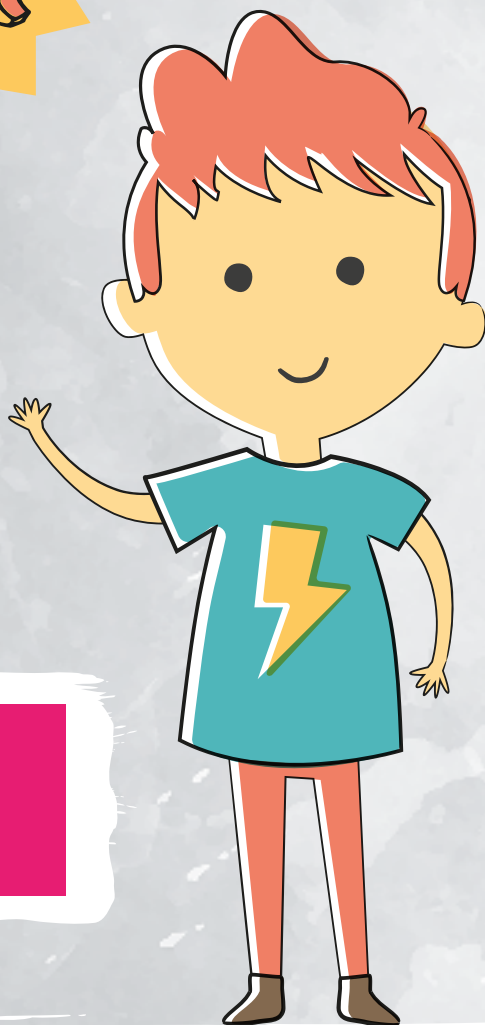


FH
a já



Život s FH

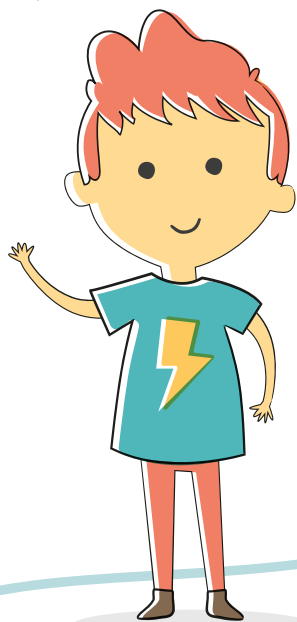
Když víš, jak na **FH**,
můžeš žít úplně stejně

**zdravě a
aktivně**

jako ostatní.



Je tu ale pár věcí,
kterým bys měl(a)
věnovat pozornost.



Pojďme se podívat blíž na
to, co je to **FH** a jaké jsou

**NEJLEPŠÍ
TIPY** pro život
s **FH**.

Co je to FH?

rodina (subject),
rodinný (adjective)

Familiární hypercholesterolemie

hodně

důležitý tuk
v krvi

toto řecké slovo
znamená krev

Jak to, že máš FH?

FH je geneticky podmíněné onemocnění, což znamená, že se ve vaší rodině dědí z pokolení na pokolení.



Co je to cholesterol?

Cholesterol si tvoje tělo vyrábí samo, ale nějaký přijmeš taky z jídla.

Existují dva typy cholesterolu:

HDL = HODNÝ
cholesterol

LDL = ZLÝ
cholesterol



Tvoje tělo cholesterol potřebuje, ale tím, že máš **FH**, tak máš příliš mnoho **ZLÉHO** cholesterolu.

Ten se ti pak může usazovat v cévách a v pozdějším věku způsobit problémy se srdcem.

Mrkni na
**NEJLEPŠÍ
TIPY** jak žít
s FH.

Tip. **1** **Bud'
AKTIVNÍ**

Cvičení prospívá celému tělu a vede k tomu, že se cítíš dobře.



Tvůj úkol...

Proč nezkoušet **nový bar**

**NEBO VEČERNÍ
PODNIK ?**

Pohyb ti pomůže:

- ☒ zvýšit hladiny hodného cholesterolu (HDL)
- ☒ udržet správnou hmotnost
- ☒ vypadat a cítit se skvěle
- ☒ zlepšit svalovou sílu
- ☒ posílit imunitu
- ☒ dobře spát
- ☒ bavit se a získat přátele



Zdravější jídlo je důležité pro každého, nejen pro lidi s FH.

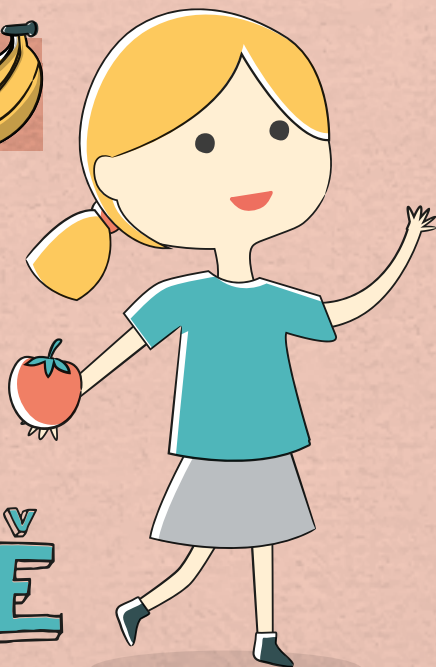
Když půjdeš cestou zdravějšího stravování, tak to pro tebe znamená postupné menší změny.

