

DYSLIPIDEMIE – TICHÝ ZABIJÁK



Dyslipidemie je abnormální hladina tuků v krvi. Je to onemocnění, které samo o sobě nemá žádné příznaky, ale postupem času bez léčby způsobuje kornatění tepen, které může vést k infarktu myokardu nebo mozkové mrtvici.



Kornatění tepen

Dyslipidemii odhalí lékař při běžném vyšetření krve. Riziková je zvýšená hladina LDL-cholesterolu (tzv. zlý cholesterol) a triglyceridů a snížená koncentrace HDL-cholesterolu (tzv. hodný cholesterol). Nadbytek LDL-cholesterolu v krvi vede k jeho ukládání do stěn cév, vznikají aterosklerotické pláty, které postupně tepnu zužují, a tepna tak nemůže přivádět dostatek krve do orgánů. Aterosklerotický plá特 může prasknout a na této prasklině se vytvoří krevní sraženina, která tepnu zcela ucpe. Pokud se jedná o věnčitou tepnu vyživující srdeční sval, vzniká infarkt myokardu, pokud jde o cévu v mozku, vzniká mozková mrtvice, pokud jde o tepny nohou, rozvíjí se ischemická choroba dolních končetin, jež se projevuje omezující bolestí při chůzi.

Hlavní důsledky neléčené dyslipidemie



Infarkt myokardu



Mozková mrtvice



Ischemická choroba dolních končetin



Příčiny dyslipidemie

Dyslipidemie je často způsobena dědičnou poruchou metabolismu tuků. Na jejím rozvoji se ale podílí i životní styl – nevhodná strava s vysokým obsahem živočišných tuků, nedostatek tělesného pohybu, nadměrná spotřeba alkoholu, nadváha/obezita a kouření. Příčinou dyslipidemie může být i onemocnění jater, nekontrolovaná cukrovka, onemocnění štítné žlázy či nedostatečnost funkce ledvin. Rozlišujeme různé typy dyslipidemii podle poruch hladiny jednotlivých tukových látek.

Léčba dyslipidemie

Dyslipidemii je možné léčit. Kromě závažných stavů spočívá léčba v každodenním užívání léků. Cílem léčby je snížit riziko srdečně-cévních komplikací prostřednictvím snížení hladin jednotlivých tuků v krvi.



Tipy na úpravu hladiny tuků v krvi vedle léčby

- Omezte konzumaci živočišných tuků, rafinovaného cukru a alkoholu.
- Zařaďte do jídelníčku více zeleniny, ovoce, ryb, celozrnných obilovin, ovesné výrobky, ořechy.
- Pravidelně se věnujte pohybové aktivitě.
- Dosáhněte zdravé tělesné hmotnosti a udržujte si ji.
- Nekuřte.



Pokud máte dyslipidemii, pravidelně užívejte léky, které vám předepsal lékař, a chod'te na pravidelné kontroly.



Zdroje:

1. Dyslipidémie. Doporučený diagnostický a terapeutický postup pro všeobecné praktické lékaře 2021. Dostupné na: <https://www.svl.cz/files/files/Doporucone-postupy/2020/DP-Dyslipidemie.pdf>
2. ČLS. Dieta u dyslipidemii – úvod. Dostupné na: <https://www.nzp.cz/clanek/488-dieta-u-dyslipidemii-uvod>
3. Zdravi.euro.cz. Vysoký cholesterol je tichý zabiják. Jak jej snížit? Dostupné na: <https://zdravi.euro.cz/leky/vysoky-cholesterol-strava-leky-prirodne>

ZENTIVA