Kolesteroli

**Kolesteroli on elimistölle välttämätön yhdiste, jota voi kuitenkin olla verenkierrossa liikaa.**

Kolesterolia tarvitaan solukalvojen rakennusaineena sekä eräiden hormonien ja sappihappojen muodostamiseen. Liian korkea kolesterolin määrä veressä on kuitenkin haitallista. Liika kolesteroli tunkeutuu valtimoiden seinämiin ja ahtauttaa niitä. Veren suuri kolesterolipitoisuus onkin valtimotautien suurimpia vaaratekijöitä. Sairastumisen vaaraa lisäävät myös kohonnut verenpaine, diabetes, tupakointi, lihavuus ja vähäinen liikunta.

Veressä kolesteroli kulkee sitoutuneena [LDL- ja HDL-kuljettajiin](https://sydan.fi/fact/lipoproteiinit-ja-niiden-aineenvaihdunta/). LDL kuljettaa kolesterolia valtimoiden seinämiin, mikä tekee siitä erityisen haitallisen. HDL puolestaan kuljettaa kolesterolia pois valtimoiden seinämistä. Tavoitteena on siis saada veren LDL-kolesterolipitoisuutta pienenemään ja HDL-kolesterolipitoisuutta nousemaan. Kolesterolimittauksissa ilmoitetaan myös veren triglyseridiarvo. Suuri triglyseridipitoisuus lisää veren hyytymäalttiutta ja nopeuttaa valtimoiden ahtautumista.

## ****Terveyttä edistävät arvot****

Kolesteroliarvot eivät näy ulospäin, vaan ne täytyy mitata. Aikuisen kolesteroliarvot on hyvä tarkistaa 3–5 vuoden välein.

## ****Miten voin vaikuttaa kolesteroliarvoihini?****

Veren kolesterolipitoisuuteen voi itse vaikuttaa omilla elintavoillaan.

Säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio vaikuttavat suotuisasti kaikkiin veren rasva-arvoihin. Ylipaino, tupakointi ja unen puute puolestaan huonontavat niitä.

[Lue lisää: Ravinto ja muut elintavat kolesterolin hallinnassa](https://sydan.fi/fact/ravinto-ja-muut-elintavat-kolesterolin-hallinnassa/)

[Kolesterolilääkitystä](https://sydan.fi/fact/kolesterolilaakkeet/) tarvitaan, kun elintavoilla ei yksin päästä toivottuun tulokseen. Lääkityksellä alennetaan LDL-kolesterolipitoisuutta. Lääkitys on tarpeen lähes kaikille, joilla on todettu valtimotauti. Myös suuri osa diabeetikoista ja niistä, joilla on useita valtimotautien vaaratekijöitä, tarvitsee lääkityksen. Lääkehoidon rinnalla tarvitaan aina myös terveellisiä elintapoja.

Kolesteroliarvot alkavat nousta murrosiän jälkeen. [Familiaalinen hyperkolesterolemia](https://sydan.fi/fact/familiaalinen-hyperkolesterolemia-fh/) (FH-tauti) on periytyvä sairaus, jossa kolesteroli on hyvin korkea jo lapsuudesta lähtien. Hoitamattomana sairaus johtaa valtimotaudin tapahtumiin eli sydän- tai aivoinfarkteihin jo varhaisessa keski-iässä. Hoitona on tehokas elintapahoito sekä lääkitys, joka aloitetaan yleensä jo lapsuudessa.

**Mikä on valtimotauti?**
Valtimot ovat verisuonia, joita pitkin veri kulkee sydämestä eri puolelle elimistöön. Kun valtimon sisäosa alkaa ahtautua, verenvirtaus vaikeutuu. Ahtautuneeseen verisuoneen voi muodostua verihyytymä, joka tukkii suonen kokonaan.
Tavallisin valtimotaudin ilmentymä on sepelvaltimotauti, jossa sydämen omat valtimot ovat ahtautuneet. Kun sepelvaltimo tukkeutuu, syntyy sydäninfarkti. Muita esimerkkejä ovat aivovaltimoiden ahtautuminen ja aivoinfarkti sekä alaraajojen valtimotauti, joka aiheuttaa kävellessä pysähtymiseen pakottavan kivun eli katkokävelyoireen.

## Kolesteroliviitearvot eli tavoiteltavat kolesteroliarvot terveelle aikuiselle

Kokonaiskolesteroli **alle 5 mmol/l**
LDL- kolesteroli **alle 3 mmol/l**
HDL-kolesteroli: **miehillä yli 1 ja naisilla yli 1,2**
Triglyseridit **alle 1,7** (paastoverikoe)