

# Zvýšená hladina tukov v krvi

**Cholesterol** je životne dôležitý tuk, ktorý sa nachádza vo všetkých bunkách ľudského tela napr. v bunkových membránach (90%), nervových obaloch, steroidných hormónoch, žlčových kyselinách. Tiež je dôležitým prvkom pri metabolizme vitamínu D.

**HDL** cholesterol je tzv. dobrý tuk, ktorý odvádza prebytočný cholesterol z krvi do pečene. Má protizápalové a antioxidačné účinky. Vysoké hladiny sú asociované s nižšou úmrtnosťou na srdcovocievne ochorenia.

**LDL** cholesterol je považovaný za zlý tuk, ktorý predstavuje závažný rizikový faktor pre rozvoj srdcovocievnych ochorení, nakoľko je významným rizikovým faktorom rozvoja aterosklerózy.

**Triacylglyceroly** patria medzi jednoduché tuky, ktoré predstavujú hlavný energetický zdroj pre ľudský organizmus. Urýchľujú proces aterosklerózy. Najvýznamnejším zdrojom týchto tukov sú jednoduché cukry a alkohol.

## Prečo je dôležité kontrolovať hladinu tukov v krvi ?

Cholesterol nachádzajúci sa v krvi je hlavným rizikovým faktorom pre vznik a rozvoj aterosklerózy (kôrnatenie tepien).

Cholesterol sa ukladá na stenách tepien a postupne znižuje ich priechodnosť, následkom čoho sa môže rozvinúť:

**srdcový infarkt, cievna mozgová príhoda  
neprekrvenie dolných končatín, postihnutie obličiek  
u mužov porucha erekcie.**

Spracovala: MUDr. Zuzana Mačudová

Zdroj: Fathi A. a kol. 2020. odvrátiteľné rizika chorôb obehovej sústavy, edukácia sestrou. Infodoktor, 2020 s. 110-126

ISBN:978-80-660-0-1