MEDICÍNA .CZ
PRVNÍ ČESKÝ ZDRAVOTNICKÝ PORTÁL

Medicína.cz, 18. 07. 2014

MEDICÍNA .CZ
PRVNÍ ČESKÝ ZDRAVOTNICKÝ PORTÁL

Medicína | Compendium

Hledání v medicině

Vyhledat...

Medicina.cz doporučuje

Mojemedicina.cz
Ordinace.cz
Lekarionline.cz
Znamylekar.cz
Olecich.cz/leky
Rameno.cz
LabtestOnline.cz
Ona Idnes poradna
Kalkulačky zdraví
Onkogyn.cz
Očkovací centrum

Hledání ve slovníku

Vyhledat...

Jste zde: Medicína

Medicína

Cholesterol - strašák dnešní doby

Kategorie: Aktuality

18.červenec 20

Po několik desetiletí platí v medicíně jednoduchá úměra – snížením hladiny cholestero prospějeme svému zdraví. V poslední době se však ukazuje, že toto pravidlo není zcela přesn a skrývá se za ním komplikovanější problematika. Cholesterol je v lidském těle napros nepostradatelný a organismus jej potřebuje – ale jen ve správném množství. Zvýšené hodno jeho koncentrace v krvi s sebou naopak nesou řadu zdravotních rizik, především onemocně srdce, která každoročně způsobují více než 50 % všech úmrtí v České republice.

Cholesterol je látka tukové povahy, která je součástí každé naší buňky a lidský organismus ji potřebuje pro tvor hormonů a vitamínu D. Cholesterol pomáhá tělu zpracovávat tuky, je také důležitý při tvorbě buněčných membrán současně je základní stavební jednotkou nervů a mozkových buněk. V případě, že máme v krvi nadbytečné množs cholesterolu, má tendenci usazovat se v cévní stěně. Tento proces se nazývá ateroskleróza neboli kornatění cév, kterém se zužují vnitřní prostory cévy, v níž pak krev nemůže dobře proudit. Pláty usazenin také často praskají, pokud se tak stane, vytvoří se v místě poškození sraženina. Tyto jevy mohou mít za následek úplné uzavření cév Podle místa, kde uzávěr cévy vznikl, může dojít například k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici.

Cholesterol se v lidském těle dělí na dvě podskupiny – laicky „hodný" cholesterol HDL a „zlý" cholesterol LDL. Jed se vlastně o přenašeče cholesterolu v krvi. Vysokodenzitní lipoprotein (HDL) dopravuje cholesterol z krve do jater, tak chrání cévy před jeho usazováním. Vysoký podíl „hodného" cholesterolu je tedy známkou dobré schopno vyloučit nadbytečný cholesterol z organismu. Nízkodenzitní lipoprotein (LDL) vzniká v játrech a způsobuje usazova nadbytečného cholesterolu ve stěnách cév.

Problémem zvýšené hladiny cholesterolu v krvi totiž v České republice trpí téměř 70 % dospělé populace. Je nutné také uvědomit, že zvýšená hladina cholesterolu nemá žádné viditelné symptomy a netrpí jím jen obézní jedin Hodnotu jeho výskytu v krevním oběhu tak prokáže jedině lékařské vyšetření. Zvýšená hladina cholesterolu patří me rizikové faktory, kam řadíme například vysoký krevní tlak, cukrovku, nedostatek pohybu, špatné stravovací návyk kouření nebo genetické dispozice. Až na posledně jmenovaný se vždy jedná o takzvané ovlivnitelné rizikové fakto jejichž působení je možné správným životním stylem výrazně omezit.

Medicína.cz, 18. 07. 2014

é maso, salámy, paštiky, klobásy. Máslo jen v omezeném množství, používat spíše olej. Není nutno se z
ibat konzumaci vajec.Jejich škodlivost není prokázána. Obsahují mimo proteiny, také cenné minerály, vitar
a až 10 % lecitinu, který výborně působí na paměť a nervovou soustavu. Jedno vejce denně nezvyšuje hla
esterolu. Jídelníček je nutno doplňovat zvýšeným příjmem zeleniny a ovoce. Omezit sůl a bílé pečivo nahı
vem tmavým, celozrnným.

ím způsobem jak snížit riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění je pohyb. Snižuje krevní tlak, zvy
inu „dobrého" HDL cholesterolu a snižuje koncentraci LDL cholesterolu. Zároveň pomáhá bojovat i proti nadvá
zitě. Na střední fyzickou zátěž by si měl každý člověk vyčlenit aspoň 30 minut denně. Podle průzkumů
o zvyk dodržuje jen 18 % Evropanů. Naopak, 16 % z nich si v průběhu týdne nenalezne čas ani na deset m
házky.

le MUDr. Pavola Brunclíka z Kardiologické ambulance kliniky Zámeček Malvazinky

.amic.cz

Autor: MUDr. Olga Wil

To se mi líbí Sdílet g+1 S