



# Proč se vyplatí hlídat si hladinu cholesterolu?

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/Proc-se-vyplati-hlidat-si-hladinu-cholesterolu\\_\\_s10012x20135.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Proc-se-vyplati-hlidat-si-hladinu-cholesterolu__s10012x20135.html)

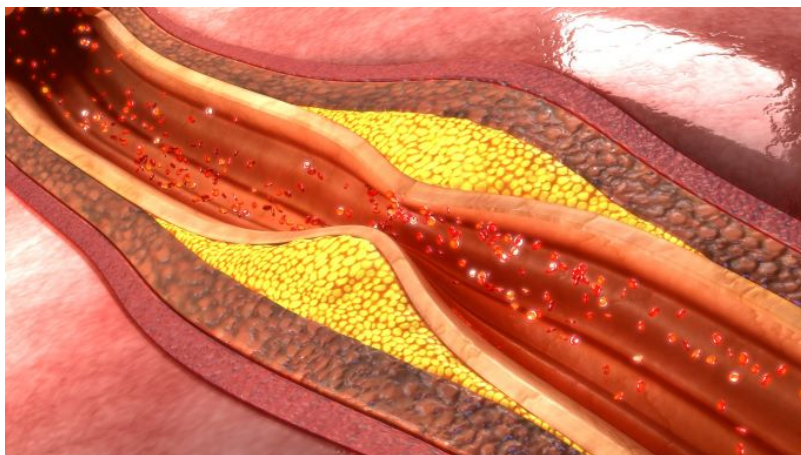
Vysoký cholesterol nesouvisí jen s nezdravou stravou a vyšším věkem. Podle odborníků si lidé na potíže spojené s cholesterolem zadělávají mnohem dříve. Následkem jsou infarkty a mrtvice, které se objevují stále častěji už u čtyřicátníků. Příčinou těchto onemocnění je ateroskleróza, tedy postupné ucpávání a zužování cév cholesterolem.



*„Je alarmující, že se stále častěji setkáváme se srdečním infarktem a mozkovou mrtvicí u mladších ročníků, a to ne ojediněle. Ze značné*

části za to může i zanedbání vysokého cholesterolu, který se dlouhodobě ukládá do stěn cév a lidé o tom ani nevědí – nic je totiž nebolí,“ udává prof. MUDr. Hana Rosolová, DrSc., z Centra preventivní kardiologie II. interní kliniky Fakultní nemocnice Plzeň.

## Cholesterol se v cévách hromadí od dětství

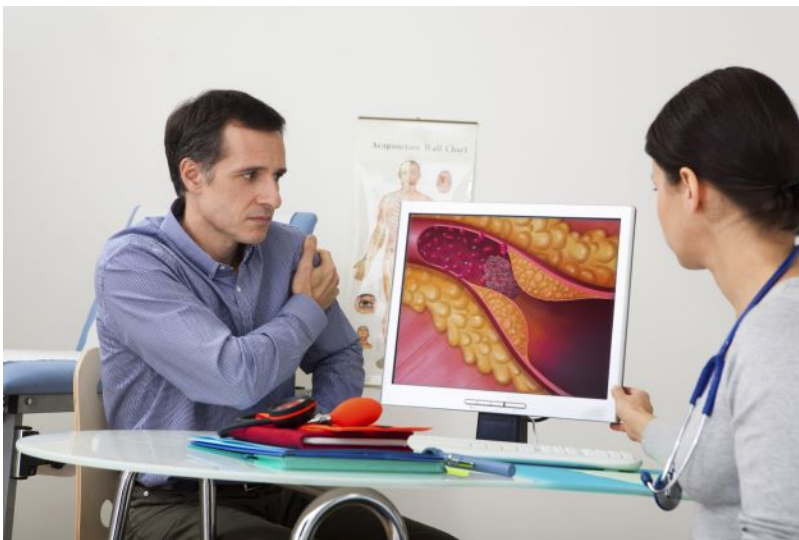


Na první pohled se zdá, že problémy s cholesterolem se najednou objeví ve vysokém věku, ale on se **hromadí od dětství**. Už ve věku 10 let jsou v cévních stěnách prokazatelné tzv. lipidové proužky – počáteční stadia ukládání

cholesterolu. Zdrojem může být špatná strava, dědičné faktory, [obezita](#), ale i jiná onemocnění, která mohou zvyšovat cholesterol, například diabetes nebo onemocnění [štítné žlázy](#). Cholesterol si navíc naše tělo **z 80 % vyrábí samo** a jenom zbylých 20 % vzniká na základě životního stylu. Právě proto je důležité hlídat hladinu cholesterolu pravidelně od mladého dospělého věku.

*„Měření hladiny cholesterolu by mělo být součástí pravidelných prohlídek u lékaře od 18 let. Zvýšenou pozornost by mu měli věnovat zdraví lidé už od 30 let. Pacienti často nevědí, že zvýšená hladina cholesterolu **není jen o nevhodné stravě**, rizikových faktorů je více. Hladina cholesterolu se mění, tzn. pokud ji má pacient nyní optimální, tak to nutně neznamená, že bude mít stejně nízkou hladinu za pět let,“* dodává profesorka Rosolová.

## Nebezpečí se stupňuje s věkem



Ideální hladinu cholesterolu lékaři **nastavují pro každého pacienta** dle přidružených nemocí a rizikových faktorů. S vyšším [rizikem dalších nemocí](#) udávají lékaři nižší cílovou hladinu cholesterolu. Lidé by se tedy měli pravidelně ptát lékaře na svou

optimální hladinu, protože ta se v čase mění.

*„Přelomový bývá věk okolo 40 let, kdy se lidské tělo už nedokáže vypořádat se škodlivými vlivy tak jako v mladším věku, např. dobře odbourávat cholesterol. **Cévy se narušují** nezdravým životním stylem, vysokým krevním tlakem, ale i stresem. To zrychluje tvorbu aterosklerotických plátů a zvyšuje riziko akutní srdeční nebo mozkové příhody. Tento proces se dá ovlivnit změnou životosprávy, ale i včasnou farmakologickou léčbou. Vědecké studie jasně prokázaly, že čím je nižší cholesterol v krvi, tím je nižší riziko infarktu i mozkové příhody. Již přítomné aterosklerotické pláty se mohou dokonce zmenšovat,“* říká profesorka Rosolová.

## Hlídat si hladinu cholesterolu se vyplatí

- Ideální hodnota cholesterolu a úprava režimových opatření by měly být nastaveny vždy pro konkrétního pacienta.
- Pacient by se měl zajímat o svoji léčbu a **pravidelně s lékařem kontrolovat hladinu cholesterolu**, držet se zdravého životního stylu a pravidelně brát léky.
- Všechno ale závisí na prvním kroku, kterým je vyšetření cholesterolu. **Neváhejte a zajímejte se o svoji hodnotu.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací: [IKEM. Ischemická choroba srdeční – ICHS](#), [IKEM. Cholesterol a triglyceridy](#), [CORLISS, Julie. How it's made: Cholesterol production in your body](#), [Mayo Clinic. High cholesterol – Diagnosis](#)

[cholesterol](#) [hladina cholesterolu](#) [infarkt](#) [mozková příhoda](#) [mrtvice](#) [prevence](#)

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)