

NATŘI
To

FH



Informace pro mladé s
Familiární Hypercholesterolemii (FH)



(O) JE TO FAMILIÁRNÍ HYPERCHOLESTEROLEMIE (FH) ?

FH JE VROZENÁ PORUCHA
GENŮ, KTERÁ ZPŮSOBÍ,
ZE MÁŠ V KRVÍ VYSOKOU
HLADINU (CHOLESTEROLU).

Znamená to, že tvoje tělo
vyrábí až moc cholesterolu.
Ten se pak může usazovat v
cévách a poškozovat je.



TVŮJ ŽIVOT S FH

Když víš, jak na FH, můžeš žít úplně
stejně zdravě a aktivně jako ostatní.



JAK SE FH DIAGNOSTIKUJE

?

FH se pozná relativně snadno a diagnostikovat ji v mladším věku je vážně důležité. Léčba je totiž účinnější, když začne dřív, než ti vysoký cholesterol stihne poškodit cévy.

Tvůj **DOKTOR** může mít
podezření na **FH**, když:



máš hodně vysoký cholesterol v krvi

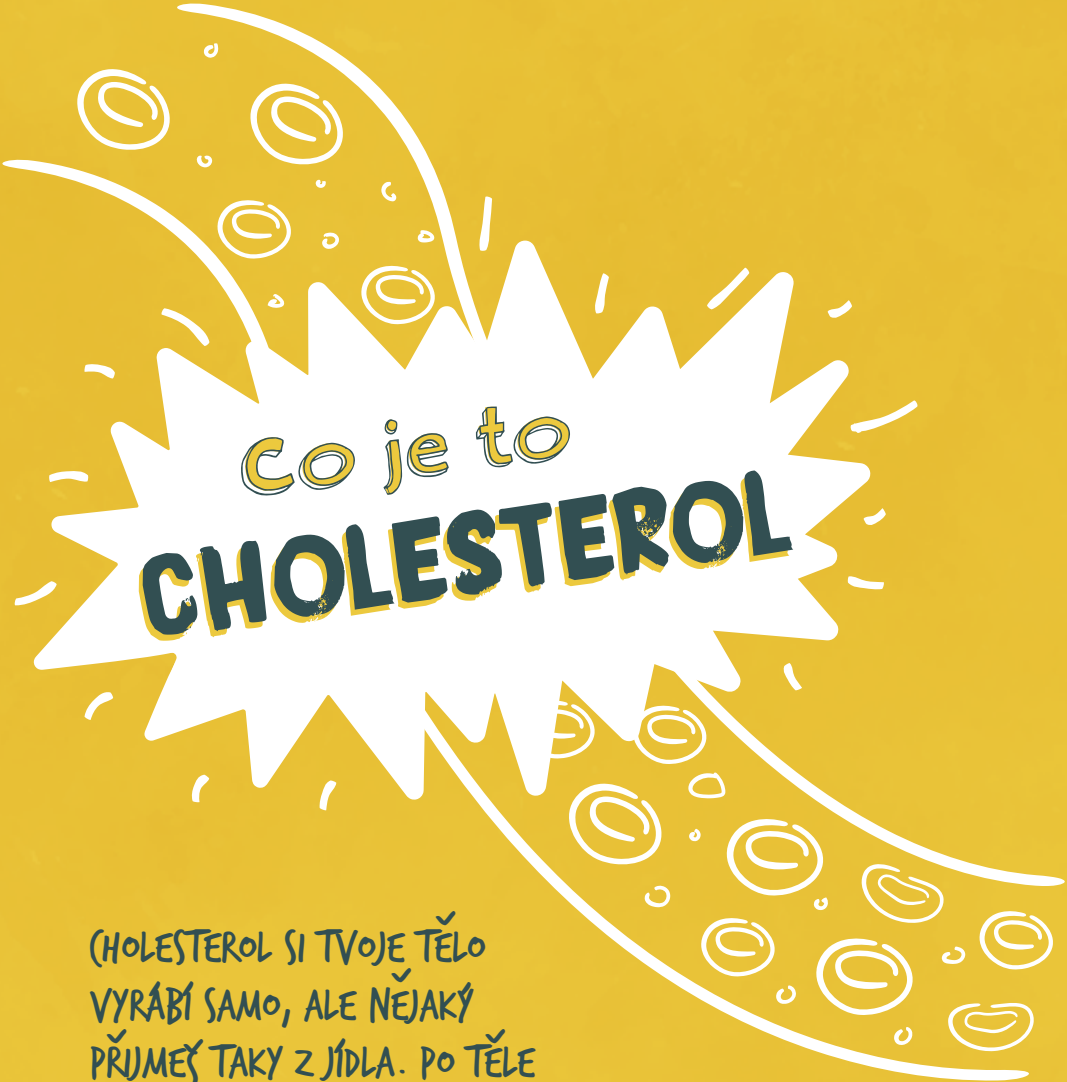


někdo v tvojí rodině už FH má



tvoji nejbližší příbuzní měli předčasně srdečně-cévní příhodu





co je to **CHOLESTEROL**

(HOLESTEROL SI TVOJE TĚLO
VYRÁBÍ SAMO, ALE NĚJAKÝ
PŘÍMEŠ TAKY Z JÍDLA. PO TĚLE
(HOLESTEROL PUTUJE CÉVAMI.

Cholesterol je hodně důležitý pro to,
aby tvoje tělo pracovalo správně, ale
když je ho příliš, tak může škodit.

DRUHÝ (CHOLESTEROLU)

LDL = **ZLÝ**
LOW DENSITY
LIPOPROTEIN **CHOLESTEROL**

HDL = **HODNÝ**
HIGH DENSITY
