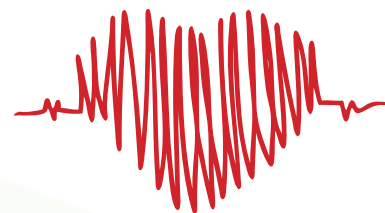


Нормальные показатели липидного обмена

Общий ХС	< 5,0 ммоль/л (190 мг/дл)
ХС ЛПНП	< 3,0 ммоль/л (115 мг/дл)
Триглицериды (основные компоненты ЛПОНП)	< 1,7 ммоль/л (150 мг/дл)

У людей, контролирующих уровень своего холестерина, отмечается на 30–40 процентов меньше серьезных осложнений со стороны сердца и на 30 процентов меньше смертей от любых причин.



2015 — НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОД БОРЬБЫ
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Если у вас повышен холестерин



Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

Если у вас повышен холестерин

Холестерин является жизненно необходимым веществом в организме человека. Холестерин вместе с другими липидами и белками входит в состав мембран клеток. Кроме того, холестерин является материалом для образования в организме человека важных биологически активных соединений: в печени он служит предшественником желчных кислот, в эндокринных органах холестерин участвует в синтезе стероидных гормонов (тестостерона, эстрадиола, прогестерона, кортизола, альдостерона). Продукт его окисления под влиянием ультрафиолетовых лучей превращается в коже в витамин D₃.

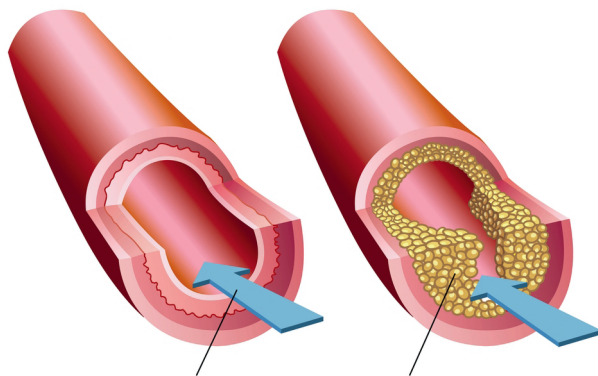
Уровень холестерина в крови определяется соотношением процессов его поступления с пищей и всасывания в кишечнике, синтеза в основном в печени и выделения из организма. Когда холестерина в организме, прежде всего, в крови, становится слишком много, он откладывается в стенках кровеносных сосудов, **способствуя развитию атеросклеротических бляшек, которые сужают и закупоривают просвет сосудов.**

Если закупорка происходит в сосудах, снабжающих кровью сердце, развивается стенокардия и/или инфаркт миокарда, если в сосудах мозга — мозговой инсульт. Иногда поражаются сосуды ног — в таком случае человек испытывает невыносимые боли и часто теряет способность передвигаться. **Один из звонков, сигнализирующих о высоком риске развития перечисленных заболеваний, — повышенный уровень холестерина в крови.**

Атеросклероз

Нормальная артерия

Артерия с атеросклеротической бляшкой



Нормальный кровоток

Сниженный кровоток

Что означают цифры в анализе крови, который вы получаете?

Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина. Для этого нужно не реже одного раза в 5 лет делать анализ крови для определения уровня общего холестерина и его содержания в различных липопротеинах — белково-липидных комплексах, осуществляющих транспорт холестерина в кровотоке. Это холестерин, входящий в состав липопротеинов очень низкой плотности, транспортирующих в основном триглицериды (**холестерин ЛПОНП**); в состав наиболее опасных атерогенных липопротеинов низкой плотности, которые еще называют «плохой» холестерин (**холестерин ЛПНП**) и липопротеинов высокой плотности (**холестерин ЛПВП**), защищающих артерии от отложения холестерина (так называемый «хороший» холестерин).

Что делать, если уровень холестерина в вашей крови повышен?

Содержание холестерина можно снизить. Любые профилактические мероприятия включают в себя немедикаментозные и медикаментозные вмешательства. Немедикаментозные вмешательства — это **отказ от курения, увеличение физической активности, снижение избыточного веса и здоровая антиатерогенная диета.**

Основные принципы диеты, снижающей холестерин

В первую очередь надо снизить потребление твердых животных жиров, где одновременно содержится много насыщенных жирных кислот и холестерина, их много в сливочном масле, жирных молочных продуктах, жирных сортах сыра, сдобной выпечке, жирном мясе.

Жиры должны составлять около 30 % общей калорийности пищи, из них насыщенные — не более 10 % (1/3 всех жиров), а 2/3 жиров должны поступать за счет потребления растительных масел, рыбьего жира. Соблюдая нижеприведенные правила, Вы можете добиться снижения уровня холестерина в крови на 10–12 %.

Выбирайте хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые макароны, каши, приготовленные на воде. Ешьте больше овощей и фруктов.



Из мясных продуктов остановитесь на курице, индейке и телятине. Перед приготовлением удаляйте с мяса жир, с птицы — кожу.

Увеличьте потребление рыбы, особенно морской. Лучше, если рыба будет присутствовать в вашем рационе ежедневно.

Выбирайте десерты без жира, сливок и большого количества сахара. Остановитесь на фруктовых салатах и несладких желе.

Потребляйте больше продуктов, содержащих растворимую клетчатку: овсяные хлопья, яблоки, сливы, ягоды, бобы. Они снижают уровень холестерина в организме и увеличивают его выведение.

Не жарьте на масле: варите, тушите, запекайте. Используйте посуду с покрытием, не требующим добавления жира при приготовлении пищи.

Что делать, если диета не дала результатов?

Если через 6–8 недель диеты снижение уровня общего холестерина в крови не достигло целевого (менее 5 ммоль/л) и уровня холестерина ЛПНП меньше 3 ммоль/л, то врач может назначить вам лекарства, снижающие уровень холестерина в крови. Назначенное врачом медикаментозное лечение длится долго и требует постоянного лабораторного контроля за уровнем всех форм липопротеинов, транспортирующих холестерин, и возможными нежелательными явлениями, чтобы их вовремя предупредить.

В заключение следует отметить, что, согласно результатам многочисленных международных профилактических программ, коррекция нарушений системы транспорта холестерина продлевает здоровую жизнь человека.