**Co se děje s tělem při vysokém tlaku a LDL cholesterolu? Co nás zabíjí?**

**Praha, 14. září 2020 - Vysoký tlak, ani vysoký cholesterol nebolí a přitom jsou to problémy, které vedou k nemocem srdce a cév a mohou končit infarktem či mrtvicí. A ty jsou v České republice stejně jako ve většině vyspělých zemích nejčastější příčinou úmrtí.**

„Hlavními rizikovými faktory nemocí oběhového systému jsou vysoká hladina LDL cholesterolu a vysoký krevní tlak (hypertenze). **Pacientům s hypertenzí hrozí onemocnění a následně infarkt až dvojnásobně častěji než zdravým jedincům. Pacientům s vysokou hladinou cholesterolu riziko stoupá dokonce až na trojnásobek. Proto je tak důležité tyto hladiny znát a vědět, že i mírné překročení normy znamená ohrožení na životě**,“ říká profesor MUDr. Richard Češka, CSc. z 3. interní kliniky 1. LF UK a VFN.

**Vysoký krevní tlak** je nejčastějším a velmi nebezpečným onemocněním kardiovaskulárního systému. Říká se mu tichý zabiják, a to z toho důvodu, že většina lidí se o svém vysokém tlaku dozví až při náhodné kontrole u lékaře. Přitom základem úspěšné léčby je právě jeho včasné odhalení. Naše tělo využívá krevního tlaku k oběhu krve v žilách a tepnách. Je zcela normální, že nám krevní tlak kolísá. Pokud ale častěji dosahuje vyšších hodnot, jedná se o hypertenzi, tedy vysoký krevní tlak. Měří se pomocí dvou hodnot. První číslo ukazuje sílu, kterou srdce vhání krev do cév, druhé tlak krve, která se vrací zpátky do srdce.

**Co způsobuje vysoký krevní tlak? Příčiny vysokého krevního tlaku nejsou u většiny lidí známé. Ovlivňují ho dědičnost, obezita, nadměrná konzumace soli a alkoholu, stres a kouření. K vysokému krevnímu tlaku jsou náchylnější především muži. Odhaduje se, že 40 % úmrtí mladších 65 let souvisí s hypertenzí.**

**Cholesterol** je moderním strašákem, jeho vysoká hladina způsobuje celé spektrum nemocí. Tělo nedovede přebytečný cholesterol účinně využít nebo vyloučit z těla ven. Cholesterol se může ukládat do stěn cév ve formě aterosklerotických plátů a postupně dochází k tomu, že krev nemůže dostatečně proudit zúženou cévou. Pokud takto ucpaná céva zásobuje srdce nebo mozek, může dojít k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici. Může se i stát, že se aterosklerotický plát vyvíjí a na jeho místě vznikne krevní sraženina (trombus). V případě uvolnění krevní sraženiny do krevního oběhu pacientovi hrozí bezprostřední riziko vzniku plicní embolie nebo mozkové mrtvice, neboť uvolněný vmetek krevní sraženiny (embolus) může v oběhu zablokovat přívod krve do cílových orgánů. Rizikové faktory přispívající k nadměrnému ukládání cholesterolu dělíme na ty, které dokážeme svým chováním ovlivnit a na ty, které ovlivnit nedokážeme. Nedokážeme ovlivnit rodinnou anamnézu (výskyt onemocnění srdce a cév v rodině), věk, pohlaví (ženy jsou až do přechodu chráněny ženskými pohlavními hormony, muži nikoliv). Mezi ovlivnitelné faktory patří vysoká hladina cholesterolu při příjmu tuků potravě, vysoký krevní tlak, obezita, nedostatek pohybové aktivity, kouření.

**Jaký je vztah mezi zvýšenou hladinou celkového a LDL cholesterolu a vysokým krevním tlakem?**

**Cholesterol se ukládá do stěny cévy a vysoký krevní tlak podporuje jeho ukládání a zároveň poškozuje stěnu cév.**

Většina pacientů si nebezpečí uvědomí až ve chvíli, kdy prodělá svůj první infarkt nebo mozkovou mrtvici. V tuto chvíli už může být na nápravu pozdě. Jak tedy předcházet nemocem srdce a cév? Snižte denní příjem živočišných tuků a cholesterolu, jezte více ovoce a zeleniny, ryb, vlákniny a luštěnin. Udržujte optimální tělesnou hmotnost, buďte fyzicky aktivní (nemusí jít o sportovní výkony, stačí chůze, doporučuje se 10 000 kroků denně), nekuřte, ale hlavně, a to je nejdůležitější, nechávejte si pravidelně vyšetřovat hladiny celkového HDL a LDL cholesterolu i krevního tlaku. Pokud máte hladiny zvýšené, léčba musí být vždy komplexní a patří do rukou odborníka – lékaře.

**Dodržování předepsané léčby je klíčové**

„Dodržování pokynů lékaře a správné užívání léků je pro úspěšnou léčbu kardiovaskulárních onemocnění zásadní. Více než polovina pacientů, zejména starších, by podle průzkumu ocenila, kdyby mohla užívat méně léků. Lékaři již dnes mohou předepsat takové léky, které v sobě kombinují více účinných látek,“ říká profesor MUDr. Richard Češka, CSc. z 3. interní kliniky 1. LF UK a VFN a dodává: **„Takzvané *fixní kombinace* léků významně snížily rizika kardiovaskulárních příhod v prvním roce léčby o 21 %. Ještě významnější byl vliv fixních kombinací u osob, které již některým kardiovaskulárním onemocněním trpí, tam došlo ke snížení kardiovaskulárního rizika o 56 %. Nedílnou součástí léčby onemocnění srdce a cév jsou vždy změny životního stylu a stravy**.“

Více informací na [www.srdcevhlave.cz](http://www.srdcevhlave.cz)