

# Obezita



**Obezita je komplexná choroba, je to najstaršia metabolická choroba. Pri jej vzniku sa uplatňuje ako vrodená predispozícia, tak aj vplyvy súčasného obezitogénneho prostredia.**

Vo veľkom počte štúdií sa potvrdilo, že so stúpajúcim BMI narastá riziko úmrtia.

Podobná závislosť sa pozorovala aj pri porovnávaní obvodu pása. Osoby s distribúciou tuku po celom tele (subkutánná obezita) mali pri rovnakom BMI podstatne nižšiu úmrtnosť ako jedinci s abdominálnou obezitou (s distribúciou tuku v brušnej oblasti), pretože mali normálnu hladinu celkového i HDL cholesterolu ako aj triacyglycerolov. Mimoriadne dôležitá je preto aj lokalizácia samotného tuku - najškodlivejšia je v abdominálnej oblasti a v populáciach, u ktorých sa hmotnosť zvýšila náhle.

---

# Hyperurikémia

## Hyperurikémia –vysoká hladina kyseliny močovej v krvi ešte nie je dna

### Kyselina močová

Je konečným produktom metabolizmu purínov u človeka. Asymptomatická hyperurikémia býva často spojená s inými metabolickými ochoreniami- poruchy tukov a cukrov.

### Dôvody zvýšenia

Kyselina močová sa vylučuje najmä obličkami. K zníženému vylučovaniu dochádza pri ochoreniach obličiek, a cukrovky. Môže nastať pri otravách (napr. olovom), alebo užívaní niektorých liekov

### Diagnostika

V sére sa stanovuje koncentrácia kyseliny močovej. O hyperurikémiu ide u mužov pri koncentrácii  $> 416 \mu\text{mol/l}$ , u žien  $> 360 \mu\text{mol/l}$ . V klbe a moči sa mikroskopicky zisťuje prítomnosť urátových kryštálov.

### Prevenia

Základom je správna životospráva, redukcia hmotnosti, primeraná fyzická aktivita, pitie dostatočného množstva tekutín a vyhýbanie sa alkoholu, stresu. A samozrejme vhodná diéta



### Dna

Je metabolická choroba, kedy organizmus nie je schopný v dostatočnej miere odbúravať puríny a nadmerne sa tvorí kyselina močová v krvi, čo spôsobuje kryštalizáciu tejto látky najmä v kĺboch. Svojimi ostrými hranami opotrebovávajú kĺby a pôsobia bolesti. Najčastejšie sú postihnuté malé kĺby na dolných aj horných končatinách., kolená alebo ramená

### Dnavý záchvat

Dnavá artritída sa prejavuje opakujúcimi sa záchvatmi, ktoré sa často objavujú po námahe alebo pri nedodržaní diéty. Kĺb je opuchnutý, bolestivý, koža nad ním začervenaná, teplá



### Dieta

V rámci diétnych opatrení sa odporúča vyhýbať potravinám s vysokým zastúpením purínov: Živočíšne produkty, hlavne vnútornosti (pečeň, ľadvinky, mozoček), mäso a údeniny, zverina, rybie konzervy. Z rastlinných potravín sú to predovšetkým strukoviny, špenát, karfiol, cvikla, sója. Odporúča sa obmedziť príjem alkoholických nápojov (pivo, víno) a kakao.

---

# Ako prebieha vyšetrenie na našej ambulancii?

Kedže chápeme , že každá návšteva lekára môže byť stresujúca, snažíme sa k pacientom pristupovať v maximálnej miere empaticky a citlivo. Kladieme dôraz na individuálny a diskretný prístup. Vstupné vyšetrenie spočíva v dôvernom rozhovore pacienta s lekárom a objasnením jeho ťažkostí a príznakov. Rozhovor /anamnéza/ je dôležitá časť potrebná pre určenie správnej diagnózy. Snažíme sa podrobným rozhovorom dozvedieť maximálne množstvo poznatkov, dôležitých pre utvorenie obrazu o charaktere problému. Pýtame sa teda aj na ochorenia v rodine, užívanie liekov, alergické prejavy po liekoch, typ práce, bývanie, u žien aj gynekologickú anamnézu. Samotné vyšetrenie je bezbolestné s minimálnym dyskomfortom pre pacienta. Bežnou súčasťou /podľa odosielajúcej diagnózy/ býva meranie krvného tlaku a natočenie ekg. Samotné vyšetrenie lekárom spočíva s kontrole statusu pacienta, auskultácia pľúc a srdca, odsledovanie opuchov nôh či iné prejavy. Pri tomto vyšetrení je potrebné vyzliecť vrchné oblečenie a byť v spodnom prádle. Podľa typu predpokladanej diagnózy a podľa výsledku doterajšieho vyšetrenia sa realizujú odbery krvi – nie je to však nevyhnutné pri každom vyšetrení. Ak pacient neprišiel v ranných hodinách, alebo neprišiel na lačno, na odber krvi ho objednáme na iný deň. Vstupné vyšetrenia trvajú bežne 30-40 minút. Na vyšetrenie si vezmite so sebou preukaz poistenca, výmenný lístok od lekára, zdravotnú dokumentáciu a zoznam všetkých liekov alebo krabičky s liekmi k odkontrolovaniu doterajšej liečby, uľahčí nám to komunikáciu. Pokiaľ ide o pacienta so zhoršenou komunikačnou alebo sociálnou schopnosťou, je možno prísť s doprovodom. V prípade, že sa nemôžete zúčastniť vyšetrenie objednaného na konkrétny

