

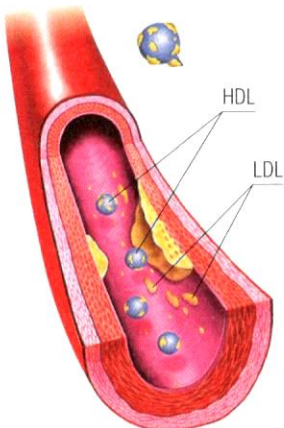
CHOLESTEROL

CO JE TO?

Cholesterol je druh tuku, který se přirozeně vyskytuje v lidském organismu. Je součástí buněčných membrán, lipoproteinů, žlučových kyselin a steroidních hormonů (hormony kůry nadledvin, pohlavní hormony). Cholesterol v lidském těle pochází ze dvou zdrojů: exogenní (vnější, pochází z potravy) endogenní (vnitřní, vytváří si jej sám organismus)¹.

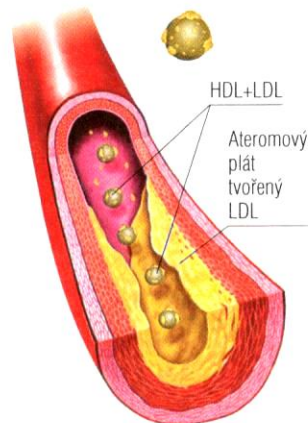
TYPY CHOLESTEROLU²

Lipoproteiny jsou částice, které přenášejí v krevním oběhu tuky (cholesterol, triglyceridy, fosfolipidy). Rozlišujeme dva základní typy cholesterolu:



HDL cholesterol

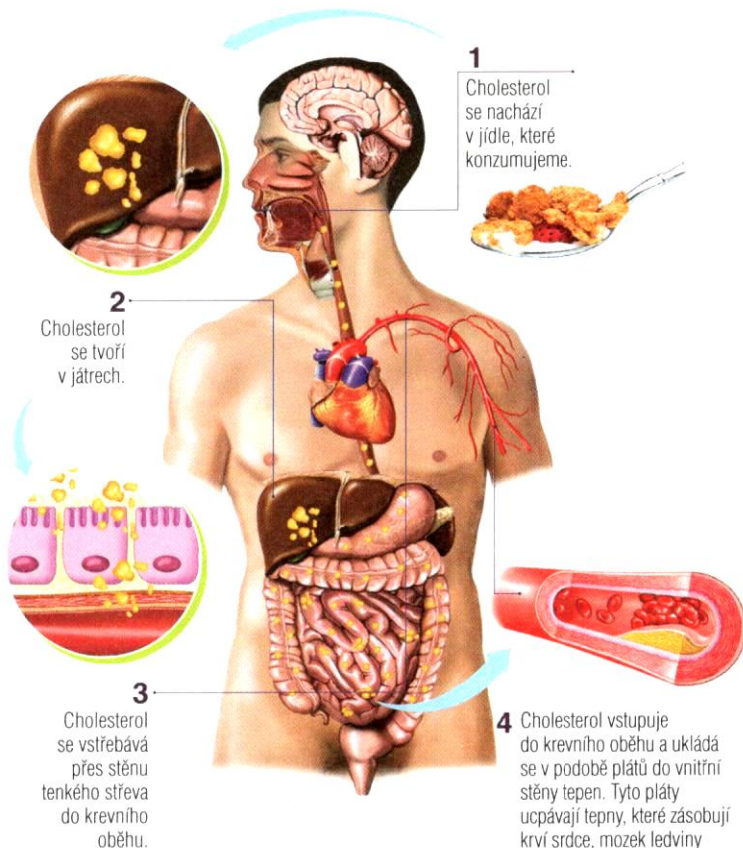
Také známý jako "hodný" cholesterol. Jde o lipoprotein, který přenáší přebytečný cholesterol z tkání do jater. Tam jeho pout končí a je vyloučen z organismu žlučí. Příjemná hladina HDL cholesterolu je nejméně 1 mmol/l u mužů a nejméně 1,2 mmol/l u žen.



LDL cholesterol

Také známý jako "zlý" cholesterol. Jde o lipoprotein, který přenáší cholesterol z jater do ostatních tkání v těle. Když cirkuluje v krevním řečišti, může se pomalu ukládat do vnitřní stěny tepen, které vyživují všechny orgány v těle, a vytvářet tam tvrdé pláty, které zužují průsvit tepny. Jak pláty rostou, tepny ztrácejí pružnost a stále více se narůstajícími pláty ucpávají. To se nazývá ateroskleróza.

