



dovoľte mi naviazať na Vašu návštevu v mojej ordinácii. Dokážem si predstaviť, že sa Vám dostalo veľa informácií naraz, a že si všetko potrebujete nejako pre seba utriediť. **Z Vašich výsledkov vyšetrení vyplýva, že máte príliš vysokú hladinu cholesterolu v krvi (tzv. dyslipidémiu).**

Hodnota LDL cholesterolu **mmol/l**

Vysoká hladina cholesterolu je niečím, čo musíme riešiť, aj keď sama osebe Vás nebolí, a ani Vám neprináša žiadne ďalšie ťažkosti. Pokiaľ by sa s tým nič nerobilo, na zdraví Vašich ciev by sa to mohlo výrazne podpísať. To by dokonca mohlo viesť k tak závažným príhodám, ako je infarkt alebo mozgová príhoda. **Na zníženie tohto rizika sa musíme po-dieľať spoločne**, bez Vašej spolupráce veľa nezmôžem.

Cieľová hodnota LDL cholesterolu by vo Vašom prípade mala byť **mmol/l**.

Je nevyhnutné brať predpísané lieky. Pokiaľ z akéhokoľvek dôvodu došlo k ich vysadeniu, prosím, okamžite ma o tom informujte. Bolo by dobré upraviť svoje stravovacie zvyklosti, predovšetkým obmedziť živočíšne tuky. Tiež by bolo vhodné zvýšiť pohybovú aktivitu, počíta sa aj pravidelná chôdza. Každá zmena, ktorú týmto smerom urobíte, je cenná. Podrobnejšie informácie, ku ktorým sa môžete kedykoľvek vracáť, nájdete na webových stránkach **www.kapitolyozdravi.sk**. Pokiaľ tu nenájdete odpoveď na niektorú zo svojich otázok, **preberieme to pri budúcej kontrole.**