



Prevenca aterosklerózy: Najlepšie spôsoby, ako chrániť svoje srdce a cievy 2

Online, bratislavaden.sk, 12. 7. 2023, 10:00



Prevenia aterosklerózy: Najlepšie spôsoby, ako chrániť svoje srdce a cievy [↗](#)

📅 12. 7. 2023, 10:00, Zdroj: bratislavaden.sk [↗](#), Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Daniel Pell

Dosah: 2 547 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 407 EUR

Zdravý život

Foto: ilustračné, Thinkstock

Okrem fyziologickej liečby je dôležité upraviť aj životný štýl. To zahŕňa zdravú stravu bohatú na ovocie, zeleninu, celozrnné obilniny a nízkoenergetické mliečne výrobky, obmedzenie príjmu nasýtených a transmastných kyselín, ako aj kontrolu príjmu soli. Zároveň je dôležité vyhnúť sa nadmernému konzumu alkoholu a fajčeniu.

Podľa riaditeľa Výskumného ústavu záťažovej medicíny vo fínskom Kuopii Rainera Rauramaa je pre väčšinu ľudí najväčší problém vôbec začať s cvičením. Prvou pomocou pre ľudí, ktorí trpia alebo sú ohrození aterosklerózou, je diéta a akýkoľvek pohyb.

Zhodli sa na tom odborníci na medzinárodnej konferencii o nových trendoch prevencie tohto ochorenia tepien, pri ktorom sa do poškodenej cievnej steny ukladajú tukové látky, najmä cholesterol. Ak nepomáha takáto úprava životného štýlu, nastupuje lekár. Ten pacientovi predpíše statíny, ktorými sa lieči zvýšená hladina niektorých lipidov v krvi.

Cvičenie zlepšuje zdravie

Podľa riaditeľa Výskumného ústavu záťažovej medicíny vo fínskom Kuopii Rainera Rauramaa je pre väčšinu ľudí najväčší problém vôbec začať s cvičením. V rámci jednej konferencie v Bratislave uviedol, že nejde ani tak o to, aby človek presne dodržiaval nejaký harmonogram, ale akúkoľvek fyzickú aktivitu. Efekt nefarmakologickej liečby je síce pomalší, avšak trvanlivejší.

„Cvičenie zlepšuje zdravie v akomkoľvek veku,“ povedal Rauramaa. Odborníci sa zhodli, že človek nemusí vykonávať fyzickú aktivitu pravidelne, napríklad päťkrát do týždňa, ale ak mu to okolnosti neumožňujú, môže to nahradiť aj zvýšenou aktivitou raz do týždňa.

Najmä pre niektorých starších ľudí býva problémom fakt, že majú rôzne zdravotné problémy s dolnými končatinami, no to neznamená, že nemôžu cvičiť. Prezident Slovenskej asociácie aterosklerózy (SAA) **Daniel Pella** uviedol, že dôležité je sa najmä zadýchať.

Jedinci, ktorí nemôžu chodiť alebo behať, tak môžu cvičiť napríklad tak, že dvíhajú niečo ťažké. Aj keď presné čísla nie sú známe, podľa odborníkov na Slovensku pravidelne cvičí len asi 300-tisíc dospelých osôb. Najčastejšie chyby, ktoré pacienti pri úprave životného štýlu robia, sú prílišná horlivosť a dramatické zmeny správania sa, ktoré sú v horizonte rokov neudržateľné s následným jojo efektom.

Menej ako 10 percent pacientov je schopných zmeniť svoj životný štýl na viac ako dva roky, a preto ľudia často pred diétou a pohybom uprednostňujú užívanie tabliet.

Cholesterolu znižujú statíny

Najúčinnejšie lieky na znižovanie hladín cholesterolu v krvi sú statíny. Tie znižujú hladiny cholesterolu tak, že blokujú jeho tvorbu v pečeni. Prvé štúdie dokázali prospech medikamentózneho liečby u pacientov, ktorí prekonali infarkt myokardu a boli mladší ako 70 rokov. Ďalšie štúdie zase dokázali priaznivý vplyv aj u mladších osôb a bez srdcového infarktu.

V súčasnosti statíny používajú milióny pacientov na celom svete a lieky zachraňujú tisíce životov ročne. Majú pritom jeden z najnižších pomerov medzi počtom liečených pacientov a liekov potrebných na záchranu jedného života – asi 17:1. Podľa Pella sa napriek tomu statíny na Slovensku používajú menej, ako by sa mohli.

Vedecký sekretár SAA Ján Lietava na tlačovej besede hovoril aj o nepriaznivých účinkoch statínov. Poškodenie svalov, pečene alebo bolesti kĺbov sa objavujú asi u jedného pacienta z 200 a jeden pacient zo 100-tisíc až jedného milióna môže zomrieť.

Asi 20-krát pravdepodobnejšie je teda, že človek zomrie pri dopravnej nehode, ako na poškodenie svalov pri liečbe statínmi. Napriek tomu je na internete množstvo článkov o toxických účinkoch týchto liečiv. „Môžeme seriózne povedať, že minimálne polovica takýchto správ bola sfalifikovaná. Boli tam citácie z odborných článkov, ktoré neexistovali. Statíny patria k liečivám, ktoré najviac zachraňujú ľudské životy, preto nerozumiem tomu, prečo to niekto robí,“ povedal Lietava.

Majte dostatok informácií

Je dôležité byť informovaný o ateroskleróze, jej príznakoch a možnostiach liečby. Informovanie sa a vzdelávanie o tomto ochorení pomáha udržiavať zdravie srdca a ciev a včas rozpoznať prípadné rizikové faktory.

Okrem fyziologickej liečby je dôležité upraviť aj životný štýl. To zahŕňa zdravú stravu bohatú na ovocie, zeleninu, celozrnné obilniny a nízkoenergetické mliečne výrobky, obmedzenie príjmu nasýtených a transmastných kyselín, ako aj kontrolu príjmu soli. Zároveň je dôležité



vyhnúť sa nadmernému konzumu alkoholu a fajčeniu.

Autor: SITA