

“Ateroskleroza je še vedno ne povsem pojasnjen kronični proces, ki se odvija v steni žil odvodnic (arterij) in je tesno povezan z boleznimi srca in ožilja. Kljub napredku medicine bolezen koronarnih (srčnih) arterij in možganska kap v razvitem svetu ostajata najpogostejši vzrok smrti.”



**red. prof. dr. Aleš Žemva,**  
**dr. med., svetnik**  
**spec. interne medicine**  
Kardiolog, d. o. o., Ljubljana



**Z**a aterosklerozo so značilne spremembe v notranji plasti arterijske stene – intimi. Najprej nastane t. i. aterosklerotična leha ali aterom, ta je napolnjen z mehko sirasto snovjo, sestavljeno iz različnih maščobnih gradiv, zlasti holesterola ter namnoženih gladkih mišičnih celic in veziva. Ateromi so lahko posejani povsod po srednje velikih in velikih arterijah, najraje pa nastajajo na njihovih razcepiščih, verjetno zato, ker nenehno vrtinčenje (turbulenca) na teh mestih okvarja arterijsko steno in ta postane dovzetnejša za nastanek ateromov. Sčasoma se v aterome odlaga še kalcij, postajajo bolj krhki in se celo pretrgajo. V pretrgan aterom vdre kri in ga poveča, kar arterijo še dodatno zoži. Iz pretrganega ateroma se lahko izlije mastna vsebina in sproži nastajanje krvnega strdka (tromba). Strdek arterijo dodatno zoži ali jo celo zamaši, lahko pa se odtrga in s krvjo prenese na drugo mesto, kjer povzroči zaporo (embolija). Pri ogroženih ljudeh se aterosklerotične spremembe na arterijah lahko pojavijo že v zgodnji mladosti in napredujejo tem hitreje, čim več dejavnikov tveganja ima neka oseba. Bolezen običajno več desetletij poteka prikrito, saj se bolezenske težave pojavijo šele, ko je zožitev arterije več kakor 70-odstotna.

Temeljnega vzroka za nastanek ateroskleroze ne poznamo, vemo pa, kateri dejavniki jo pospešujejo. To so predvsem: visok krvni tlak in holesterol, kajenje, sladkorna bolezen, debelost, pomanjkanje telesne dejavnosti in starost. Za posameznika je dejavnik tveganja tudi, če ima bližnjega sorodnika, pri katerem se je ateroskleroza razvila že v srednjem življenjskem obdobju (pri moških pred 55. letom oz. pri ženskah pred 65. letom starosti). Moški so glede ateroskleroze bolj ogroženi kakor ženske, vendar se nevarnost po menopavzi zveča tudi pri ženskah in se v starosti izenači z ogroženostjo moških.

## Kakšne težave imajo bolniki z aterosklerozo

Ateroskleroza se največkrat ne pokaže, dokler arterija ni že hudo zožena ali dokler se nenadno popolnoma ne zamaši. Težave so odvisne od tega, kje se ateroskleroza razvije. Gre za znake motene prekrvitve, najprej se pojavijo bolečine v obdobjih, ko okrnjeni pretok krvi ne more zadovoljiti potrebe prizadetega predela po kisiku (npr. ob naporu). Praviloma se težave razvijajo postopoma, ker aterom oži arterijo počasi. Če se zapora pojavi na hitro, simptomi izbruhnejo nenadoma (možganska kap, srčni infarkt).

## Srce

Če ateroskleroza prizadene srčne (koronarne) arterije, se bolezen pokaže z angino pektoris, srčnim infarktom ali nenadno srčno smrtjo. *Angina pektoris* je bolečina za prsnico in traja nekaj minut. Bolnik ima neprijeten občutek stiskanja, tiščanja, tesnobe, pritiska in teže za prsnico, ki se širi v levo ramo, po notranji strani leve roke in v obraz (spodnja čeljust, zobje). Včasih izžareva v zgornji del trebuha, v desno ramo in roko ali v tilnik in levo lopatico. Angino pektoris sproži telesni ali duševni napor (razburjenje, jeza, razočaranje), spolna dejavnost, mraz ali obilen obrok hrane. Bolečina hitro popusti po nitroglicerinu ali po končanem naporu. Da gre za srčni infarkt, posumimo, če angina pektoris traja več kakor pol ure in ne popusti po nitroglicerinu. V tem primeru bolnik potrebuje nujno zdravniško pomoč. Čim prej mora priti v ustrezno ustanovo, kjer bodo zaprto žilo, ki je infarkt povzročila, spet odprli in vstavili žilno opornico (stent), ki preprečuje ponovno zaporo. Ti posegi so uspešni, če so izvršeni v treh urah po začetku bolečine.

