

Moje rodina, FH a já



Ahoj,
já jsem
Helena.



Ráda tancuju, koukám
na televizi a starám se o
své dva křečky.

Žiju s mamkou, tátou,
bráchou a sestrou.

Už od narození mám
FH (familiární
hypercholesterolemii).



Život s FH mi nezpůsobuje žádné problémy

Některého jídla nemůžu jíst
tolik a občas musím do
nemocnice.

Můžeš vyrůstat stejně jako
ostatní a žít zdravě a aktivně.

Chtěla bych ti říct víc o **FH** a
o tom, co FH znamená pro
mě a moji rodinu.



FH je zkratka pro



= rodina (subs.),
rodinný (adj.)



Familiární



Hypercholesterolemii

hodně



= důležitý
tuk v krvi



řecké slovo, které
znamená krev



Kromě tebe žije na světě
ještě hodně dalších lidí s **FH**.

Většina lidí neví, že mají
vysoký cholesterol, protože
to nejde cítit nebo vidět.

Co je to cholesterol?

Cholesterol se vytváří v tvém těle. Nějaký přijmeš také v jídle.

Existují dva typy cholesterolu:

HDL = hodný
cholesterol



LDL
= zlý
cholesterol



Lidé s FH mají příliš mnoho zlého cholesterolu.

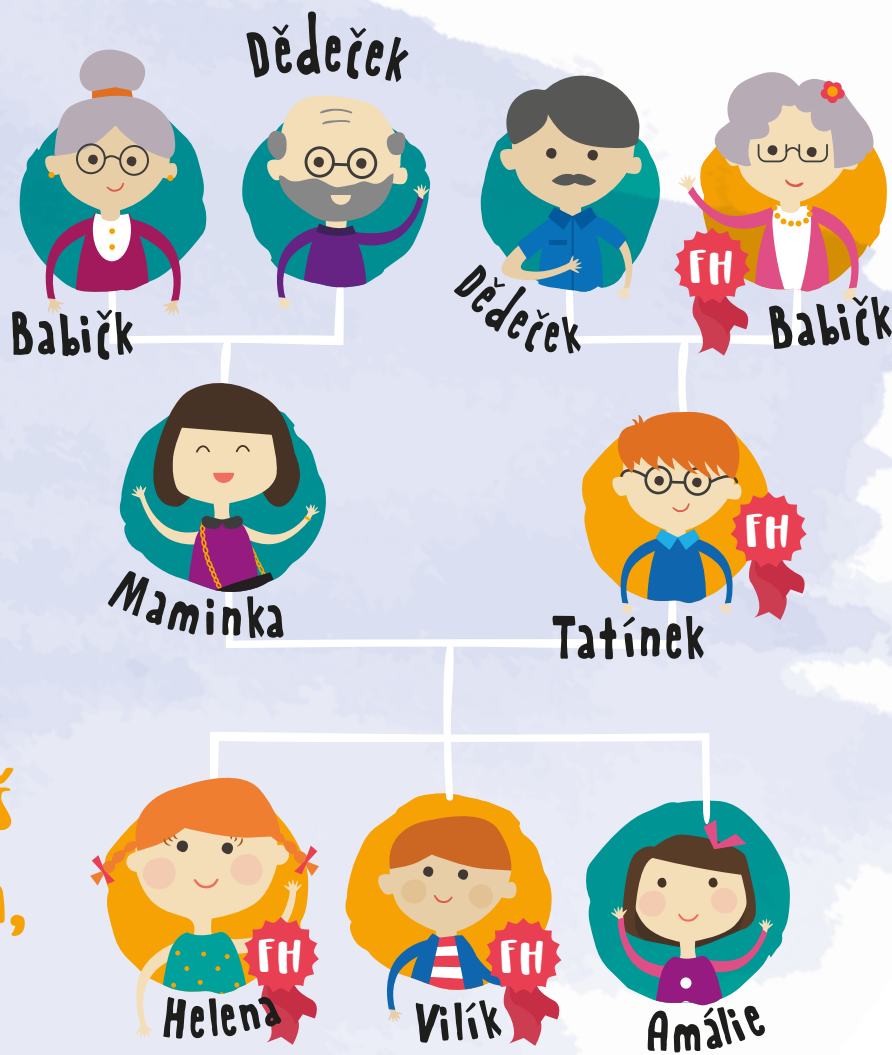
Ten někdy může ucpat velké tepny, které rozvádějí krev po těle.

