

**Prim. MUDr. Jana Šmakalová**

## **Cévní stárnutí**

*Chcete vědět, jakému věku odpovídá stav vašeho cévního řečiště? Chcete vědět jakému věku odpovídá stav vašich vnitřních orgánů? Chcete se dovědět, že vaše játra odpovídají věku 60 let a vaše ledviny naopak stavu třicetiletého jedince?*

Tyto a podobné lákavé nabídky jsem v poslední době zahlédla na letáčcích komerčních poradenských zařízení. Někteří z mých pacientů se přicházejí zeptat, zda toto nákladné vyšetření, první v naší republice, mají absolvovat, a co si počít s nálezem starých jater a mladých ledvin či plic.

Znovu a znovu se přesvědčuji, jak osvěta u mladé generace z komplexně preventivního hlediska stále pokulhává.

Stejně jako úspěšná reklama na inovovaný dražší výrobek přiláká nové kupující, tak i nepoučený pacient je ochoten zaplatit horentní sumu za zjištění hrozivé skutečnosti o svém zdevastovaném vnitřním orgánua záhy ulpí v síti dalších nákladů. Moderní vyšetřovací metody klasické medicíny však mohou říci skutečnost seriosní a logická opatření přinesou zcela jistě kýžený efekt.

Na letošním jarním kardiologickém kongresu v Nice jsem se seznámila s nově vytvořeným edukačním programem pro širokou laickou veřejnost, vytvořeným společností Merck.

Problém cévního stárnutí, neboli rizika aterosklerozy přibližuje jednoduchým způsobem laikovi, informuje o čem podstatném se má radit se svým lékařem, která z laboratorních vyšetření jsou podstatná a která seriosní vyšetření je třeba při vyšším riziku kardiovaskulárních komplikací absolvovat. Považuji to za velmi přínosné.

### **Tedy pár slov na téma aterosklerosa...**

Aterosklerosa je sice považována za celkové onemocnění, ale její významné komplikace se objevují ve specifických místech zejména v oblasti koronárních cév /kde tvoří nejzávažnější komplikaci srdeční infarkt/, dále v oblasti tepen zásobujících mozkovou tkáň / s nejzávažnější komplikací v podobě cévní příhody mozkové/, významné je i postižení tepen dolních končetin /které může v extrémním případě přivodit až kompletní zástavu cévního zásobení končetiny/

Základní jednotkou aterosklerozy je ateromový plát. Na jeho vývoji se podílí široké spektrum vlivů. Nepochybný je vliv vyšší hladiny LDL /lipoproteiny o nízké hustotě/ - neboli ZLÝ cholesterol. Nejprve vytváří na vnitřní výstelce stěny cévní nepravidelné tukové proužky, které se postupně stávají masivnějšími a přecházejí ve vazivové pláty. Jde již o

větší, obvykle ostře ohraničená ložiska ve stěně cévní s tukovým jádrem, které ohraničuje pojivová vrstva.

Prominující plát se postupně stává stále větší překážkou průtoku krve cévou a vnitřní povrchpak díky své křehkosti snadno praskne. V místě praskliny se ihned vytváří krevní sraženina, která je příčinou úplného cévního uzávěru. Ten znamená vždy náhlé ohrožení života.

Ve spektru vyšetřených cholesterolů je třeba se ptát svého ošetřujícího lékaře na celý soubor sestávající ze 4 hodnot. Celkový cholesterol, HDL /lipoproteiny o vysoké hustotě/laicky nazývaný HODNÝ cholesterol, který má ochranný charakter a tlumí tvorbu ateromového plátu, LDL neboli ZLÝ cholesterol viz výše a nakonec Triglyceridy, které tvoří významné samostatné riziko a bývají časným ukazatelem budoucí manifestace cukrovky.

Vysoký LDL, nízký HDL a vysoká hodnota Triglyceridů jsou učebnicovou ukázkou rizika aterosklerosy tedy časného stárnutí cév.

Tento proces je významně ovlivněn geneticky, ale i my osobně se na něm významně podílíme. Jsme-li řádně poučeni, dá se zásadně ovlivnit.

Z nejzákladnějších faktorů je třeba jmenovat strukturu přijímané potravy, tělesnou aktivitu, kouření, souběžná onemocnění /o řadě z nich nemusíme v časném stadiu vědět/ -zejména cukrovku, vysoký krevní tlak, porušenou funkci štítné žlázy a další.

Zde platí zcela jednoznačně, že prevence je podstatně jednodušší než intervence- neboli řešení vzniklých následků.

Včasné odhalení metabolické odchylky jednoduchým laboratorním testem, vysvětlení problematiky životosprávy, redukce váhy při jejím nadbytku, vynechání kouření a případně léčba medikamentem zcela minimalizuje proces cévního stárnutí..Medikamentosní léčba podaná ve správné indikaci zcela pozmění vzájemné zastoupení ochranných a ukládaných složek

Na našem pracovišti provádíme kromě širokého spektra potřebných vyšetření i zásadní ultrazvukové vyšetření tepen zásobujících mozkové řečiště- sono karotid.Někteří autoři označují sono karotid neboli krkavic za „okno do koronárního řečiště". Dle stavu těchto tepen lze totiž dobře usuzovat na obdobný nález na koronárních tepnách.

Na rozdíl od složitých rentgenových invazivních metod toto vyšetření pacienta nijak nezatěžuje, lze ho opakovat dle potřeby a díky moderní přístrojové technice tak zachytit i velmi drobné změny cévní stěny.

V naší praxi pak máme úžasnou šanci vidět výsledky naší úspěšné komunikace s pacientem.

Po úpravě životosprávy eventuálně i správně podaným medikamentem dochází již v horizontu měsíců k dobře měřitelné redukci i drobných ateromových plátů....máme šanci zastavit proces cévního stárnutí !