

sydän
sydän
sydän
dän
sydän
sydän

Nimi _____



minun numeroni

Suosittelut kolesteroliarvot

ENSISIJAISET TAVOITTEET

Kokonaiskolesteroli
< 5,0 mmol/l

LDL-kolesteroli
< 3,0 mmol/l

SUUREN RISKIN HENKILÖN TIUKEMMAT TAVOITTEET

Kokonaiskolesteroli
< 4,5 mmol/l

LDL-kolesteroli
< 2,5 mmol/l

Suuren riskin henkilö:

Valtimotauti, tyypin 2 diabetes tai tyypin 1 diabetes ja proteinuria, suuri riskitekijäkasaus, perinnöllinen rasva-aineenvaihdunnan häiriö, kokonaiskolesteroli > 8 mmol/l tai LDL-Kolesteroli > 6 mmol/l, sukurasitus valtimotaudin suhteen.

Lähde: Dyslipidiepidemiati, Duodecim 2004; 14:1794-1816



Tee siitä numero – merkitse omat arvosi taulukkoon

Pvm								Tavoite
Paino								
BMI*								19–25
Vyötärönympärys								Naiset < 80 cm Miehet < 94 cm
Verenpaine								< 130/85 mmHg
Kokonaiskolesteroli								< 5 mmol/l < 4,5 mmol/l**
LDL-kolesteroli								< 3 mmol/l < 2,5 mmol/l**
HDL-kolesteroli								> 1 mmol/l
Triglyseridit								< 2 mmol/l

* BMI = $\frac{\text{paino (kg)}}{\text{pituus (m)} \times \text{pituus (m)}}$

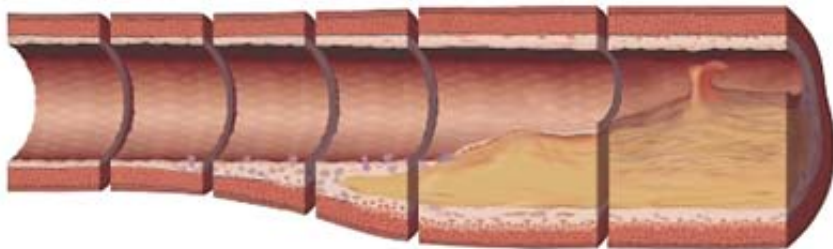
** Suuren riskin henkilö

6/2006



www.kolesteroli-info.fi
www.teesiitanumero.fi

Valtimotaudin kehittyminen



10–15 vuotta

> 30 vuotta

> 40 vuotta

Veren suuri kolesterolipitoisuus ahtauttaa verisuonia vähitellen vuosien kuluessa. Liika kolesteroli alkaa kertyä verisuonten seinämiin usein jo nuorena.

Ahtautuneessa verisuonessa verenkulku hidastuu tai estyy kokonaan, jolloin seurauksena on esimerkiksi sydäninfarkti tai aivohalvaus.

Valtimotaudin kehittymisen vaikuttavat tekijät

TEKIJÄT, JOIHIN VOIT ITSE VAIKUTTAA

Rasva-aineenvaihdunnan häiriö

Kohonnut verenpaine

Tupakointi

Tyypin 2 diabetes

Ylipaino

Keskivartalolihavuus

(vyötärön ympärysmiehillä < 94 cm ja naisilla < 80 cm)

Ruokavalio

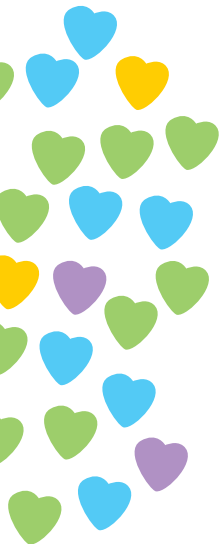
Liikunnan puute

TEKIJÄT, JOIHIN ET VOI ITSE VAIKUTTAA

Perimä

Ikä

Miessukupuoli



Valtimotaudin ilmenemismuotoja

