



Kuva Anna Kara

2020-01-15 12:50 EET

LDL-kolesterolin ja verenpaineen laskun yhteys

Iso-Britanniassa selvitettiin maan biopankkiaineiston avulla LDL-kolesterolin ja verenpaineen laskun yhteyttä sydänsairastavuuteen. Mukana oli 400 000 ihmistä. Havaittiin, että jos terveellisten elintapojen avulla saavutetaan pitkäaikainen 1 mmol/l lasku LDL-kolesteroliin ja 10 mmHg:n lasku systoliseen verenpaineeseen, pienenee elinikäinen riski sairastua sydän- ja verenkiertoelinten sairauksiin elämänsä aikana jopa 80 prosenttia. Ennenaikaisen sydänkuoleman riskiä LDL-kolesterolin ja yläverenpaineen alhaisemman arvot alentavat tutkimuksen mukaan 68 prosenttia. Nämä pienet muutokset voidaan hyvin saavuttaa terveellisillä elintavoilla.

– Koska edut kasaantuvat ajan kuluessa, pienilläkin LDL-kolesterolin ja yläverenpaineen eroilla voi olla suuri vähentävä vaikutus elinikäiseen sydän- ja verisuonitautiriskiin, mikäli arvot pystytään säilyttämään pitkään alhaisina, professori **Brian Ference** kertoi kardiologien ESC-kongressissa Pariisissa viime syksynä.

– Nämä vähäiset muutokset LDL-kolesterolissa ja yläverenpaineessa ovat samaa luokkaa, kuin mitä voidaan saavuttaa esimerkiksi DASH-ruokavaliolla, professori Ference täsmensi. – Estääksemme vältettävissä olevia uusia sydän- ja verisuonitapahtumia, on syytä kannustaa potilaita minimoimaan riskinsä omaksumalla terveellisiä elintapavalintoja jo varhain ja pitämään yllä näitä elintapoja.

Professori Brian Ference, Cambridge, Iso-Britannia

Sydänliitto edistää suomalaisten terveyttä ja tukee sairastuneita. Toimimme monipuolisesti niin valtakunnallisesti kuin paikallisesti. Olemme noin 65 000 jäsenen sydänyhteisö, joka on järjestäytynyt 210 paikalliseen sydänyhdistykseen, 16 alueelliseen sydänpiiriin ja kolmeen valtakunnalliseen järjestöön (Sydänlapset ja -aikuiset ry, Sydän- ja keuhkosiirroksaat SYKE ry ja Karpatiat ry).

Yhteyshenkilöt



Anna-Mari Hekkala

Suomen Sydänliiton ylilääkäri

anna-mari.hekkala@sydanliitto.fi

(09) 7527 5365