



## Významným rizikovým faktorom srdcovocievnych ochorení je vysoká hladina cholesterolu v krvi.

Nesmieme ho však považovať za hlavného nepriateľa. V krvi kolujú dva druhy cholesterolu „zlý“ LDL- cholesterol, ktorý sa usadzuje na stenách ciev a „dobrý“ HDL, ktorý napomáha znižovať hladinu zlého cholesterolu.

### SRDCOVO-CIEVNE OCHORENIA

Je spoločný názov pre ochorenia, ktorých príčinou je **hromadenie usadenín** v cievach, čím ciev strácajú svoju **ohybnosť, pružnosť, zužuje sa ich prievit**, čo bráni správne **prúdeniu krvi** k orgánom a tkanivám, ktoré sa stávajú **nedokrvenými**. K najčastejším ochoreniam z tejto skupiny patria: **ateroskleróza, hypertenzia, angína pectoris, cievna mozgová príhoda, chronické zlyhávanie srdca, ischemická choroba srdca a srdcová arytmia**.

Medzi najčastejšie **príznaky** ochorení srdca a ciev patria **bolesť a tlak na hrudníku** vystrelujúca do ľavého ramena, **dýchavičnosť, stuhnutosť a pocit slabosti a chladu v končatinách** v dôsledku zlého prekrvenia. **Kardiovaskulárne ochorenia sú svetovým zabijakom číslo 1, ktoré spôsobujú viac ako 18,6 milióna úmrtí ročne.**

### FAKTORY VZNIKU SRDCOVO-CIEVNYCH OCHORENÍ

- **fajčenie, nedostatok fyzickej aktivity, nadváha a obezita, nezdravý spôsob stravovania, vysoký krvný tlak a tiež vysoká hladina cholesterolu.**

**Mnohým z rizikových faktorov a dá predchádzať, a to najmä správnu životosprávu a dostatočnou pohybovou aktivitou.**

**Vysoké hodnoty LDL cholesterolu v krvi napomáhajú k rozvoju aterosklerózy (kôrnatenie tepien).** Riziko aterosklerózy sa zvyšuje s rastúcim vekom, ženy bývajú viac ohrozené po 55. roku života a po klimaktériu, zatiaľ čo muži po 45. roku života.

Hladinu cholesterolu je **možné znížiť**, prípadne zabrániť jeho zvyšovaniu **pestrou a vyváženou stravou**. Potraviny s vysokým podielom **nasýtených mastných kyselín živočíšneho pôvodu** (maslo, tučné mliečne výrobky, tučné bravčové alebo hovädzie mäso, údeniny) je potrebné nahradiť tukmi **rastlinného pôvodu** (rastlinné oleje, semenka, orechy) s vysokým podielom **omega-6 a omega-3 mastných kyselín** obsiahnutých aj v rybách.

V strave by sme mali uprednostniť **vlákninu**, obsiahnutú v celozrnných výrobkoch, strukovinách, ovocí a zelenine.

Riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení **znižuje fyzická aktivita**. Odporúča sa najmenej **30 minút chôdze** alebo **inej fyzickej aktivity** denne, aspoň 5 krát do týždňa.

Tohtoročná téma svetového dňa srdca znie:

## NA SPOJENIE KAŽDÉHO SRDCA POUŽIJTE SRDCE



Spracoval: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu RÚVZ so sídlom v Starej Lubovni, Obrancov mieru 1, 064 01 Stará Lubovňa, tel. 052/4280106, [www.vzsl.sk](http://www.vzsl.sk). Zdroj: <https://world-heart-federation.org/world-heart-day/about-whd/world-heart-day-2021/>