LIPOPROTEIN **CHOLESTEROL**

JAK SE
CHOLESTERO
MĚŘÍ ?

Tvoje hodnoty

“ZLÉHO” a
“HODNÉHO”

cholesterolu odhalí krevní testy.

TIPY

MRKNI NA
NEJLEPŠÍ
TIPY,
JAK SNÍŽIT HODNOTY
ZLÉHO CHOLESTEROLU



tip 1.

JEZ



ZDRAVĚJI



ZDRAVĚJŠÍ JÍDLA JE
DŮLEŽITÉ PRO KAŽDÉHO,
NEJEN PRO LIDI S FH.

Jít cestou zdravějšího
stravování znamená dělat
postupné menší změny. Prostě
nahradíš některé méně zdravé
návyky těmi zdravějšími.



Záleží hlavně na tom, co jíš
pravidelně. Když si občas
zahřešíš něčím ne úplně
zdravým, nejspíš ti to
cholesterol nezvýší.

DEJ SI VÍC...



- ✓ OVOCE A ZELENINY
- ✓ ŮŘECHŮ, SEMÍNEK A POPCORNŮ BEZ PŘÍCHUTÍ
- ✓ 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 MÍŇ...



- ✗ 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 CEREÁLÍ
- ✗ BÍLÉ RÝŽE A TĚSTOVIN

tip 2. **BUD'** **AKTIVNÍ**



**POHYB PROSPÍVÁ
(CELÉMU TĚLU I
TVOJÍ MYSLI.**

Cvičení způsobuje, že tělo vyplavuje endorfiny. To jsou hormony, které ti umožní cítit se dobře.

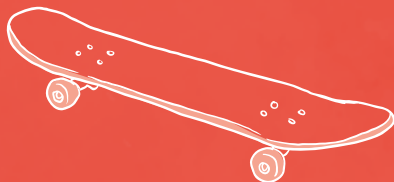


POHYB

ti pomůže:



- ✓ ZVÝŠIT HLADINY HODNÉHO (HOLESTEROLU)
- ✓ UDRŽET SPRÁVNOU HMOTNOST
- ✓ VYPADAT A ČÍTIT SE DOBŘE 
- ✓ ZLEPŠIT SVALOVOU SÍLU
- ✓ POSÍLIT IMUNITU
- ✓ DOBŘE SPÁT  
- ✓ ZÍSKAT PŘÁTELE





tip 3.