Prostě častěji nahradíš některé méně zdravé jídlo tím zdravějším.



Tip. 2

Jez
ZDRAVĚ



Tvůj úkol...

Zkus si dát aspoň

PĚT různých druhů
OVOCE a **ZELENINY**
denně.



Dodají ti základní
vitamíny, minerály
a vlákninu, které
tvoje tělo potřebuje.

Dej si Víc...



ovoce a zeleniny



ořechů, semínek a popkornu bez příchuti



vody



ovesného pečiva



nízkotučných jogurtů, mléka a sýra



rostlinných pomazánek a olejů



libového masa, ryb a luštěnin



celozrnného chleba



müsli a ovesné kaše



hnědé rýže a těstovin



Dej si MÍN...



-  chipsů
-  bonbonů a čokolády
-  perlivých slazených nápojů
-  sušenek a dortů
-  tučných jogurtů, mléka a sýra
-  másla
-  uzenin, burgerů a tučného (červeného) masa
-  bílého pečiva
-  slazených snídaňových cereálií
-  bílé rýže a těstovin



Tip: 3

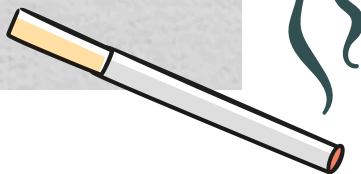
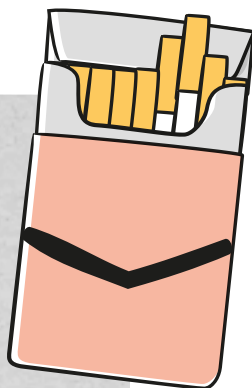
Nejlíp vůbec NEKUŘ a nepij ALKOHOL



Někteří kamarádi tě možná budou lákat na cigaretu a skleničku, ale existuje hodně dobrých důvodů, proč to nedělat.

Kouření

- > poškozuje zdraví
- > může zužovat tepny
(ty vedou krev do srdce
a dalších částí těla)



Alkohol

Alkohol není pro mladé
lidi bezpečný. Větší
množství poškozuje srdce.



Tip. 4

Ber LÉKY

Tvůj lékař ti řekne, jaký druh léků potřebuješ a kdy bys je měl(a) brát.

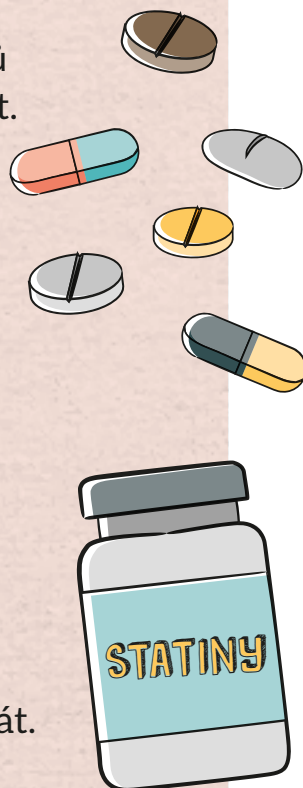
Pokud máš nějaké nejasnosti, zeptej se rodičů, lékaře nebo zdravotní sestry.

Možná budeš muset brát léky, které se jmenují statiny.

Pomáhají snižovat cholesterol tím, že zpomalují jeho vytváření v organismu.

Léky ti pomůžou snížit zlý cholesterol. Proto je důležité je brát.

I když to není vidět, tak léky pracují!



Lopakujme si to!

I když máš **FH**, zůstaneš

zdravý(á),

pokud budeš dodržovat následující tipy:

Tip.

1

Bud'
AKTIVNÍ

Tip.

2

Jez
ZDRAVĚ

Tip.

3

Nejlíp vůbec **NEKUŘ**
a nepij **ALKOHOL**

Tip.

4

Ber **LÉKY**

The logo features the letters 'FH' in a bold, yellow, 3D-style font, and 'a já' in a white, rounded font with a red outline. They are set against a teal, starburst-shaped background.

HEART UK saves lives by helping people avoid heart attacks and strokes caused by high cholesterol.

What do we do?

We provide expert support, education and influence, by:

- campaigning for proper diagnosis, treatment and care
- helping people manage high cholesterol
- providing education and training for healthcare professionals

Follow us:



www.heartuk.org.uk

Helpline: **0345 4505 988**

Literature orders and general enquiries: **01628 777 046**

Email: ask@heartuk.org.uk

© HEART UK. 7 North Road,
Maidenhead SL6 1PE.
Charity Registration No: 1003904



This booklet is based on the original version produced and owned by **HEART UK - The Cholesterol Charity**

Translation was funded by a grant from the International Atherosclerosis Society to the UK Pediatric FH register
<https://audit.rcplondon.ac.uk/PaedFH>

Design and illustrations by **Onclick.co.uk**

July 2017