

Trendydraví.cz <http://www.trendydravi.cz/medicina/hlidejte-si-hladinu-homocysteinu-v-krvi.html>

Hlídejte si hladinu homocysteinu v krvi

27. 4. 2017

Homocystein je aminokyselina, kterou si naše tělo samo vytváří. Během látkové výměny by se ale měl rozložit na dále využitelné neškodné látky. Pokud se v těle vyskytuje ve vyšším množství, měli bychom zpozornět. Může signalizovat vznik řady zdravotních komplikací.

Kardiovaskulárníc a dalších onemocnění

„Homocystein je dnes považován za nezávislý rizikový faktor cévních, kardiovaskulárních a dalších onemocnění, potratů a vývojových vad plodu, zejména jeho nervové soustavy. Hladiny homocysteinu bychom si tedy měli hledět podobně, jako to děláme u cholesterolu,“ uvádí MUDr. Petr Podroužek, CSc., odborný ředitel EUC Laboratoří.

Pozor na trombózu

Před zhruba padesáti lety lékaři zjistili, že se u mladých lidí s vysokou hladinou homocysteinu v krvi častěji vyskytuje trombóza. Další vlnu zájmu o homocystein pak vyvolaly studie o spojitosti vyššího rizika kardiovaskulárních chorob či mozkových příhod s jeho zvýšenou hladinou.

Hodný a zlý homocystein

Pro naše tělo je homocystein běžnou součástí metabolismu, ale přesto jeho zvýšené množství značí nepříjemnosti. Ve zdravém těle se totiž v rámci látkové přeměny rozloží na neškodné a dále užitečné látky. „K tomuto procesu dopomáhá kyselina listová, vitamíny B6 a B12. Pokud těchto látek není v těle dostatek, homocystein se může hromadit a působit zdravotní problémy. Neschopnost řádně odbourávat homocystein může být ale též vrozená,“ vysvětluje MUDr. Petr Podroužek, CSc.

Jak na prevenci?

Problémům s vyšší hladinou homocysteinu můžeme čelit přísunem dostatečného množství kyseliny listové a vitamínů B12 a B6. Pomůžeme si konzumací čerstvé zeleniny a ovoce, zvolte například listový salát, brokolici, pomeranče, hrozny, banány či jahody. Většímu riziku díky nižšímu příjmu vitamínů B řady čelí např. senioři či vegetariáni. „Abyste věděli, jak vypadá vaše hladina homocysteinu, můžete se nechat otestovat. Pokud své riziko známe, můžeme jej vhodnou dietou a léčbou výrazně ovlivnit,“ dodává MUDr. Petr Podroužek, CSc.

Testování je dostupné

Hladina homocysteinu se zjišťuje ze vzorku krve odebraného ze žíly. Pokud máte o vyšetření zájem, přijďte nalačno, nejezte cca 12 hodin a před odběrem nekuřte. Je vhodné vypít ¼ litru vody či neslazeného čaje. Výsledky získáte další den po odběru krve. Tento test je vhodné doplnit ještě genetickým vyšetřením enzymu methylenetetrahydrofolát reduktázy (MTHFR), který ukáže, zda příčinou zvýšené hladiny homocysteinu není genetická porucha.

- Veškerá vyšetření můžete podstoupit i bez doporučení lékaře za přímou úhradu. seznam odběrových míst a další informace lze najít na webu www.euclaboratore.cz

v naší péči