NEKUŘ

KOUŘENÍ ZVYŠUJE
RIZIKO NEMOCÍ SRDCE,
ZVLÁŠTĚ, KDYŽ MÁŠ FH.

Kouření ti sníží hladiny hodného cholesterolu a může poškodit zdravou výstelku cév.

Kouření je taky dost návykové, stojí hodně peněz a společensky tím nikoho neohromíš.

Chceš přestat kouřit?
Tady ti pomůžou: www.slzt.cz

A stylized illustration of a bottle pouring a golden liquid into a glass. The bottle is at the top right, and the liquid is being poured into a glass at the bottom left. The background is a light yellow with a subtle pattern of small dots.

tip 4. **OMEZ**

ALKOHOL

PŘÍLIŠ MNOHO ALKOHOLU TI ZVÝŠÍ HLADINY TRIGLYCERIDŮ V KRVÍ. JDE O DRUH TUKOVÉ ČÁSTICE. KDYŽ MÁŠ VYSOKÉ TRIGLYCERIDY, ZNAMENÁ TO, ŽE TVOJE TĚLO MÁ PROBLÉMY SPRÁVNĚ ZPRACOVÁVAT TUKY.

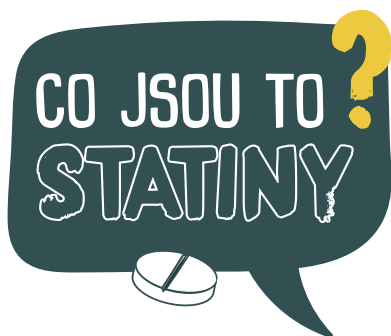
Ikdyž už ti třeba bylo 18, stejně bys měl(a) pít alkohol s rozumem.

tip 5.

BER LÉKY

LÉKY POMÁHAJÍ HLÍDAT HLADINY
(ELKOVÉHO (HOLESTEROLU V KRVÍ
A SNIŽUJÍ ZLÝ (HOLESTEROL.

Proto je důležité je brát.



Statin je malá tableta, kterou budeš obvykle užívat každý den. Statiny je nejlepší brát večer, ale můžeš si v pohodě vybrat i jinou část dne, která se ti bude dobře pamatovat.

Statiny pomáhají tvému tělu čistit krev od cholesterolu a jsou dost účinné ve snižování zlého cholesterolu.



JAK DLOUHO
BYS JE MĚL(A)
BRÁT? ?



BRÁNÍ STATINŮ BUDE
POKRAČOVAT (ELÝ TVŮ)
ŽIVOT. POKUD JE VYSADÍŠ,
TVŮ) (HOLESTEROL SE BĚHEM
NĚKOLIKA TÝDNŮ VRÁTÍ
ZPÁTKY NA VYSOKÉ HODNOTY.

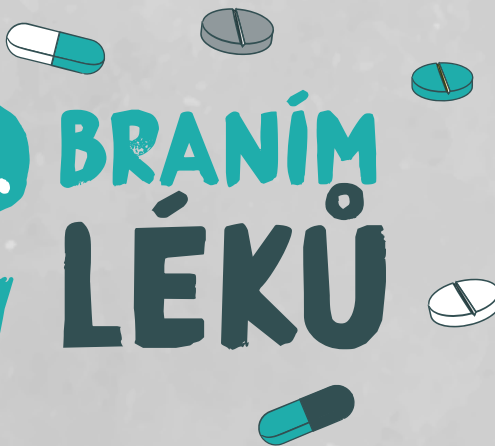
Když někdy zapomeneš tabletu užít, není dobrý nápad vzít si příště víc. Raději pokračuj v obvyklém dávkování.

Když máš FH, je hodně důležité sportovat a jíst zdravě. Většinou to ale nestačí k dostatečnému snížení cholesterolu a musejí nastoupit léky.

ZOPAKUJME SI TO!

KDYŽ MÁŠ **FH** JE DŮLEŽITÉ UDRŽET SI
ZDRAVÍ A **DOBROU**
KONDIČI...





**5. BRANÍM
LÉKŮ**



**4. OMEZENÍM
ALKOHOLU**



3. NEKOUŘENÍM



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

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

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



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