

## Obsah

Úvod	7
Co je to arterioskleróza?	11
Příčina smrti číslo jedna	13
Jak dochází k uzavření cévy	17
Výstavba našich krevních cév	17
Jak je složena naše krev?	20
Srdce a cévy v týmové práci	21
Co znamená systolický a diastolický krevní tlak?	22
Co se děje při srdečním infarktu?	24
Varovné příznaky srdečního infarktu	25
Jak dochází k mozkovému infarktu?	26
Výstražné příznaky mozkového infarktu	28
Jak vzniká arterioskleróza	31
Faktory, které vedou k arterioskleróze	33
Zdraví je jen tak dobré jako cévy	34
Co to jsou rizikové faktory?	35
Neovlivnitelné rizikové faktory	38
„Člověk je tak mladý jako jeho cévy“	38
Pohlaví	39
Genetické dispozice	41
Rasa	45
Lipoprotein (a)	45
Fibrinogen	46
Otestujte si své riziko!	48

Ovlivnitelné a vyhnutelné rizikové faktory	49
Rizikový faktor – cholesterol	52
Cholesterol není vždycky cholesterol	54
Co dokládají vědecké studie	57
„Malý rozdíl“	58
Méně cholesterolu – zdravěji a lépe žít	60
Magické číslo 200	61
Rizikový faktor – poruchy tukové výměny	64
Proč hodnoty klesají?	67
Stabilní plaky jsou méně nebezpečné	68
Jak můžeme sami snížit hladinu cholesterolu	70
Rizikový faktor – vysoký krevní tlak	73
Kdy je krevní tlak zvýšený	76
Rizikový faktor – nadváha	80
Rizikový faktor – cukrovka	85
Diabetes typu I	86
Diabetes typu II	86
Rizikový faktor – metabolický syndrom	89
Rizikový faktor – alkohol	90
Rizikový faktor – kuchyňská sůl	91
Rizikový faktor – nedostatek pohybu	93
Rizikový faktor – kouření	95
Další rizikové faktory	97
<i>Homocystein</i>	97
<i>Proteinurie</i>	98
<i>Hyperurikemie</i>	98
<i>Infekce chlamydiemi</i>	99
<i>Stres</i>	100
Ženské pohlavní hormony chrání cévy	103
Ženy jsou jiné	104
Léky ke snížení lipidů	109
Co má aspirin společného s arteriosklerózou?	112

Jak opět zprůchodnit cévy	115
Co říká o arterioskleróze odbornice	117
Jak se chránit před arteriosklerózou	122
Na talíř to správné	122
<i>Proteiny</i>	122
<i>Sacharidy</i>	123
<i>Tuky</i>	124
Zlatá pravidla	126