

## TEST ZA HOLESTEROL

### Splošne informacije:

Holesterol nastaja v telesu. Večina holesterola nastaja v jetrih, majhen delež pa se absorbira s hrano. Telo uporablja holesterol primarno za nastajanje celičnih membran, proizvodnjo žolča in zaščito kože. Normalen nivo holesterola v krvi je <200 mg/dL. Povečan nivo holesterola (>200 mg/dL) predstavlja dejavnik tveganja za arteriosklerozo. Arteriosklerozo je lahko prikrita več desetletij, odkrijemo jo lahko zgolj v razvitem stadiju. Je ena najbolj značilnih in pogostih bolezni industrializirane družbe, in povzroča težave krvnega obtoka. Srčni infarkt in arteriosklerozo skupaj predstavljata skoraj 40% vseh smrti v industrializiranem svetu. Arteriosklerozo žil blizu srca povzroči manjši pretok krvi v srčno mišico, kar vodi v blokado žil in posledično lahko tudi odpoved srca / infarkt. Zaradi tega je odkrivanje zgodnjih simptomov nujno, da lahko izvajamo ustrezno profilakso (preventivni ukrepi) ali zdravljenje. Zgodnje odkrivanje se začne z določanjem dejavnikov tveganja. Danes je splošno sprejeto, da je predvsem hiperholesterolemija (nenormalno visok nivo holesterola) eden najbolj značilnih dejavnikov tveganja pri obolenjih srca. S priloženim testom holesterola boste lahko hitro in zanesljivo ocenili, ali je raven vašega holesterola v mejah normale. Kasneje naj ugotovitev potrdi še vaš zdravnik. S tem boste lahko ukrepali za drastično zmanjšanje tveganja nastanka srčnih obolenj, če se boste v primeru povišanega nivoja holesterola posvetovali z vašim zdravnikom o nadaljnjih ukrepih in zdravljenju. Na raven holesterola vplivajo naslednji dejavniki: zaužita zdravila, prehrana, stres, diabetes mellitus, težje bolezni in nosečnost. Za čimbolj natančne rezultate testa je priporočljivo izvajanje testa 3 mesece po nosečnosti oz. težji bolezni, in 3 tedne po lažji bolezni.

### Kdaj naj se izvaja test:

Nivo holesterola naj se izmeri na prazen želodec. To pomeni, da ne smete zaužiti nobene hrane ali tekočine 12 ur pred izvajanjem testa. Rezultate testa je priporočljivo brati na dnevni svetlobi ali pod dobro lučjo, da se lažje oceni barvne oddtenke.

### Sestavine testa:

- Zavoj z lakmusovim papirjem in sušilcem vlage, lanceta, obliž, navodila.

### Zahtevani materiali, ki niso priloženi:

- Čist robček in ura s sekundnim kazalcem.

## Navodila za uporabo

### Priprava

Zavoja ne odpirajte, dokler niste pripravljeni na izvajanje testa. Pri roki imejte čist robček in ura s sekundnim kazalcem. Previdno odprite zavoj, folijo strgajte na šivu. Lakmusov papir je delno narejen iz papirja in se lahko poškoduje, če je zavoj odprt v naglici. Lakmusov papir postavite na ravno podlago. Priložen sušilec vlage (majhen bel zavoj) zavrzite, lahko tudi v navadne smeti v gospodinjstvu.

### Uporaba lancete

Natančno si oglejte spodnje ilustracije ter pred jemanjem vzorca krvi podrobno preberite navodila. Lancete ne uporabljajte, če je njen podaljšek odstranjen ali poškodovan. Z milom in toplo vodo si umijte roke (da pospešite krvni obtok v vašem prstu) in jih temeljito očistite. Če za brisanje rok uporabljate alkoholno krpico, poskrbite, da bo območje vboda povsem suho.



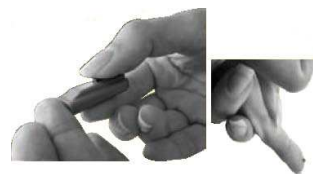
Lanceta je sestavljena iz ohišja, ki vsebuje napravo za vbod. Sprožilo (izgleda kot vzvod) je na zgornji strani lancete in sprosti napravo za vbod. Sprednja stran lancete je skrita in zaščiten s pokrovom.