čas, oznámte nám to telefonicky alebo elektronicky. Čas objednania je orientačný, nie je nárokovateľný, môže by zmenený kôli akútnym stavom. Pacient obdrží kompletný nález, písomne potvrdí, že bol poučený podľa § 6 ods. 4 Zákona NR č.576/2004 Z. z., vrátane §39, že súhlasí s navrhovaným diagnosticko-liečebným postupom a so zápismi do zdravotnej dokumentácie, a že prevzal originál vyšetrenia. S uvedeným vyšetrením sa hlási u svojho obvodného lekára do 3 dní.

---

## **Diéta s obmedzením tukov**

Vysoké hodnoty tukov a zvlášť cholesterolu sú jedným z najväznejších rizikových faktorov vzniku srdcovocievnych ochorení. V mnohých bodoch pripomína diétu pri chudnutí, pretože diéta pri vysokom cholesterole síce podobne ako redukčné diéty znižuje energetický príjem kalórií, ale ponecháva ho v rozumných hraniciach.

Jedálničiek je pestrý, plnohodnotný a vhodný na dlhodobejšie dodržiavanie diétného režimu. Diéta pri cholesterole je vhodná nielen pre osoby so zvýšenými hodnotami cholesterolu, ale aj ako prevencia pre osoby so sedavými zamestnaniami, ktoré nevyžadujú fyzickú námahu. Primárnym cieľom diéty je predovšetkým zníženie prísunu cholesterolu tak, aby sa v krvi znížili jeho celkové vysoké hodnoty, obzvlášť hodnoty „zlého“ LDL cholesterolu a triglyceridov. Naopak žiadúce je zvýšenie hodnôt „dobrého“ HDL cholesterolu. Diéta pri vysokom cholesterole si tiež kladie za úlohu zníženie celkového podielu tuku na maximálne 30 % v dennej energetickej dávke, prijímanie



sacharidov vo vhodnejšej forme polysacharidov a dostatočné prijímanie vlákniny v strave.












Rozumným prístupom je rozdelenie jedál do pravidelných časových intervalov 5-6x denne v menších porciách podľa priloženej tabuľky.

Pitný režim je taktiež dôležitý, preferuje sa čistá voda a čaj pred sladenými nápojmi.

Doporučuje sa taktiež zvýšenie telesnej aktivity, pred silovými a výrazne aeróbnymi aktivitami sa preferuje chôdza – 5000 krokov denne by mala byť norma.

# Diéta na zníženie hladín tukov v krvi

(upravené podľa odporúčania Európskej spoločnosti pre aterosklerózu)