Jak to, že máš FH?

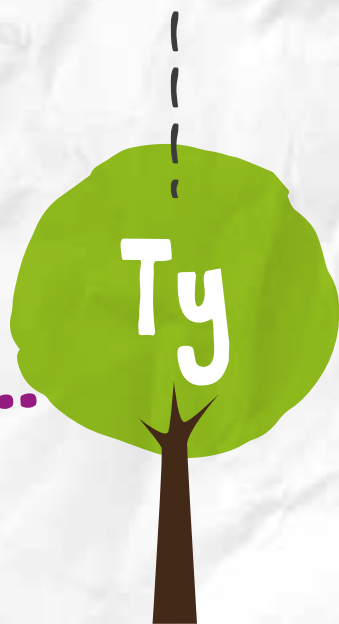
FH jsi zdědil(a) od
někoho ze své rodiny.
Je to podobné, jako když
zdědiš barvu vlasů nebo
očí po jednom z rodičů.

Já i můj bratr máme FH
stejně jako náš tatínek.

Nakreslili jsme náš
rodinný strom,
aby bylo vidět,
kdo má **FH**



Zkus nakreslit
tvůj vlastní
rodinný strom...



Jíst zdravěji je důležité pro
každého, nejen pro lidi s FH.

Snažím se jíst
hodně ovoce a
zeleniny



a méně
nezdravých
jidel.



Naše rodina
ráda vaří.



Moje tipy na zdravé jídlo

Jez VÍČ

- ☒ ovoce a zeleniny
- ☒ ořechů a semínek
- ☒ vody
- ☒ libového masa, ryb a luštěnin
- ☒ celozrnného chleba
- ☒ müsli a ovesné kaše
- ☒ hnědé rýže a těstovin

Jez MÍŇ

- ☒ chipsů
- ☒ bonbonů a čokolády
- ☒ perlivých slazených nápojů
- ☒ uzenin a tučného (červeného) masa
- ☒ bílého pečiva
- ☒ slazených snídaňových cereálií
- ☒ bílé rýže a těstovin

A colorful illustration of a park scene. In the background, there are green bushes and a large green tree. Two blue clouds are in the sky. In the foreground, three children are playing. On the left, a boy with brown hair, wearing a red and blue striped shirt and blue shorts, is running towards a soccer ball. In the center, a girl with brown hair and a pink bow, wearing an orange dress, stands with her arms raised. On the right, a girl with orange hair in pigtails, wearing a blue dress with pink hearts, is also running. A small brown squirrel is visible on the left side, peeking out from behind a bush. The text 'Cvičit každý den ti opravdu prospěje' is written in a playful, curved font across the top of the scene.

Cvičit každý den ti opravdu prospěje

Pohyb pomáhá
zvyšovat hladiny
hodného cholesterolu,
který tvoje tělo
potřebuje.

Moc ráda chodím na
hodiny tance, zato
brácha se sestrou rádi
hrají fotbal.

Nekuř...

Kouření škodí všem,
obzvlášť ale lidem s FH.



Lék ti pomůžou snížit
hladiny **zlého cholesterolu**.

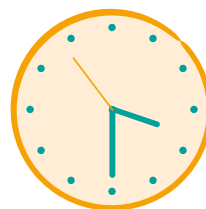
Tvůj lékař tobě a tvým
rodičům řekne, jaký druh
léků potřebuješ a kdy bys je
měl(a) brát.

**Je důležité, abys
léky opravdu
bral(a).**

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



Když máš FH, je opravdu důležité chodit na pravidelné kontroly.



Můj tatínek, bratr a já pravidelně chodíme na odběry krve. To je způsob, jakým lékař může zkontrolovat naše hladiny cholesterolu.

Někdo nemá odběry krve rád, ale trvá to jenom chvíličku.



Mít FH znamená, že tvoje tělo vyrábí
příliš mnoho **zlého** cholesterolu.



Jez zdravě
+
cvič
+
ber
předepsané
léky = budeš
fit



Bylo fajn si s tebou
povídat, ale teď už musím
běžet na hodinu tance.

Ahoj! X

O životě s FH můžeš mluvit se
svým lékařem, zdravotní sestrou,
se svou rodinou a kamarády.

Moje rodina, FH a já



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**

Email: ask@heartuk.org.uk



HEART UK
THE CHOLESTEROL CHARITY

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

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