Previdno odstranite pokrov z obračanjem. Med obračanjem ne pritisnite na stikalo, sicer se bo rezilo sprostilo.



Ko je varnostni pokrov odstranjen, je lanceta pripravljena za uporabo.



Odprtino (del lancete, s katerega ste odstranili zaščitni pokrov) trdno pritisnite na konico vašega sredinca in pritisnite na sprožilo. Konica lancete bo povzročila vbod v vaš prst. Roko in prst sprostite (konica prsta naj gleda navzdol), da se nabere velika kaplja krvi. Morda bo potrebno tudi stisniti na obeh straneh prsta (kot je prikazano na sliki), da dobimo kapljo krvi.

## Vzorec krvi

Velika kaplja krvi naj pade na testno polje. Če je krvi premalo, le-ta ne bo mogla prodreti čez separacijsko membrano. Pazite, da se s prstom ne dotaknete testnega polja, v nasprotnem primeru separacijska membrana ne bo pravilno delovala.

## Počakajte točno tri minute.

Med čakanjem lahko prst, s katerega ste vzeli vzorec krvi, ovijete z obližem. Rezultati testa ne bodo točni v koliko rezultatov ne preberete po točno treh minutah.

## Tolmačenje rezultatov testa

Previdno odstranite ovoj z lakmusovega papirja, kjer je označeno s črno črto in belo puščico. Indikator bo viden takoj, ko boste popolnoma odstranili ovoj, na zaslonu pa boste lahko primerjali barvo vašega rezultata z odtenkom na barvni lestvici.

## Ujemanje barv

Nivo holesterola v vaši krvi morate oceniti v naslednjih 30 sekundah. (Če postopek traja dlje, bo indikator začel bledeti, kar otežuje branje rezultata.) Za primerjavo barv si približajte barvno lestvico, da ugotovite pravilno barvo in intenzivnost (Če imate težave z ugotovitvijo, katera barva zagotovo ne ustreza rezultatu testa, dokler ne bo ostalo samo še eno barvno polje). Nato obrnite kartico na hrbtno stran, kjer boste našli dve okenci. V njih je izpisan nivo vašega holesterola v mg/dl na levi strani ter mmol/l na desni strani.

## Neveljaven test

Med možnimi vzroki za neveljaven rezultat so lahko poškodovan paket, nepravilno hranjenje paketa ali napaka v postopku izvajanja testa. V tem primeru shranite vse sestavine testa in se obrnite na proizvajalca.

## Normalen holesterol

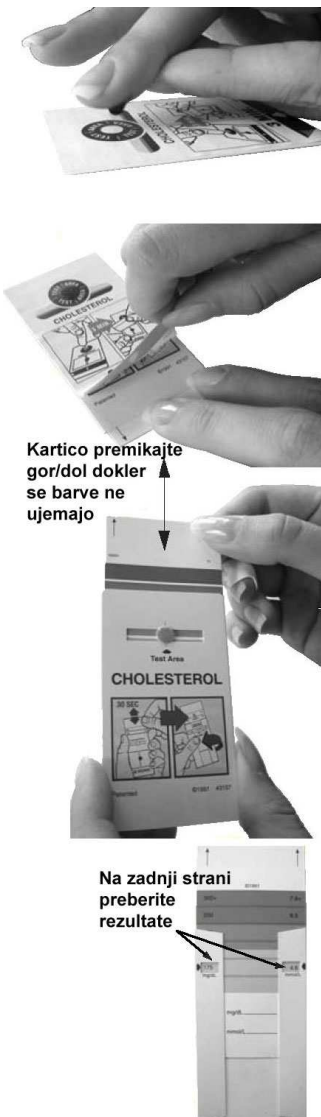
Normalna meja holesterola pri odraslem človeku je do 200 mg/dL (5.2 mmol/L). Nivo vašega holesterola je verjetno v tem rangju, če je vaš rezultat pod 200 mg/dL.

## Visok holesterol

Visoke vrednosti holesterola so vrednosti nad 200 mg/dL (5.2 mmol/L). Če rezultat pokaže vrednost nad 200 mg/dL, imate zelo verjetno povišan nivo holesterola. To prav tako velja, če ne morete razbrati barvnega odtenka med 200 mg/dL in 225 mg/dL.) V takem primeru se obrnite na svojega zdravnika, ki bo lahko bolj natančno ocenil nivo holesterola v vaši krvi.

