

# ATEROSKLEROZA

Poznana tudi pod imenom ateroskleroza ali poapnevanje žil – je vnetna bolezen, ki povzroča brazgotinjenje žilnih sten, predvsem zaradi dolgotrajnega nastajanja maščobnih oblog in kalcifikacij. Ateroskleroza je ena najpogostejših bolezn srca in ožilja. Posebno pogosta je v razvitih državah. Vedno več je dokazov, da je povezana s prehrano in načinom življenja, kar upravičuje domnevo, da jo je vendarle moč preprečiti ali vsaj zaustaviti, v nekaterih primerih pa celo preusmeriti na bolje.

Ateroskleroza lahko vodi do težav z ledvicami, visokega krvnega tlaka, možganske kapi in drugih ogrožajočih stanj, odvisno od mesta in stopnje arterijske poškodbe. Pri aterosklerozi so najpogosteje prizadete aorta – največja arterija v telesu, ki vodi iz srca – in arterije, ki vodijo do možganov, spodnjih udov in ledvic. Poškodba arterij, ki oskrbujejo ude in stopala, povzroča bolečo hojo, zelo omejen pretok krvi v ude lahko povzroči nastajanje razjed na nogah in celo gangreno (odmrtje tkiva). Zapora v koronarnih arterijah, ki prinašajo s kisikom bogato kri neposredno v srčne mišice, povzroči nastanek bolezn koronarnih arterij, imenovano tudi koronarna bolezen. Ta motnja in njeni zapleti – angina pektoris, srčne aritmije in srčni infarkt – so vodilni vzroki smrti v večini razvitih dežel.

## Vzroki

Arterijske obloge začenjajo nastajati kot tanke maščobne proge v steni. Pri ljudeh z zdravim načinom življenja se lahko te proge pojavljajo in izginjajo. Če pa so arterije poškodovane – ponavadi zaradi visokega krvnega tlaka, stresa ali kajenja – lahko začne notranja površina žilne stene propadati. Da bi to preprečila, začne arterija ustvarjati novo tkivo, ki jo lahko povzroči nastanek majhnih bulic ali brazgotin. Nanje se začno nalagati holesterol, bele krvničke in druge usedline, ki ustvarjajo obloge, s katerimi se začepijo arterije. Končno kalcijeve obloge in brazgotinasto tkivo, ki jo okoli tega mehkega čepa, povzročijo, da postanejo arterije trde in neprožne. Ker ateroskleroza napreduje počasi – ponavadi več let – jo običajno pojmujejo kot nadlego pri starejših. Vendar mnoge študije dokazujejo, da se začnejo arterijske obloge kopičiti že v otroštvu in da večina oblog nastane do 30 let starosti.

Čeprav so stadiji ateroskleroze natančno opredeljeni, vzroki za njen nastanek niso povsem jasni. Pri ljudeh, ki imajo visok holesterol v krvi, zlasti lipoproteine nizke gostote (LDL), je tveganje za nastanek ateroskleroze veliko. Holesterol LDL – torej tista vrsta, ki ustvarja arterijske obloge – lahko reagira z nestabilnimi kemičnimi sestavinami, ki jih imenujemo prosti radikali, v zapletenem dogajanju. To dogajanje poslabšuje prenos holesterola po krvnem obtoku in uničuje najbolj notranjo arterijsko plast. Vendar se pri večini ljudi, ki imajo visoko raven holesterola, ne razvije ateroskleroza, mnogi ljudje z aterosklerozo pa imajo povsem normalne ravni holesterola.

Arterijske stene se lahko poškodujejo zaradi visokega krvnega tlaka, zaradi ogljikovega monoksida, ki je v tobačnem dimu, in zaradi stresa. Ena izmed študij je npr. pokazala, da so imeli ljudje v neki državi, kjer je divjala vojna, veliko več oblog po arterijah, če so bili neprestano izpostavljeni možnostim neposrednih spopadov.

