Článek, který jsem se rozhodla zpracovat a přeložit z angličtiny, nás blíže seznámí s cholesterolem a jeho fungováním v lidském těle. Přesněji řečeno, seznámí nás s pojmem *vysoká hladina cholesterolu v krvi*, a co to vlastně obnáší.

Cholesterol je látka tukové povahy, je mimo jiné důležitou složkou buněčných membrán. Je tedy pro tělo důležité a je ho potřeba pro normální fungování našeho těla. To si ale všechen cholesterol, který potřebuje, vytváří samo a nadbytečný cholesterol pak cirkuluje v krvi a přichytává se na stěny tepen, kde zužuje jejich průsvit. Je tedy obecně známé, že vysoká hladina cholesterolu v krvi není pro lidské tělo nic prospěšného. Vysoká hladina cholesterolu může vést k závažným srdečním onemocněním. Pokud již člověk trpí nějakou srdeční vadou nebo jiným onemocněním (diabetes mellitus), je o to důležitější si hladinu cholesterolu hlídat. Vysoký cholesterol se nijak neprojevuje až do doby, kde je poškozena nějaká tepna a je narušená cirkulace krve.

Rozlišujeme dva typy cholesterolu – hodný (HDL) a zlý (LDL) a to podle hustoty lipoproteinových balíčků, ve kterých cholesterol putuje. „Hodný“ je pro tělo prospěšný, protože nese cholesterol do jater, kde je metabolizován. Předchází tak hromadění cholesterolu v tepnách. „Zlý“ naopak putuje z jater do periferie a usazuje se v tepnách v podobě aterosklerotických plátů.

V článku se píše o tom, že by každá žena starší 20 let měla chodit na test, který ukáže její hladinu cholesterolu. Je to důležité proto, aby si mohla kontrolovat optimální hladinu a řídit se tím, jaký jí vyjde výsledek – tedy přizpůsobit tomu svůj jídelníček. U LDL se snažíme docílit maximální hodnoty okolo 100 mg/dl, vyšší hladina už znamená riziko vzniku srdeční choroby. U HDL je tomu naopak – čím vyšší hodnota, tím lépe nás ochrání před srdečními chorobami. Hodnota HDL je ideální nad 60 mg/dl. Nižší než 40 mg/dl pak znamená naopak rizikový faktor! Dalším typem tuků, které se vyskytují v krvi, a jejich vysoká hladina může být rizikovým faktorem pro vznik srdeční choroby, jsou triglyceridy. Játra je produkují ve vyšší míře po konzumaci alkoholu nebo nadměrném množství kalorií. Pro snížení tuků v krvi se indikuje patřičná dieta, dostatečná fyzická aktivita a vůbec zdravý životní styl.

Čím vyšší hladina LDL a rizikových faktorů (kouření, vysoký krevní tlak, nadváha, rodinná anamnéza, nízká hladina HDL a další), tím vyšší je riziko vzniku srdeční choroby -> tím nižší hladiny LDL pak tedy chceme dosáhnout.

Dalším závažným faktorem je tzv. metabolický syndrom (soubor rizikových faktorů jako je nadváha a nedostatečná fyzická aktivita), kterým mohou trpět některé ženy. Představuje riziko pro vznik srdeční choroby bez ohledu na to, jakou hladinu LDL cholesterolu žena má. Tyto ženy by si měly ještě důkladněji hlídat hladinu cholesterolu v krvi.

Hladinu cholesterolu můžeme snížit dvěma způsoby. Nejzákladnější způsob je změna životního stylu – větší fyzická aktivita, kontrola váhy a změna jídelníčku. Pokud se ani po těchto změnách nezačne hladina LDL cholesterolu snižovat, je na řadě lékařská pomoc v podobě farmaceutik. Léky ale nemají význam, pokud k nim neudržujeme zdravý životní styl. Nejčastějšími léky na snížení LDL cholesterolu jsou *statiny.* Ze všech dostupných léků snižují hladinu nejvíc a nemají téměř žádné vedlejší účinky.