.....

Možganska kap nastane zaradi zapore možganske arterije s strdkom (tromboza ali embolija) ali zaradi možganske krvavitve (aterosklerotično spremenjena možganska žila počí, navadno zaradi previsokega

**Posledice ateroskleroze se navadno pokažejo šele, ko je arterija že hudo zožena ali se povsem zamaši:**

- ▶ **srce** → sindrom angine pektoris, srčni infarkt, nenadna srčna smrt,
- ▶ **možgani** → prehodni ishemični napad (TIA), možganska kap,
- ▶ **okončine (noge)** → klavdikacijske bolečine udov, gangrena,
- ▶ **ledvice** → pešanje delovanja ledvic.





### **Pomembni ukrepi za preprečevanje ateroskleroze:**

- ▶ takojšnje prenehanje kajenja,
- ▶ zmanjšanje prekomerne telesne teže,
- ▶ redna telesna dejavnost vsak dan (ali vsaj trikrat na teden) po pol ure,
- ▶ zdrava prehrana z veliko sadja in zelenjave, ki vsebuje vitamine, vlaknine, minerale in antioksidante; omejitev soli, maščob, sladkorja in alkohola,
- ▶ duševna umirjenost,
- ▶ poznavanje vrednosti svojega krvnega tlaka, sladkorja in maščob,
- ▶ redno jemanje zdravil za zdravljenje visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni ali zvišane ravni maščob v krvi.

krvnega tlaka). Ker je preskrba možganskih celic s kisikom in hranili okrnjena, se pojavijo bolezenski znaki možganske kapi – nenadna delna ali popolna ohromitev polovice telesa, odpoved govora, prizadeto je tudi čustvovanje in sposobnost razumevanja. Če se strdek hitro raztopi, se delovanje možganskih celic obnovi in bolezenski znaki možganske kapi izginejo. Če bolezenski znaki izginejo v manj kakor 24 urah, govorimo o prehodnem ishemičnem napadu oz. tranzitorni ishemični ataki (TIA).

### **Okončine**

Če ateroskleroza prizadene arterije nog, se bolezen začne kazati z bolečino v mišicah nog, ki se pojavlja med naporom – hojo. Ko se bolnik ustavi, bolečina popolnoma mine v manj kakor petih minutah mirovanja (t. i. klavdikacijska bolečina). Značilno je tudi, da se bolečina pojavlja v najbolj obremenjenih mišicah, ki ležijo za žilno zaporo. Če je zapora visoko v arteriji, se bolečina pojavlja v stegenskih mišicah, če je zaprta stegenska arterija, pa v mečih. Pojavi se vedno po enakem naporu. Po razdalji, ki jo bolnik prehodi, preden se pojavi mišična bolečina v nogi, ocenjujemo prizadetost krvnega obtoka (klavdikacijska razdalja). Čim krajša je ta razdalja, tem bolj so prizadete arterije, ki oskrbujejo neko področje, in tem bolj je moten krvni obtok. Pri močno napredovalih motnjah v arterijskem obtoku krvi se bolečina ne pojavlja le med obremenitvijo, ampak tudi v mirovanju. Navadno zajame oddaljene dele uda (prsti, stopala), je huda, pekoča in se začne pojavljati ponoči. Značilno je, da se zmanjša ali popolnoma izgine, če bolnik sede ali vstane – oboje namreč zveča dotok krvi v območja s prizadetimi arterijami – zato si bolniki s hudimi arterijskimi prekrvitvenimi motnjami težave lajšajo tako, da vse noči presedijo. Moteno prekrvljenje pogosto spremlja občutek hladu, bolnika v bolno nogo zebe. Hujše motnje prekrvitve vodijo tudi v spremembe kože, ki so najizrazitejše na oddaljenih delih uda (prsti): koža se rdečkasto-modrikasto obarva, lahko se pojavijo boleče razjede, ki se nočejo zaceliti. Pri napredovali bolezni lahko pride do odmrtnih neprekrvljenih prstov, stopala ali cele noge – govorimo o gangreni. Ateroskleroza udov je izrazito pogostejša pri kadilcih in sladkornih bolnikih.