PŮVOD A METABOLISMUS CHOLESTEROLU³



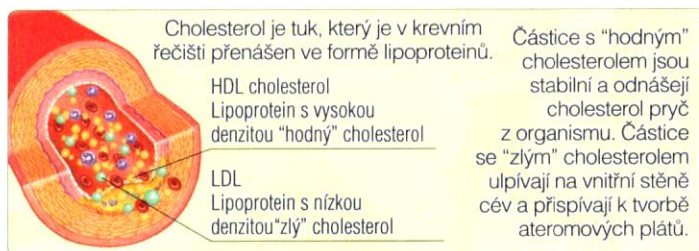
1 Cholesterol se nachází v jídle, které konzumujeme.

2 Cholesterol se tvoří v játrech.

3 Cholesterol se vstřebává přes stěnu tenkého střeva do krevního oběhu.

4 Cholesterol vstupuje do krevního oběhu a ukládá se v podobě plátů do vnitřní stěny tepen. Tyto pláty ucpávají tepny, které zásobují krví srdce, mozek ledviny atd., což způsobuje závažné problémy pro organismus.

TUKOVÉ ČÁSTICE V KREVNÍM OBĚHU⁴



Cholesterol je tuk, který je v krevním řečišti přenášen ve formě lipoproteinů.

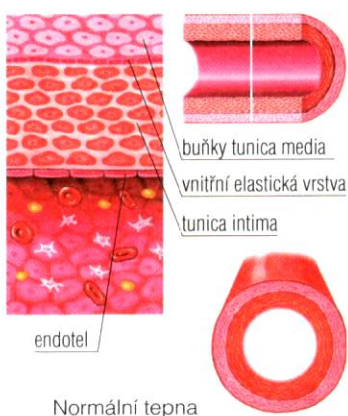
HDL cholesterol
Lipoprotein s vysokou
densitou "hodný" cholesterol

LDL
Lipoprotein s nízkou
densitou "zlý" cholesterol

Částice s "hodným" cholesterolem jsou stabilní a odnášejí cholesterol pryč z organismu. Částice se "zlým" cholesterolem ulpívají na vnitřní stěně cév a přispívají k tvorbě ateromových plátů.

VÝVOJ ATEROMOVÉHO PLÁTU⁵

1 Zdravá céva



Normální tepna

2 Časná léze



Částice cholesterolu ulpívají na vnitřní stěně tepen.

3 Pokročilá léze



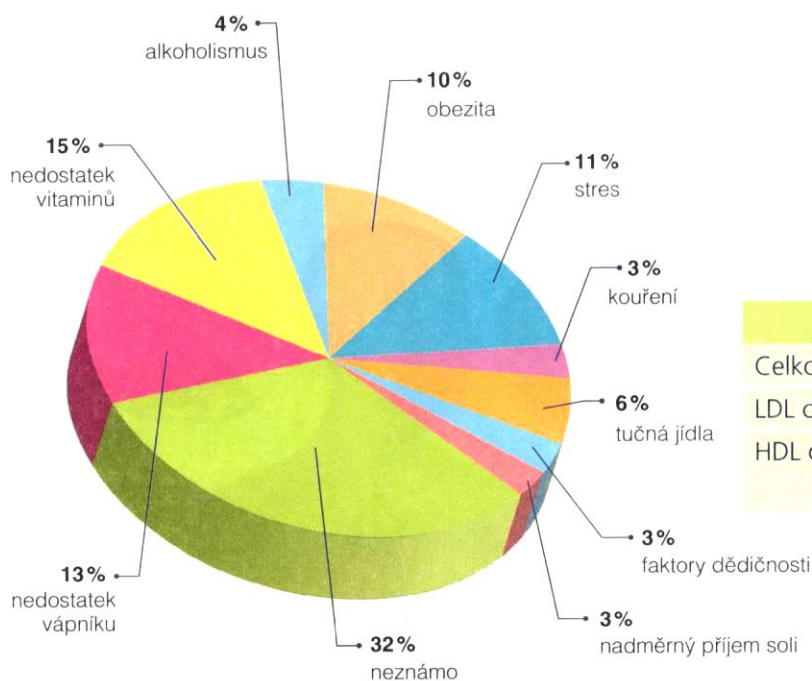
Částice cholesterolu se hromadí ve stěně tepen a omezují průtok krve.

4 Roztržení plátu a tvorba krevní sraženiny



Průtok krve je zásadním způsobem omezen. Na roztrženém plátu se vytvoří krevní sraženina, která může tepnu zcela ucpat.