Velikým problémem je nadváha. Více než polovina amerických žen trpí nadváhou!! Ta zvyšuje riziko vzniku různých onemocnění, nejen těch spojených se srdcem. Vyšší je i riziko vzniku rakoviny, problémů s dýcháním, nemoci kloubů atd. Pokud člověk trpí nadváhou, je velmi pravděpodobné, že se u něj rozvine srdeční onemocnění, i když jiné rizikové faktory nemá. K dalším rizikovým faktorům nadváha pomáhá (cukrovka, vysoký krevní tlak, atd.). Udržování zdravé váhy je tedy zásadní.

Jestli je naše váha v pořádku nebo bychom měli zhubnout, zjistíme podle několika ukazatelů. Podle hodnoty BMI (poměr mezi výškou a váhou, ideální je okolo 20), podle míry v pase (žena s obvodem větším než 89 cm má vyšší riziko) a podle dalších rizikových faktorů, kterými jsou:

* hypertenze
* vysoká hladina LDL cholesterolu a nízká hladina HDL cholesterolu
* vysoká hladina triglyceridů
* vysoká hladina krevního cukru
* rodinná anamnéza
* nedostatečná fyzická aktivita
* kouření
* věk 55 a více
* žena po menopauze

Riziko vzniku srdeční nebo jiné choroby může podstatně snížit už zredukování váhy o 5 až 10%.

Dalším velkým problémem u mnoha lidí je nedostatečná fyzická aktivita. Kromě toho, že zvyšuje šanci na rozvinutí srdeční choroby i bez ostatních rizikových faktorů, zvyšuje výskyt onemocnění jako je cukrovka, hypertenze a právě nadváha.

Článek dále zmiňuje tzv. TLC program (therapeutic lifestyle changes) – program terapeutické změny životního stylu. Takový plán obsahuje dietu se sníženým obsahem nasycených tuků a nízkým obsahem cholesterolu. Plán zvyšuje fyzickou aktivitu a kontroluje hmotnost. S tímto plánem by měl člověk začít, pokud je jeho hladina LDL cholesterolu v krvi vyšší, než jeho cílová (doporučená hladina vzhledem k ostatním faktorům). V dietě je velmi důležité omezit nasycené tuky. Pouze max. 7% z kalorií, které za den sníme, by mělo být z nasycených tuků.

Pokud se nám nedaří hladinu snížit, do diety přidáme rozpustnou vlákninu nebo například margarín (snižuje cholesterol). Pokud se nám ani tak nedaří hladinu snížit, k tomu plánu nám lékař může předepsat patřičná farmaceutika.

Mezi další faktory ovlivňující srdeční choroby patří například post menopauzální hormonální terapie (hormonální substituční léčba). Ta je běžná u žen po menopauze pro snížení rizika vzniku srdečních chorob. Podle výzkumů ale bylo prokázáno, že u žen s touto hormonální léčbou (estrogen a progesteron) se riziko vzniku srdečních nemocí naopak zvyšuje. Kromě toho se také zvyšují rizika pro vznik dalších onemocnění, jako je třeba rakovina. Naopak léčba prospěla ženám ke snížení výskytu zlomeniny kyčle nebo rakoviny tlustého střeva. Ovšem celkově u této léčby převládají rizika nad výhodami. Pokud se žena rozhoduje nad zahájením léčby, měla by to důkladně promyslet a případně se informovat o jiných možnostech, jak snížit rizika vzniku srdečních chorob, osteoporózy a dalších onemocnění. Pokud se žena rozhodne pro tuto léčbu ke zmírnění příznaků menopauzy (návaly horka atd.), měla by být pouze krátkodobá.

Ve zkratce jsem si tedy z tohoto článku odnesla, že by si každý člověk měl hlídat hladinu cholesterolu v krvi, protože to může postupem času způsobit v těle závažné potíže. V úplném základu stačí dodržovat určitá pravidla – zdravě a vyváženě se stravovat a hlavně mít dostatek pohybu.