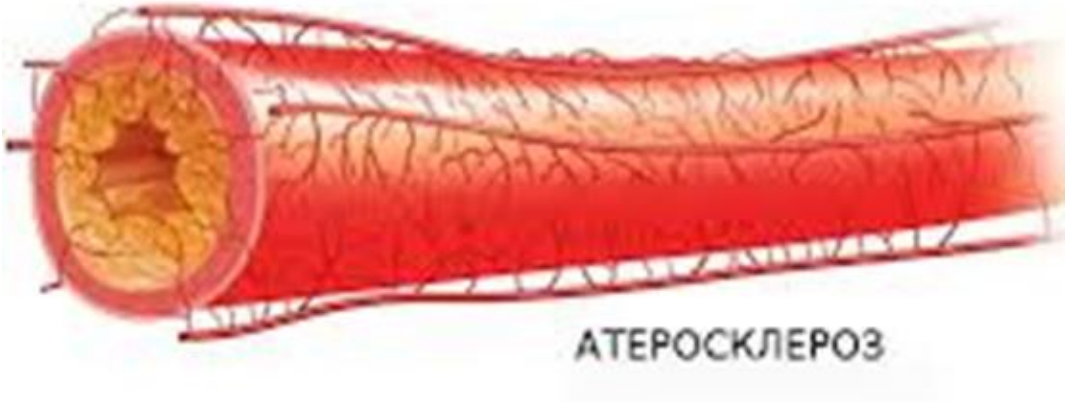
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №2
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Если у Вас повышен холестерин

(Памятка для населения)



УФА-2020

Что такое холестерин?

Холестерин - жироподобное вещество, жизненно необходимое человеку.

Полностью исключить холестерин из пищи невозможно, даже если Вы соблюдаете диету. Все продукты животного происхождения содержат холестерин, включая яйца, красное мясо и креветки.

Но человек потребляет холестерин с пищей часто в большом количестве.

Поступая в организм с продуктами питания, холестерин всасывается в кишечнике. Затем он поступает в печень и далее по кровеносному руслу разносится ко всем органам и тканям.

Почему высокий холестерин опасен для здоровья?

Сам по себе повышенный уровень холестерина не вызывает никаких клинических симптомов и внешних проявлений, поэтому многие люди и не подозревают, что у них в крови его содержание слишком высокое. Когда холестерин повышен, его избыток может откладываться в стенках артерий и приводить к образованию бляшек, которые сужают сосуды - так развивается **атеросклероз**.

Высокий уровень холестерина и холестерина ЛНП может значительно повысить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда и мозгового инсульта, если у Вас есть *один или более из приведенных факторов:*

> Низкий уровень «хорошего» холестерина ЛВП;

> Сахарный диабет;

> Курение;

> Ожирение;

> Малоподвижный образ жизни;

> Наследственность, отягощенная сердечно-сосудистыми заболеваниями;

> Артериальная гипертония;

> Повышен уровень в крови (>3 мг/л) высокочувствительного С-реактивного белка;

> Пищевой рацион с высоким содержанием холестерина и насыщенного жира;

> Возраст старше 45 лет для мужчин и старше 55 лет для женщин.

Какие виды холестерина существуют?

Липопротеиды низкой плотности (ЛНП)

Липопротеиды высокой плотности (ЛВП)

ПОМНИТЕ!

Даже самое незначительное (т.е. «чуть-чуть») повышение в крови уровня общего холестерина и особенно «плохого» холестерина ЛНП - повод для серьезного отношения к нему.

Когда следует начинать проверять уровень холестерина и как это делать?

Если Вы хотите отсрочить развитие атеросклероза необходимо, хотя бы 1 раз в год, определять уровень холестерина в крови.

Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина, то есть сделать необходимый анализ крови.

Какими должны быть уровни холестерина и других липидов в крови?