**POMEMBNO OPOZORILO:** Pred sprejemanjem pomembnih zdravstvenih odločitev se vedno posvetujte s svojim zdravnikom.

Po uporabi lahko sestavine testa zavržete v navadne smeti v vašem gospodinjstvu.



## Informacije o izdelku:

Test uporablja encime cholesterol esterase, cholesterol oxidase in peroxidase za aktiviranje barvila, ki povzroči spremembo barve glede na količino holesterola v vaši krvi. Testne sestavine živalskega izvora so lahko potencialno nalezljive, vendar ne predstavljajo nevarnosti, v kolikor se test izvaja v skladu z navodili.

Naslednji dejavniki lahko vplivajo na rezultat testa:

- Prekomerne doze vitamina C (askorbinska kislina), alfa-metildopa ali novalgina lahko prikazujejo prenizko raven holesterola
- Nivo hemoglobina >200 mg/dL vpliva na testni rezultat obratno sorazmerno
- Povečana raven bilirubina >42mg/L lahko povzroči prenizek testni rezultat
- Steroidi, kot npr. epiandrosteron, dehidroepiandrosteron, campesterol ali sitosterol lahko popačijo testni rezultat, če so prisotni v prekomerni koncentraciji.

**V: Testni indikator ni enotne barve. Vidna so temnejša in svetlejša območja. Kaj to pomeni?**

**A:** Izberite področje, ki skupno zavzema največjo površino.

**OPOZORILO:** Majhna rdeče-rjava področja na indikatorju pomenijo, da so eritrociti (rdeče krvničke) prišle v stik z indikatorjem. Pri interpretaciji rezultata se teh odtenkov ne upošteva.

**V: Testni rezultat lahko določimo bodisi v mg/dL (miligrami na deciliter) ali v mmol/L (milimoli na liter). Katero enoto oz. vrednost naj uporabljam?**

Lahko uporabite katerokoli enoto oz. vrednost. Za primerjavo prihodnjih rezultatov pa vam svetujemo, da zabeležite tako vrednost kot tudi enoto pri rezultatu posameznega testa.

**V: Nivo mojega holesterola je višji od normalne ravni. Kaj naj naredim?**

**O:** Rezultat jemljite resno, čeprav enkratno povišanje ravni holesterola ni zelo pomenljivo. Če je raven vašega holesterola visoka, obiščite zdravnika, ki naj predpiše testiranje z drugo metodo, ki loči med HDL (holesterol višje gostote) in LDL (holesterol nižje gostote) ter izmeri raven trigliceridov v vaši krvi, s čimer je možno bolje oceniti tveganje nastanka arterioskleroze. Priporočljivo je s seboj vzeti ta navodila, da bo vaš zdravnik dobil boljšo predstavbo o testu, ki ste ga sami izvajali.

## Deset nasvetov za prehrano z manj holesterola

1. Uživajte raznoliko hrano
2. Izogibajte se uživanju preveč maščob. Namesto cvrta raje kuhajte na pari, v krogu ali na žaru
3. Namesto masti živalskega izvora uporabljajte raje rastlinska olja.
4. Pazite na skrite maščobe: v mesu, siru, uporabljajte margarino z manj maščobe ali sončnično olje namesto masla, koruzno olje za kuhanje.
5. Izogibajte se hrane z veliko holesterola, kot je rdeče meso in mesni izdelki
6. Omejite uživanje rumenjakov na 2-3 tedensko
7. Omejite uživanje sladkorja. Čokolada, keksi, torte in ostale slaščice vsebujejo sladkor in tudi skrite maščobe
8. Uživajte zelenjavo, solate, žitarice in oreške.
9. Pijte veliko tekočine, zmanjšajte količino alkohola ali se mu celo odpovejte.
10. Skušajte imeti na jedilniku ribe vsaj enkrat ali dvakrat tedensko. Ribe z malo masti, kot so polenovka, list ali postrv ter tudi ribe z več masti kot je losos, slanik ali skuša vsebujejo nenasičene maščobne kisline, ki so nujne za zdravje.