

Coraz więcej młodych osób mierzy się z problemami zdrowotnymi, które jeszcze niedawno były domeną starszych pokoleń. Miażdżyca, zazwyczaj kojarzona z brakiem ruchu i niezdrowym stylem życia, dotyczy także aktywnych młodych ludzi. Okazuje się, że przyczyny mogą być złożone – od genów, po przewlekły stres czy nawet rzadkie choroby metaboliczne, które często nie są brane pod uwagę przy diagnozie na wczesnym etapie.

U młodych ludzi coraz częściej występują zmiany miażdżycowe, co rodzi pytania o przyczyny tego zjawiska. Obok klasycznych czynników ryzyka, takich jak palenie papierosów czy otyłość, istotne znaczenie mają uwarunkowania genetyczne, zaburzenia hormonalne, a także choroby metaboliczne, jak hipercholesterolemia rodzinna czy rzadszy niedobór (kwaśnej) lipazy lizosomalnej (LAL-D).

Kluczowe przyczyny powstawania wczesnych zmian miażdżycowych, nawet w wieku 20 czy 30 lat:

Brak aktywności fizycznej i nieodpowiednia dieta

Brak aktywności fizycznej oraz nieodpowiednia dieta to jedne z najbardziej znanych przyczyn rozwoju miażdżycy, również wśród młodych osób. Długotrwałe siedzenie, brak regularnych ćwiczeń oraz dieta bogata w tłuszcze trans i cukry sprzyjają odkładaniu się cholesterolu w ścianach naczyń krwionośnych. To prowadzi do tworzenia się blaszek miażdżycowych, które mogą blokować przepływ krwi i zwiększać ryzyko zawału serca czy udaru mózgu. Aby tego uniknąć, warto wprowadzić regularną aktywność fizyczną, np. bieganie lub jazdę na rowerze, oraz zbilansowaną dietę bogatą w błonnik i zdrowe tłuszcze.

Palenie papierosów

Młodzi ludzie, którzy palą papierosy, są narażeni na przyspieszony rozwój miażdżycy [2]. Substancje chemiczne zawarte w dymie tytoniowym, takie jak nikotyna i tlenek węgla, uszkodzają śródbłonek naczyń krwionośnych, co sprzyja procesowi odkładania się cholesterolu w ich ścianach. Uszkodzenie śródbłonna zwiększa stan zapalny i umożliwia łatwiejsze gromadzenie się blaszek miażdżycowych. Co więcej, nawet sporadyczne palenie może znacząco zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Dodatkowo wzrasta ono coraz bardziej w połączeniu z innymi czynnikami, jak otyłość czy brak aktywności fizycznej.

Przewlekły stres

Współczesny, szybki tryb życia, presja związana z nauką, pracą czy karierą, to czynniki, które mogą przyczyniać się do rozwoju miażdżycy u młodych osób. Stres prowadzi do wzrostu poziomu kortyzolu i innych hormonów, które z czasem mogą powodować wzrost ciśnienia krwi oraz uszkodzenia naczyń.

Zaburzenia hormonalne

Wpływ hormonów na rozwój miażdżycy jest złożony i dotyczy zarówno młodych kobiet, jak i mężczyzn. W przypadku kobiet, np. zespół policystycznych jajników (PCOS) może prowadzić do podwyższonego poziomu cholesterolu oraz insulinooporności, które sprzyjają powstawaniu miażdżycy. Z kolei mężczyźni z niskim poziomem testosteronu mogą być bardziej narażeni na rozwój chorób sercowo-naczyniowych.

Genetyczne predyspozycje

Miażdżyca w młodym wieku – co poza brakiem aktywności sprzyja chorobie?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 16, październik 2024 11:44

Alicja Cisowska

Odsłony: 724

Miażdżyca może być dziedziczona – młodzi pacjenci z rodzinną hipercholesterolemią często doświadczają wczesnych zmian w naczyniach krwionośnych. Schorzenie to charakteryzuje się podwyższonym poziomem cholesterolu LDL („złego” cholesterolu) we krwi, co prowadzi do odkładania się tłuszczu w naczyniach i tworzenia blaszek miażdżycowych, nawet w młodym wieku.

Wrodzone choroby metaboliczne, jak LAL-D

Choroby metaboliczne to kolejny istotny czynnik ryzyka. Jednym z przykładów jest niedobór kwaśnej lipazy lizosomalnej (LAL-D), to rzadka choroba genetyczna, w której dochodzi do gromadzenia się lipidów (tłuszczów) w narządach wewnętrznych, zwłaszcza wątrobie. Pacjenci z LAL-D mają zwiększone ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych z uwagi na hipercholesterolemię (zwiększone stężenie cholesterolu całkowitego oraz cholesterolu frakcji LDL, a także zmniejszone stężenie cholesterolu frakcji HDL).

Choć miażdżyca może rozwijać się bezobjawowo, warto zwracać uwagę na pewne sygnały ostrzegawcze. U młodych osób mogą to być:

- Chroniczne zmęczenie,
- Nawracające bóle brzucha,
- Podwyższony poziom cholesterolu,
- Powiększenie wątroby czy śledziony.

Jak dbać o serce?

Profilaktyka w młodym wieku to klucz do zdrowego życia. Regularna aktywność fizyczna, unikanie palenia i dbanie o odpowiednio zbilansowaną dietę to fundamenty. Warto także badać poziom cholesterolu i, w przypadku obciążenia genetycznego, monitorować swoje zdrowie regularnie, zgodnie z zaleceniami lekarza.

Zmiany miażdżycowe w młodym wieku to poważny sygnał ostrzegawczy, ale dzięki wczesnej diagnostyce i odpowiednim działaniom można zminimalizować ryzyko poważnych konsekwencji zdrowotnych. Warto pamiętać, że zdrowie serca nie zależy wyłącznie od tego, ile czasu spędzamy na siłowni, ale również od genów, hormonów i sposobu radzenia sobie ze stresem. To, co dzieje się wewnątrz naszego organizmu, często może być ukryte, dlatego tak ważne jest, by regularnie się badać i zwracać uwagę na sygnały, które wysyła nasze ciało.

Źródło: IP