### **Veliko dobrega za srce in žile lahko storimo sami**

Ker temeljnega vzroka ateroskleroze ne poznamo, lahko le lajšamo njene posledice in odpravljamo obvladljive dejavnike tveganja – najpomembnejši so: visoka raven krvnega holesterola in tlaka, kajenje, debelost in pomanjkanje telesne dejavnosti. Na srečo nekateri od

ukrepov za doseg teh ciljev olajšajo doseganje drugih. Če npr. oseba začne redno telesno vaditi, bo lažje shujšala, to pa bo pomagalo znižati holesterol in krvni tlak. Opustitev kajenja pomaga znižati tako holesterol kot krvni tlak. Na kratko: najboljše zdravljenje ateroskleroze je njeno preprečevanje. Zdrav življenjski slog tudi zoper to kronično bolezen ponuja zares veliko dobrega.

## Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Eden prvih korakov v izredno zapletenem procesu ateroskleroze je vstop oksidiranega ("slabega") holesterola LDL v žilno steno. Oksidacijo zvirajo antioksidanti (predvsem vitamin E in koencim Q<sub>10</sub>) in zato že nekaj let v boju zoper "mašenje žil" poleg obveznih ukrepov za zdrav način življenja svetujemo tudi okrepitev antioksidativnih obrambnih sposobnosti organizma.

**Fidi koencim 10** vsebuje preverjene odmerke koencima Q<sub>10</sub> z vitaminoma C in E ter selenom. Kot antioksidativni dodatek je nezamenljiv predvsem pri pešanju srca ali splošni oslabeledosti (zaradi izčrpanosti — preobremenitve, starosti ali bolezni). Ob jemanju dveh do treh kapsul na dan velikokrat že v nekaj dneh občutimo izboljšanje počutja in zmogljivosti, za preprečevanje ateroskleroze in krepitev delovanja oslabelega srca pa je seveda najboljše redno in dolgotrajno jemanje. Za preprečevanje ateroskleroze pri kadilcih in sladkornih bolnikih, pri katerih ne gre za pešanje srca, so odlični antioksidativni dodatek kapsule **FidiProtekt** z udarnimi odmerki vitaminov C in E, z betakarotenom, selenom in cinkom. Svetujemo dolgotrajno uživanje ene kapsule na dan.

Oba antioksidativna izdelka lahko zaradi številnih koristi za ožilje kombiniramo z maščobami omega-3 iz ribjih olj ali s česnom. **RibaMed 1000** je dobra izbira glede koristnih maščob omega-3, saj jih v preverjeno čistem ribjem olju vsebuje več od sorodnih izdelkov (45 %). Raziskave so pokazale, da že z 850 mg maščob omega-3 bistveno zmanjšamo pogostost srčnega infarkta pri moških, ki so ga že preboleli. Svetujemo 2 do 4 kapsule RibaMed 1000 na dan, odmerek pa lahko zmanjšamo, če vsaj enkrat na teden uživamo ribe oz. vsak dan pojemo žlico zdrobljenega lanenega semena. Gastrozistentne kapsule **FidiAlin plus** zagotavljajo moč česna brez neprijetnega vonja, skupaj z vitaminom E in lecitinom (jemljemo 2 do 4 kapsule na dan).

## RibaMed 1000

Najčistejše ribje olje z veliko vsebnostjo maščobnih kislin omega-3 in naravnim vitaminom E!



## Fidi koencim 10

zdravilo s koencimom Q<sub>10</sub> in antioksidanti  
*Krepi srce in daje moč!*



## FidiAlin plus

kapsule s česnom, vitaminom E in lecitinom  
*Zdravilna moč česna brez vonja!*

