**Vysoký cholesterol ohrožuje i mladší generaci.**

**Trpí na něj až 70 % obyvatel v ČR**

**Praha 1. října 2020 - Vysoká hladina cholesterolu v krvi nebolí, takže mnoho lidí se jí neznepokojuje. Přitom se ale jedná o závažný zdravotní problém. Ten může vést k vážným nemocem srdce a cév.
A ve vážných případech může končit infarktem či mrtvicí. Ty jsou v České republice stejně jako ve většině vyspělých zemí nejčastější příčinou úmrtí. Vysoká hladina cholesterolu se netýká jenom mužů i žen ve věku 40 – 65 let, ale významnou roli při zvyšování hladin cholesterolu hraje genetika, a proto máme i řadu osob s vysokou koncentrací cholesterolu v mladém věku.**

Většinu cholesterolu si „vyrobí“ náš organismus sám, a část ho přijímáme ve stravě. Je součástí každé buňky v lidském těle a je důležitou stavební jednotkou nervů, mozkových buněk a některých hormonů. Cholesterol je pro náš organismus nepostradatelný, ale zároveň ho nesmíme mít v krvi nadbytek.

„Zvýšená hladina cholesterolu netrápí jenom pacienty ve věku 40-65 let, ale postihuje i významně mladší osoby. Navíc „moderní“ životní styl podporuje vzestup hladin cholesterolu, takže musíme upozornit, že se tento problém týká stále i mladší generace,“ říká prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D.

**Hrozí onemocnění srdce a cév**

Z pohledu historie lidstva žijeme v období blahobytu, hodně jíme, ale málo se hýbeme. A tím přibývá mnoho lidí s vysokou hladinou „špatného“ LDL cholesterolu. Ten se může usazovat ve stěnách cév
a zužuje tak prostor pro průtok krve. Pokud nemáte hodnotu LDL cholesterolu v pořádku, může se u vás časem objevit závažné onemocnění srdce a cév způsobené aterosklerózou (kornatění tepen) jakými jsou mozková mrtvice nebo infarkt myokardu. Tyto choroby mají na svědomí více než 50 % úmrtí v České republice, a nevyhýbají se ani čtyřicetiletým. Denně si tyto choroby vyžádají zhruba 160 lidských životů, což představuje úmrtí jednoho člověka každých 9 minut. Zvýšená hladina cholesterolu, kterou má téměř 70 % dospělé české populace, je jedním z rizikových faktorů těchto onemocnění. Hladinu cholesterolu vám nechá změřit praktický lékař v rámci preventivních prohlídek.

**Jste to, co co jíte**

Jestli svou hladinu cholesterolu neznáte, měli byste to co nejdříve napravit. Jaké jsou faktory, které zvyšují pravděpodobnost, že ji máte zvýšenou? Patří mezi ně dědičná vysoká hladina cholesterolu
u přímých příbuzných nebo výskyt srdečních a cévních onemocnění v rodině. Dalšími riziky pro cévní postižení jsou cukrovka, vysoký krevní tlak, nadváha nebo obezita, věk přes 40 let, jídelníček obsahující velké množství tuků živočišného původu, kouření a malá pohybová aktivita.

**Stres, nenápadný nepřítel**

Dalším rizikovým faktorem je i dlouhodobý stres. Ten je běžný především u mladší generace, která často žije hektickým pracovním životem. Dlouhodobý stres dokáže zvýšit nejenom krevní tlak, ale
u některých jedinců zároveň zvyšuje hladinu cholesterolu.

**Prevence je polovinou úspěchu**

V boji proti zvýšenému cholesterolu je důležitá prevence. Dieta ke snížení hladin cholesterolu je vhodná pro každého, v podstatě se překrývá s doporučeními pro obecně zdravé stravování. Spočívá zejména v omezení konzumace tuků živočišného původu, jako je máslo, sádlo, tučné mléčné výrobky, tučné maso, vnitřnosti, žloutky a uzeniny. Změnu jídelníčku je třeba dodržovat dlouhodobě – nejde o žádnou „nárazovku“ před kontrolou u lékaře.

Dále je vhodné zařadit do denního programu dostatečné množství pohybu, který má vliv na zvýšení hladiny „hodného“ cholesterolu a pomůže vám bojovat i proti nadváze a obezitě.

**A co když změna režimu nefunguje?**

Pokud nezabírá ani dlouhodobá změna životního stylu, přichází na řadu farmakoterapie předepsaná ošetřujícím lékařem. Na českém trhu se nabízí řada přípravků, určených ke snížení cholesterolu
a krevního tlaku. Nejvhodnější kombinaci léků vám pomůže vybrat ošetřující lékař. Naštěstí pro pacienty jsou již hrsti plné tabletek minulostí, neboť moderní léčba nabízí i možnost užití tzv. fixních kombinací. Jedná se o kombinaci dvou a více účinných látek v jedné tabletě. Díky fixním tabletám je doporučená léčba snadnější, pacient na ni méně zapomíná, užívá ji pravidelně a tím snáze dosahuje požadovaných hodnot. Nebojte se na možnosti užití fixních kombinací zeptat svého ošetřujícího lékaře. Pro více informací o prevenci a léčbě rizikových faktorů a výhodách fixních kombinací můžete navštívit stránky projektu Srdce v hlavě.

Více informací najdete na <http://www.srdcevhlave.cz/>