Критерии целевого (оптимального) уровня липидов в сыворотке крови у здоровых лиц, лиц без сердечно-сосудистых заболеваний, но имеющих дополнительный фактор риска, например, артериальную гипертонию, избыточный вес, и т.п.:

* Общий холестерин - менее 5,0 ммоль/л;
* Холестерин ЛНП («плохой холестерин») - менее 3,0 ммоль/л;
* Триглицериды («плохие липиды») - менее 1,7 ммоль/л;
* Холестерин ЛВП («хороший холестерин») - для мужчин - 1,0 ммоль/л и более;
* Холестерин ЛВП («хороший холестерин») - для женщин - 1,2 ммоль/л и более

Что делать?

ШАГ 1 **Лабораторное исследование крови**

ШАГ 2 **Оздоровление питания (диета)**

- ***Уменьшить потребление продуктов, богатых холестерином, насыщенными жирами и транс-жирами.***
- ***Увеличить потребление продуктов, богатых ненасыщенными жирами.***

Полиненасыщенные жиры в виде омега-6 жирных кислот содержатся в подсолнечном, кукурузном, льняном и соевом маслах, а в виде омега-3 жирных кислот в рыбьем жире, особенно в рыбах холодных морей (лосось, макрель, сельдь, скумбрия, сардины, тунец, палтус и т.д.).

Мононенасыщенными жирами особенно богаты оливковое и рапсовое масла.

Увеличить потребление продуктов, связывающих «плохой» холестерин и выводящих его из организма.

Выводят холестерин из организма **пищевые волокна** (следует потреблять не менее 30 г в день), содержащиеся в большом количестве фруктах (груша, яблоко, апельсин, персик), ягодах (малина, клубника, черника), овощах (цветная капуста, брокколи, зеленая фасоль) и бобовых (горох, чечевица, фасоль);

- пектиновые вещества;

- растительные станолы.

Рекомендуемые продукты:

Зерновые, молочные продукты, супы, рыба, моллюски, мясо (нежирных сортов), птица, яйца, жиры, овощи и фрукты, орехи.

Приготовление пищи: варка, тушение, запекание и гриль; готовить только на растительном масле или без масла в посуде со специальным покрытием, не требующим добавления жира.

ШАГ 3 **Повышение физической активности**

Простые прогулки и подъем по лестнице пешком вместо лифта помогут снизить «плохой» холестерин и увеличить «хороший» холестерин ЛВП.

Если Вы готовы на большее, то ходите в спортзал или занимайтесь на тренажерах. Занимайтесь тем видом спорта, который Вам нравиться и получайте удовольствие.

Следует избегать изометрические нагрузки (подъем тяжестей, перенос груза и т.п.), провоцирующие рост «плохого» холестерина в крови.

Соблюдение диеты и физические нагрузки, которые Вам порекомендовал доктор, обязательны!

ШАГ 4 **Контроль других факторов риска**

1. Регулярно контролируйте свое артериальное давление и поддерживаете его на уровне ниже 140/90 мм рт. ст.

2. Следите за своим весом. Лишние килограммы - важная причина повышение в крови общего холестерина, триглицеридов и снижения «хорошего» холестерина ЛВП. Мужчинам надо стремиться к окружности таллии не более 94 см, а женщинам - не более 80 см.

3. Прекратите курить. Курильщики теряют в неделю 1 день своей жизни. Если при нормализации холестерина риск инфаркта (инсульта) снижается на четверть, то отказ от курения уменьшает шансы получить эти осложнения почти наполовину!

4. Научитесь контролировать свое психоэмоциональное напряжение, избегайте конфликтных ситуаций, уделите время аутотренингу и методам релаксации.

ШАГ 5 **Постоянный прием препаратов, снижающих холестерин**

Будьте здоровы!

Составилеть: Искандарова Г.У. – врач-терапевт ГКУЗ РБ РКБ№2.

ГБУЗ РЦМП, т. 1000 экз., 2020 г.