarda saklanýan önümleri (mesge, saryýag, doňuz ýagy, ýagly et önümleri) köp iýýän adamlar.

HOWPY AZALTMAK MÜMKINDIR

Sagdyn durmuş ýörelgesine eýerilip ýaşalanda, gandaky «erbet» kolesteroliniň mukdaryny azaltmak we «oňat» kolesteroliniň derejesini ýokarlandyrmak mümkindir.

Munuň üçin 9 düzgüni özleşdirmek we gyşarnyksyz berjaý etmek hökmandyr:

1. Düzüminde «erbet» kolesterolini köpeldýän, «oňat» kolesterolini azaldýan transýaglar saklanýan çipsyny, gamburgeri we beýleki tiz tagam (fastfud) önümlerini, torty köp iýmeli däl.

Holesterine baý ýagly etden bişirilen naharlary, ýagly süýt önümlerini, ýumurtgany, peýniri çäklendirmeli. Mal we süýt önümleriniň ýagy alnanyny iýmeli. Iň gowusy, maletiniň deregine ýagsyz guş etini webalygy, aýratyn hem doýgun däl ýag turşularyna baý deňiz balygyny ulanmaly. Süý- düň ýaglylyk derejesi 1,5%-den, doragyň ýaglylyk derejesi 5%-den ýokary bolmasa gowy. Mesgä derek günebakar, zygyr ýa-da zeýtun ýaglaryny ulanmak maslahat berilýär.

Bedeniň kadadakydan agramyna ýol bermeli däl. Artykmaç agramdan dynmaly. Beden 4,5 kilograma çenli ýeňlände gandaky «erbet» holesteriniň derejesiniň 8%-e çenli peselýändigini ylmy barlaglaryň netijesi görkezýär.

3. Işjeň hereketlenmeli. Sagdyn iýmitlenilende we her gün ýarym sagatlap arassa howada gezelenç edilende pes dykzlykly lipoproteinleriň gandaky derejesini peseltmek we tersine «oňat» holesteriniň mukdaryny köpeltmek mümkindir.

4. Gündelik iýmitiňde kletçatkalara baý ösümlük önümlerini: miweleridir gök we bakja önümlerini, galla önümlerini ýeterlik ulanmaly. Bu babatda aýratyn hem süle ýarmalary, kösükli ösümlükleriň önümlerinden taýýarlanan naharlar, alma, garalykak peýdalydyr.

5. Hozuň ähli görnüşlerinde «erbet» holesteriniň gandaky derejesini peseldýän maddalar saklanýar. Ýöne hozuň ýokary kaloriýaly önümdigini, onuň käbir görnüşleriniň allergiýanyň ýüze çykmagyna getirip bilýändigini hem unutmaly däl.

6. Hergün iň bolmanda ýarym diş sarymsak iýmeli. Naharlara gara burç, dalçyn, zenjebil, zirk ýaly hoşboýlyklary atmaly. Munuň özi «erbet» holesteriniň mukdaryny 9%-e çenli azaltmaga ýardam edýär.

7. Zyýanly endiklerden daşda bolmaly, ylaýta-da çilim çekmekden saklanmaly.

8. Stres döredýän ýagdaýlardan gaça durmaly. Adam strese näçe

köp duçar bolsa, ganda «erbet» holesterin şonça-da köpelyär.

9. Ruhuňy galkdyrýan, keýpiňi göterýän gülküli oýunlara, kinoflmlere tomaşa etmeli. Sebäbi gülki«oňat» holesteriniň mukdaryny köpeldýär.

HOLESTERINIŇ DEREJESINE NÄME TÄSIR EDÝÄR?

«OŇAT» holesteriniň mukdaryny köpeldýär:

1. Doýgun däl ýag turşulary (zygyr, zeýtun ýagy, balyk ýagy, hozlar).
2. Iýmit süýümleri (miweler, gök önümler, bitewi däl bugdaý däneleriniň önümi).
3. Bedene ýeterlik gündelik agram salmak: günde 10 000 ädim pyýada ýöremek, ylgamak, suwda ýüzmek, trenažýorlarda türgenleşmek, tans etmek bilen meşgullanmak (umumy hasapda hepdede 300 minutlap).
4. Her gün sarymsak iýmek, aşhanada hoşboý lyklary yzygiderli ulanmak.

«ERBET» holesteriniň mukdaryny köpeldýär:

1. Doýgun ýaglar köp mukdarda saklanýan önümler (gyzyl et, şöhlät, peýniriň gaty görnüşleri, doňuz ýagy, gaýmak, konditer önümleri).
2. Hidroenezirlenen ösümlük ýaglary (trans ýaglar, margarin, tiz tagam (fastfud) önümleri).
3. Artykmaç agram (ylaýta-da garyn töwereginde ýaglaryň toplanmagy).
4. Az hereketlilik.

Maýsa GURBANOWA,

Kardiologiýa ylmy-kliniki merkezli hassahananyň 2-nji miokardyň infarkty ylmy-kliniki bölüminiň müdiri. Medisina