Čeprav lahko pravzaprav vsakdo med nami pričakuje, da bo imel sčasoma na arterijah nekaj oblog, obstajajo določeni dejavniki, ki vplivajo na dojemljivost za arteriosklerozo:

- Starost. Ateroskleroza prizadene ljudi nad 35. letom starosti, čeprav se lahko začne že mnogo prej.
  
- Spol. Ženske, ki so pred menopavzo, so precej manj ogrožene kot moški enake starosti, da se jim razvije ateroskleroza, po menopavzi pa je tveganje pri obeh spolih praktično enako.
  
- Dednost. Družinska anamneza o aterosklerozi povečuje tveganje za nastanek te bolezni.
  
- Debelost. Debeli ljudje so bolj nagnjeni k aterosklerozi, verjetno zato, ker v tej skupini ljudi najdemo več takih, ki imajo visoke ravni holesterola in visok krvni tlak
  
- Način življenja. Pomanjkanje telesne aktivnosti je tesno povezano z aterosklerozo in končno tudi z nastankom koronarnih srčnih bolezni.

## ZDRAVLJENJE

### DIAGNOSTIČNI POSTOPKI

Zdravniki ponavadi iščejo značilne simptome zapore arterij na različnih delih telesa kot znamenja ateroskleroze. Da bo zdravnik ugotovil natančno mesto in obsežnost zapore, bo morda naročil angiografijo, rentgensko slikanje, ki na rentgenski sliki ali filmu prikaže arterijsko oblogo

## ZDRAVLJENJE

Po obvladanju simptomov bolezni je prvi korak zdravljenja zmanjšanje ali odstranitev dejavnikov tveganja za aterosklerozo. Tako vam bodo, na prime, svetovali, da z ustrezno prehrano zmanjšajte vnos nasičenih maščob, s čimer se bo zmanjšalo tudi nadaljnje nastajanje

žlnih oblog. Če imate visok krvni tlak, ga morate vsekakor zmanjšati, npr. s hujšanjem, redno telesno dejavnostjo ali z zmanjšanjem stresa. Sladkorni bolniki morajo dobro nadzorovati vsebnost krvnega sladkorja. Kadilci morajo opustiti kajenje.

## KONVENCIONALNA MEDICINA

Nobeno zdravilo ne more neposredno ozdraviti ateroskleroze, čeprav vam lahko predpišejo zdravila stanj, ki aterosklerozo pospešujejo; takšna so npr. visok krvni tlak, krvni strdki in težave s holesterolom. Za usposobitev poškodovanih arterij je na voljo kar nekaj kirurških postopkov: dele zaprtih arterij lahko odprejo in iz njih odstranijo obloge, ki zapirajo svetlino, ali nadomestijo poškodovani del arterije.

Ena od pogostejših operacij je obvod, pri katerem preusmerijo krvni obtok mimo zapore in pri tem uporabijo presadek arterije ali sintetično izdelano arterijo. Balonska angioplastika je nekirurški postopek, pri katerem spet odprejo arterijo tako, da oblogo razprejo in jo stisnejo ob žilno steno. Pri mnogih drugih tehnikah uporabljajo kateterizacijo, laser in žilne opornice – tanke, valjaste žične mrežice – ki ponovno omogočijo razprtje arterij do nekega sprejemljivega stanja, ki omogoča uspešno delovanje.

## PREPREČEVANJE

Ateroskleroza nastane takrat, ko se dedna nagnjenja srečajo z znanimi dejavniki tveganja. Če imate družinsko anamnezo o aterosklerozi, je zelo modro, da tisto, česar ne morete spremeniti, sprejmete in spremenite tisto, kar lahko.

Prehrano spremenite tako, da boste uživali malo maščob, malo soli in veliko vlaknin. Še posebej pazite na to, da se boste izogibali nasičenim maščobam in holesterolu.

Če kadite, takoj nehajte.

Ugotovite, kakšen je vaš krvni tlak. Če je visok, ga znižajte.

Poskrbite za redno in zmerno telesno aktivnost – privoščite si 30-minutni sprehod, plavanje ali kolesarjenje – večkrat tedensko in celo vsak dan, če je le mogoče.

Če imate družinsko anamnezo z visokim tveganjem, poskrbite za redne preglede pri kardiologu.