	Odporúčané potraviny	Potraviny v obmedzenom množstve	Nevhodné potraviny
<b>Dresingy a korenie</b>	Korenie všetkých druhov, jogurtové dresingy	Dresingy s nízkym obsahom tuku	Majonézy
<b>Tuky</b> 	Znížiť celkovú spotrebu tukov	1. Nenasýtené rastlinné oleje – slnečnicový, kukuričný, sójový. 2. Monosaturované oleje – olivový, repkový. 3. Margaríny odvodené z týchto olejov.	Maslo, masť, loj, vypečený tuk, palmový olej, kokosový olej, stuhnuté margaríny, hydrogenované tuky
<b>Ryby</b> 	Všetky ryby grilované, uvarené na pare, údené. Odstrániť tučnú kožu. Vhodné sú predovšetkým: treska, filé, ostriež, štika, pstruh.	Ryby vysmázané na odporúčanom oleji.	Ikry a mliečie, ryby vysmázané na nevhodnom oleji alebo tuku.
<b>Mäso</b> 	Morka, kura, teľacie mäso, králik, zverina, mladá jahňacina.	Celkom chudá hovädzina, chudá šunka, moravské údené, baranie mäso bez loja (1-2 x týždenne), hydinové údeniny.	Kačka, hus, tučné bravčové mäso, vnútornosti, viditeľný tuk na mäse a údeninách, párky, salámy, mleté mäso, paštéty, koža z hydiny.
<b>Polievky</b> 	Netučný vývar, zeleninové polievky.		Tučné polievky, polievky zahustené zápražkou alebo smotanou.
<b>Mliečne výrobky</b> 	Netučné podmaslie, acidofilné mlieko, kefir, biokys, netučný tvaroh, syry s veľmi nízkym obsahom tuku (do 20% tuku v sušine), jogurt s nízkym obsahom tuku (do 1,5 %), vaječný bielok.	Polotučné mlieko do 2% tuku, syry so zníženým obsahom tuku (do 30 % tuku v sušine), 2 celé vajcia za týždeň iba k príprave pokrmov.	Plnotučné mlieko, sušené a kondenzované mlieko, smotana, šľahačka, smotanové jogurty, syry s vyšším obsahom tuku (nad 40% tuku v sušine).
<b>Ovocie, zelenina a strukoviny</b> 	Všetka čerstvá a mrazená zelenina, veľmi vhodné sú strukoviny: fazuľa, šošovica, hrach, kukurica, zemiaky varené alebo pečené v šupke, všetko čerstvé alebo sušené ovocie, konzervované ovocie bez cukru.	Restované zemiaky alebo hranolky pripravené na odporúčaných olejoch.	Restované zemiaky alebo vysmázané zemiakové hranolky, chipsy, zelenina vysmázaná na nevhodných tukoch a olejoch neznámeho zloženia. Solené zeleninové konzervy, kandizované ovocie.
<b>Pečivo a obilniny</b> 	Celozrnný (tmavý) chlieb, ovsené vločky, müsli výrobky, vlákninové chrumky, ovsená kaša, nízkovaječné cestoviny, krehký chlieb, ryža, celozrnné výrobky, dala-mánky, pečivo z tmavej múky.	Netučné pečivo a múčniky pripravené z odporúčaných rastlinných tukov.	Tučné pečivo, lúpačky, briošky, vysmázané šišky.
<b>Dezerty</b> 	Želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky z odtučneného mlieka, ovocné šaláty.		Smotanové zmrzliny, pudinky, dezerty a omáčky s použitím masla alebo smotany.
<b>Cukrárenské výrobky</b> 			Hotové cukrárenské výrobky, koláče, torty, čokoláda, cukrovinky, kokosové tyčinky, maslové krémy.
<b>Orechy</b> 	Vlašské orechy, lieskové orechy, mandle, pečené gaštany.	Búrske oriešky, pistácie.	Kokosové orechy, slané oriešky.
<b>Nápoje</b> 	Čaj, prevkavávaná alebo instantná káva, voda, nízkokalorické nealkoholické nápoje.	Alkohol (pivo, víno), nízkotučné čokoládové nápoje.	Čokoládové nápoje, írsk a káva, turecká káva.

---

# Meranie hodnôt tlaku krvi

Choroba vysokého tlaku- hypertenzia je závažným rizikovým faktorom pre vznik srdcovo-cievnych ochorení. Neliečená hypertenzia, často doprevádzaná vysokými hodnotami cholesterolu, môžu vyústiť do invalidizujúcich ochorení ako mozgová príhoda alebo srdcový infarkt.

Kontroly hodnôt tlakov krvi sú možnosťou, ako sa spolupodieľať na optimálnej liečbe hypertenzie. K správne postupu pri meraní je potrebné zachovať týchto pár rád

*1. Používajte spoľahlivý tlakomer – optimálne s umiestnením na rameno.*

*2. Posadte sa a ostaňte chvíľu v úplnom pokoji. Z merania tlaku si spravte malý rituál, ktorý vykonávajte buď ráno a večer, v rovnakú dennú dobu.*

*3. Nasadte si manžetu tlakomera, pokiaľ je možno tak priamo na kožu, jej šírku vždy vyberajte podľa obvodu svojho ramena – úzka alebo príliš široká manžeta výrazne ovplyvňuje výsledky merania.*

*4. Ruku uvoľnite a nehýbte ňou. Skontrolujte, či vám vyhrnutý rukáv zbytočne neškrtí celú ruku.*



5. Predlaktie položte na stôl

6. Stlačte tlačidlo pre začiatok merania. Nepohybujte meranou končatinou, nerozprávajte, ale nezabudnite dýchať. Zadržovanie dychu skresľuje výsledky merania.

7. Nechajte vypustiť manžetu a počkajte približne 3 minúty. Potom tlak zmerajte ešte raz.

8. Zapište si priemernú hodnotu oboch meraní

Z každého merania si zapište hodnoty systoly (vyššia hodnota) a diastoly (nižšia hodnota). Ich priemer potom zaznamenajte do tabuľky.

[Tabuľku si môžete stiahnuť v priloženom súbore.](#)