**Vysoký cholesterol zkracuje život o 5 až 10 let. Češi ho stále podceňují a svou hladinu většinou neznají**

Praha 31. 8. 2021 – **Každé druhé úmrtí v České republice je zapříčiněno onemocněním srdce a cév.1 Významným rizikovým faktorem je vysoký cholesterol. Dle výzkumu STEM/MARK z května 2021 si o něm více než polovina Čechů nesprávně myslí, že trápí pouze 40 % populace.2 Ve skutečnosti ale vysokým cholesterolem trpí 7 z 10 Čechů.3 Lidé si jeho rizika příliš neuvědomují a svou hladinu cholesterolu neznají. S lékařem o něm polovina Čechů nikdy nemluvila,2 přitom je důležité si jeho hladinu pravidelně kontrolovat.**

Vysoký cholesterol je jednou z nejčastějších příčin kardiovaskulárních onemocnění. Zvýšenou hladinou cholesterolu trpí v Česku 75 % všech dospělých mužů a 70 % žen.4 *„Hodnoty cholesterolu by si lidé měli pravidelně hlídat, protože komplikace spojené s jeho vysokou hladinou v krvi dokáží zkrátit život o 5 až 10 let,“* vysvětluje prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D., předseda České společnosti pro aterosklerózu (ČSAT) a předseda České asociace preventivní kardiologie České kardiologické společnosti (ČKS). *„Zvýšená hladina cholesterolu v krvi vede k jeho ukládání do cévních stěn a ateroskleróze, ta je podkladem onemocnění, jako je infarkt, mozková mrtvice nebo ischemická choroba dolních končetin. Obecně proto platí, že čím nižší máte hladinu cholesterolu, tím nižší je u vás riziko rozvoje kardiovaskulárních onemocnění – ta u nás patří mezi nejčastější příčiny úmrtí,“* říká prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D.

**S lékařem o cholesterolu nemluví polovina Čechů**

Vliv vysokého cholesterolu na lidské zdraví si Češi sice uvědomují, ale svou hladinu cholesterolu příliš neznají. Dle výzkumu STEM/MARK 9 z 10 Čechů ví, že má vysoký cholesterol vliv na jejich zdraví. Uvědomují si například, že ucpává cévy (37 %) či obecně zhoršuje fungování oběhové soustavy, což souvisí s hrozbou kardiovaskulárních onemocnění (23 %). Přesto 3 z 5 lidí svou hladinu cholesterolu neznají.2

Na preventivní prohlídky ke svému praktickému lékaři docházejí pravidelně tři čtvrtiny Čechů. Přestože více než polovina Čechů uvádí, že bychom si měli hladinu cholesterolu hlídat již od 30 let nebo i dříve, stejné množství o něm nikdy s lékařem nemluvilo.2

*„Důsledky vysokého cholesterolu mohou být život ohrožující, lze jim ale předejít včasnou diagnostikou a vhodnou léčbou. Proto je tak důležité mluvit o cholesterolu s lékařem a znát svoji hladinu. Optimální hodnotu cholesterolu stanovuje praktický lékař nebo specialista. Určuje ji pro každého pacienta na základě vícero ukazatelů, jako je věk, pohlaví, hodnoty krevního tlaku, kouření, celková hladina cholesterolu a také tzv. přidružených onemocnění,“* vysvětluje prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D.

**Když zdravý životní styl nestačí**

Prvním opatřením proti vysokému cholesterolu je zdravý životní styl a pravidelné sledování jeho hladiny. Nejčastějším mýtem ale je, že pouze zdravým stravováním a správnou životosprávou dokážeme hladinu cholesterolu kontrolovat. Pouhá změna stravy a režimu mnohdy nestačí, cholesterol dokáží snížit jen o 10–15 %.5 Naše tělo si totiž 60–80 % cholesterolu vyrábí samo a pouze 20 % si bere ze stravy.6 Výzkum potvrdil, že toto ví jen minimum (4 %) lidí. Každý šestý oslovený se mylně domnívá, že je vysoký cholesterol způsoben výhradně nezdravou stravou nebo že si jej nemusí hlídat, pokud dodržuje zdravý životní styl.2

 *„K vysokým hodnotám cholesterolu přispívají i genetické predispozice. Další rizikové faktory, jako například kouření, konzumace alkoholu, stres, věk, cukrovka a vysoký krevní tlak, zvyšují celkové cévní riziko, takže u jejich nositelů stanovujeme optimální hladinu cholesterolu na nižší hodnoty než u těch, kteří je nemají. Když je hodnota cholesterolu příliš vysoká, s úpravou životosprávy už si nevystačíme. Spolehlivě a v požadovaném rozsahu pak sníží cholesterol jen farmakologická léčba. V některých případech je jedinou možností, jak si zkvalitnit a prodloužit život,“* dodává prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D.

**Cholesterol škodí tiše**

Pouze pětina dotázaných ví, že vysoký cholesterol nemá žádné viditelné projevy. Ostatní mu chybně přisuzují například únavu, nárůst váhy či ztrátu kondice.2 Jeho důsledky se ale dostaví najednou, nečekaně a mohou být fatální. Přestože povědomí o vysokém cholesterolu u české veřejnosti narůstá, je zde stále velký prostor ke zlepšení, zejména ve znalosti a sledování jeho hladiny. Více o cholesterolu a rizicích se dozvíte na [www.jaknacholesterol.cz](http://www.jaknacholesterol.cz).

**Kontakt pro média:**

Lucie Strnadová, PR Director, Havas, 724 639 097, lucie.strnadova@havas.com

Petr Kubíček, PR Manager, Havas, 602 388 970, petr.kubicek@havaspr.com

Seznam zdrojů:

1. State of Health in the EU. Česká republika: zdravotní profil země 2017 [online]. [Cit. 27. 4. 2021]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/health/>
2. STEM/MARK. Češi a vysoký cholesterol. Květen 2021.
3. Česká internistická společnost 2020. Nepodceňujme v době „covidové“ potřebu snižování LDL-C [online]. [Cit. 3. 5. 2021]. Dostupné z: <https://www.cisweb.cz/blog/nepodcenujme-v-dobe-covidove-potrebu-snizovani-ldl-c>
4. CÍFKOVÁ, Renata. 30-year trends in major cardiovascular risk factors in the Czech population, Czech MONICA and Czech post-MONICA, 1985 – 2016/17 [online]. May 11, 2020 [cit. 15. 3. 2021]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232845>
5. PITHA, J. Proč nebrzdit volný pád LDL-cholesterolu a nepomlouvat statiny. Vnitř Lék 2018; 64(12): 1169–1175
6. Harward Health Publishing. How it’s made: Cholesterol production in your body [online]. [Cit. 4. 6. 2021]. Dostupné z: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/how-its-made-cholesterol-production-in-your-body>