

SPIS TREŚCI

Od Autora	9
1. Zapobieganie miażdżycy — możliwości i ujęcie taktyczne	11
Czy miażdżycy można zapobiegać	11
Podział czynników ryzyka miażdżycy	18
Aspekty organizacyjne profilaktyki miażdżycy	19
Profilaktyka ogólna (środowiskowa)	19
Profilaktyka indywidualna	22
I. Ograniczanie głównych zewnętrznych czynników ryzyka miażdżycy	29
2. Czynniki zewnętrzne 1 — nieprawidłowe żywienie	31
Tłuszcze	32
Triglicerydy	33
Cholesterol	38
Węglowodany	39
Skrobia	39
Cukry proste	39
Białko	39
Błonnik pokarmowy	40
Witaminy	40
Składniki mineralne	41
Podsumowanie	44
3. Czynniki zewnętrzne 2 — brak aktywności fizycznej	47
Uwarunkowania cywilizacyjne braku aktywności fizycznej	47
Wpływ braku aktywności fizycznej na organizm	48
Program zwiększenia aktywności fizycznej — ujęcie praktyczne	50
4. Czynniki zewnętrzne 3 — nałóg palenia tytoniu	54
Dym tytoniowy i jego skład chemiczny	55
Wpływ dymu tytoniowego na organizm	56
Palenie tytoniu a zmiany miażdżycowe tętnic	57
Nałóg palenia tytoniu u młodzieży	59
Program zaprzestania palenia	60
5. Czynniki zewnętrzne 4 — nadmierne spożywanie alkoholu	62
Alkohol etylowy i jego metabolizm	62
Wpływ alkoholu etylowego na organizm	62
Nadużywanie alkoholu etylowego i choroba alkoholowa	63
Spożywanie alkoholu etylowego a zmiany miażdżycowe tętnic	64
Nadużywanie alkoholu etylowego a nadciśnienie tętnicze	67
Nadużywanie alkoholu etylowego a kardiomiopatia	68
Program przeciwdziałania nadużywaniu alkoholu etylowego	69
Podsumowanie	70

II. Ograniczanie głównych wewnętrznych czynników ryzyka miażdżycy	73
6. Czynnik wewnętrzny 1 – dyslipidemia	75
Patofizjologiczne podstawy dyslipidemii	75
Metabolizm cholesterolu	75
Metabolizm triglicerydów	79
Metabolizm VLDL. Zależność przemiany węglowodanów i tłuszczów	81
Apolipoproteiny	82
Lipoproteiny osocza i ich fizjologiczna rola	85
Klasyfikacja dyslipidemii	94
Rozpoznanie dyslipidemii	101
Badania laboratoryjne	101
Badania kliniczne	104
Dyslipidemie pierwotne	104
Hipercholesterolemia	104
Hipocholesterolemia HDL	111
Cholesterolemia a choroba niedokrwienna serca	113
Hipertriglicerydemia	121
Hiperlipidemia mieszana	123
Hipertriglicerydemia a miażdżyca	125
Dyslipidemie wtórne	125
Dyslipidemie polekowe	127
Leczenie dyslipidemii	130
Kryteria i cele leczenia hipolipemizującego w zapobieganiu miażdżycy	130
Leczenie dietą	137
Leczenie farmakologiczne	141
Wybór sposobu leczenia	152
7. Czynnik wewnętrzny 2 – insulinooporność, hiperinsulinizm	158
Patofizjologiczne podstawy insulinooporności komórkowej	158
Molekularne mechanizmy insulinooporności komórkowej	159
Rola zwiększonej oksydacji kwasów tłuszczowych w powstawaniu insulinooporności poreceptorowej	163
Rozpoznanie insulinooporności	165
Insulinooporność komórkowa i hiperinsulinizm jako czynniki zagrożenia miażdżycą	166
Wpływ insulinooporności oraz hiperinsulinizmu na rozwój miażdżycy	168
Leczenie insulinooporności	171
8. Czynnik wewnętrzny 3 – otyłość brzuszna i zespół polimetabolicznego zagrożenia miażdżycą	174
Otyłość brzuszna	174
Zespół X	175
Leczenie otyłości	176
Metody leczenia otyłości	176
Leczenie dietą	178
Leczenie wysiłkiem fizycznym	188
Leczenie farmakologiczne	188
9. Czynnik wewnętrzny 4 – cukrzyca	190
Cukrzyca a miażdżyca	191
Aterogeny wpływ cukrzycy	193
Zaburzenia hormonalne	193
Zaburzenia metaboliczne	195

Cukrzyca a niedokrwienność serca	205
Cukrzyca a udar niedokrwienności mózgu	212
Cukrzyca a miażdżycę tętnic kończyn dolnych	221
Zapobieganie miażdżycy za pomocą intensyfikacji leczenia cukrzycy	225
Zintensyfikowana insulinoterapia	226
Ocena wyników leczenia cukrzycy	226
10. Czynniki wewnętrzne 5 – nadmierne wytwarzanie anionów nadciśnieniowych	230
Aniony nadciśnieniowe (wolne rodniki tlenowe)	230
Stres oksydacyjny – nadmierne wytwarzanie wolnych rodników	232
Rola wolnych rodników tlenowych w patogenezie miażdżycy	232
Zapobieganie miażdżycy za pomocą podawania środków „przeciwutleniających”	235
11. Czynniki wewnętrzne 6 – gotowość prozakrzepowa. Trombofilia	238
Wpływ miażdżycy na układ krzepnięcia	238
Zapobieganie powikłaniom zakrzepowym miażdżycy	240
Przeciwdziałanie zaburzeniom zwiększającym gotowość do zakrzepów	242
Leczenie przeciwpowikłkowe	242
12. Czynniki wewnętrzne 7 – nadciśnienie tętnicze	246
Nadciśnienie tętnicze przedkliniczne	247
Nadciśnienie tętnicze nie rozpoznane i nie leczone	248
Nadciśnienie jako czynnik ryzyka miażdżycy	248
Profilaktyka pierwotnego nadciśnienia tętniczego	250
Leczenie pierwotnego nadciśnienia	251
Wybór metody leczenia	251
Cele i wskazania do leczenia	253
Leczenie nefarmakologiczne	255
Leczenie farmakologiczne	256
Nadciśnienie tętnicze połączone z zaburzeniami metabolicznymi	260
Nadciśnienie tętnicze u chorych na cukrzycę	261
Nadciśnienie tętnicze w otyłości	274
13. Czynniki wewnętrzne 8 – wpływ wieku i płci	279
Zagrożenie miażdżycą u dzieci	279
Zagrożenie miażdżycą u osób w starszym wieku	281
Ryzyko choroby niedokrwiennej serca u kobiet	284
Posłowie	288
Skorowidz rzeczowy	289