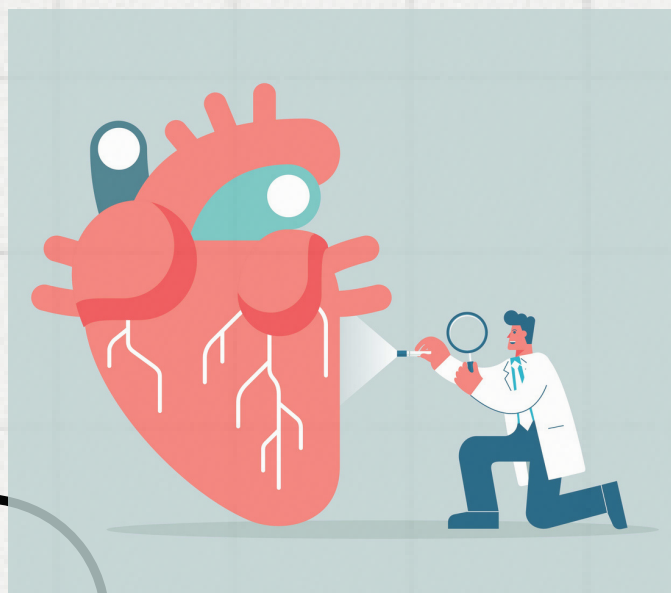


Snižuj svůj LDL cholesterol v krvi

01

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

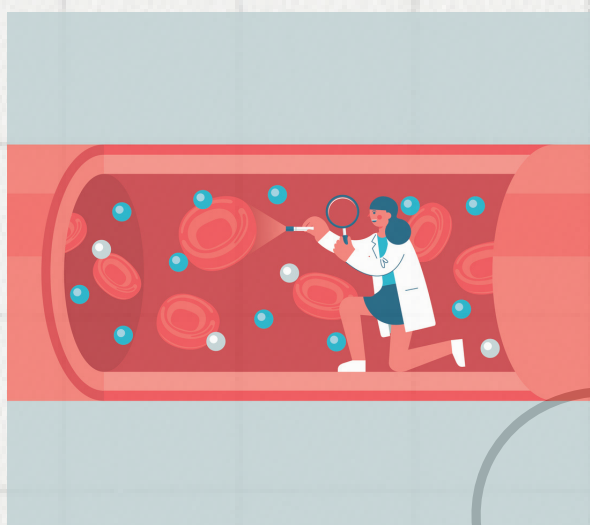
Chráníš se tak před vznikem srdečního infarktu a mozkové mrtvice.



02

JAKÝCH HODNOT DOSÁHNOUT?

Hodnoty LDL-C u osob, které neměly srdečně-cévní příhodu a nemají rizikové faktory (cukrovka, vysoký krevní tlak, obezita nebo familiární hypercholesterolemie), by měly být do 3,0 mmol/l.



03

POZOR NA GENETIKU!

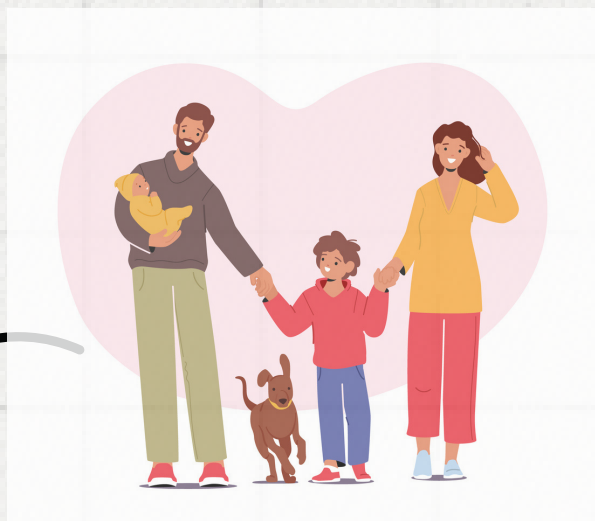
Máš vysoký LDL-C (nebo někdo v tvé rodině) už od dětství nebo dospívání? Máš v rodině případy infarktů ve věku 50 -60 let? Může jít o familiární hypercholesterolemii - FH.



04

FH NENÍ VZÁCNÁ

S FH se v Česku narodí každý den jedno dítě! FH má každý 250. člověk a naprostá většina o tom neví, protože FH nebolí.



05

CO MŮŽEŠ DĚLAT?

- ✧ Udržuj své hodnoty LDL cholesterolu v bezpečném rozmezí - ptej se svého lékaře!
- ✧ Užívej léky, pokud je to potřeba.
- ✧ Ovlivni svoje další rizikové faktory, abys snížil(a) svoje celkové riziko.

POHYB, PESTRÁ STRAVA, NORMÁLNÍ HMOTNOST, NEKOUŘIT, NORMÁLNÍ KREVŇÍ TLAK (POD 140/90 MM HG), NORMÁLNÍ CUKR V KRVI (3,9-5,6 MMOL/L NALAČNO)