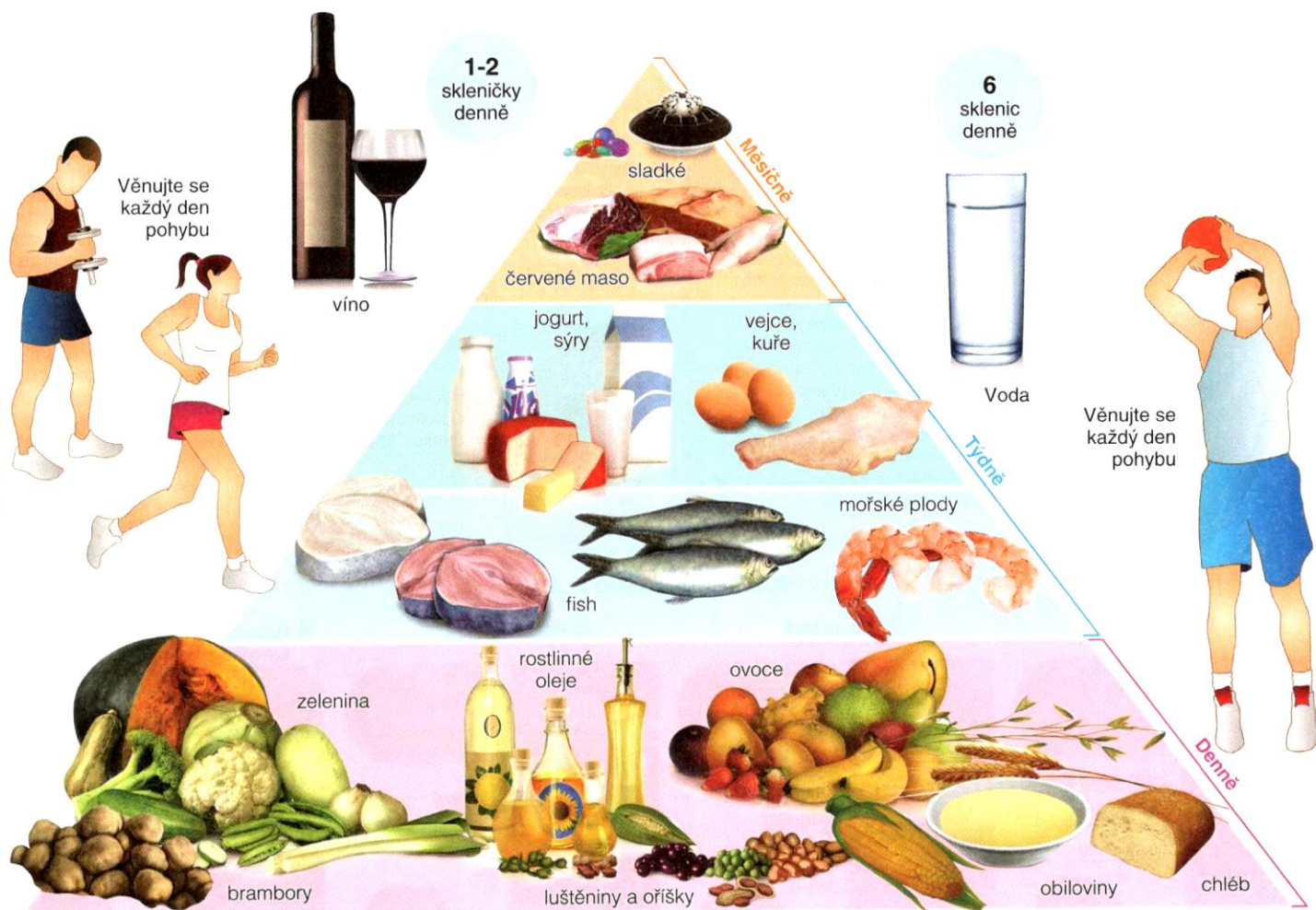
RIZIKOVÉ FAKTORY⁶



HLADINA CHOLESTEROLU⁸ V SOUVISLOSTI S ISCHEMIČKOU CHOROBU SRDEČNÍ

Dospělé osoby		Doporučená hladina
Celkový cholesterol		<5,0 mmol/l
LDL cholesterol		< 3,0 mmol/l
HDL cholesterol	Muži	>1,0 mmol/l
	Ženy	>1,2 mmol/l

NORMÁLNÍ ZDRAVÁ STRAVA⁷



1. <http://www.definicion.com/salud/colesterol.php>, <http://www.medmol.es/glosario/54>, 2. <http://www.abajarcolesterol.com/tipos-de-colesterol>,
3. <http://www.cardiointervencion.com>, <http://www.pediatraldia.cl>, 4. <http://www.cuidatusaludcondiane.com>, 5. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>,
<http://www.juntadeandalucia.es> <http://www.cardiointervencion.com>, Vigué J, Alvarado A: Arterial Hipertension. Asklepios Medical Atlas. Barcelona, 2015, pág 113, 6.
<http://www.scielo.org.pe>, 7. Vigué J, Sastre ME: Menopause. Asklepios Medical Atlas, Barcelona, 2015, pág 131, 8. http://www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/cholspan.ofm,
<http://www.cholesterolfamiliar.org/hipercolesterolemia.familiar/riesgo-cardiovascular>, <http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html>