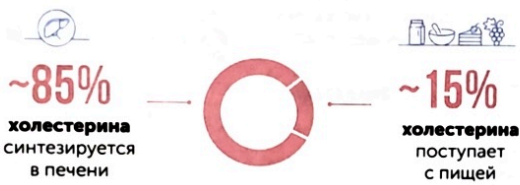


ХОЛЕСТЕРИН: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ?

Как образуется холестерин в организме?



Закупорка различных сосудов в организме может стать причиной следующих заболеваний:

- 1 инфаркт миокарда
- 2 инсульт
- 3 гангрена
- 4 почечная недостаточность

Плохой — это липопротеины низкой плотности (ЛПНП). Способствует развитию атеросклероза

ХОЛЕСТЕРИН
(виды)

Хороший — это липопротеины высокой плотности (ЛПВП). Помогает организму бороться с избытком «плохого» холестерина

Избыток «плохого» холестерина откладывается на стенках сосудов, образуя бляшки и провоцируя развитие атеросклероза и закупорку сосудов.



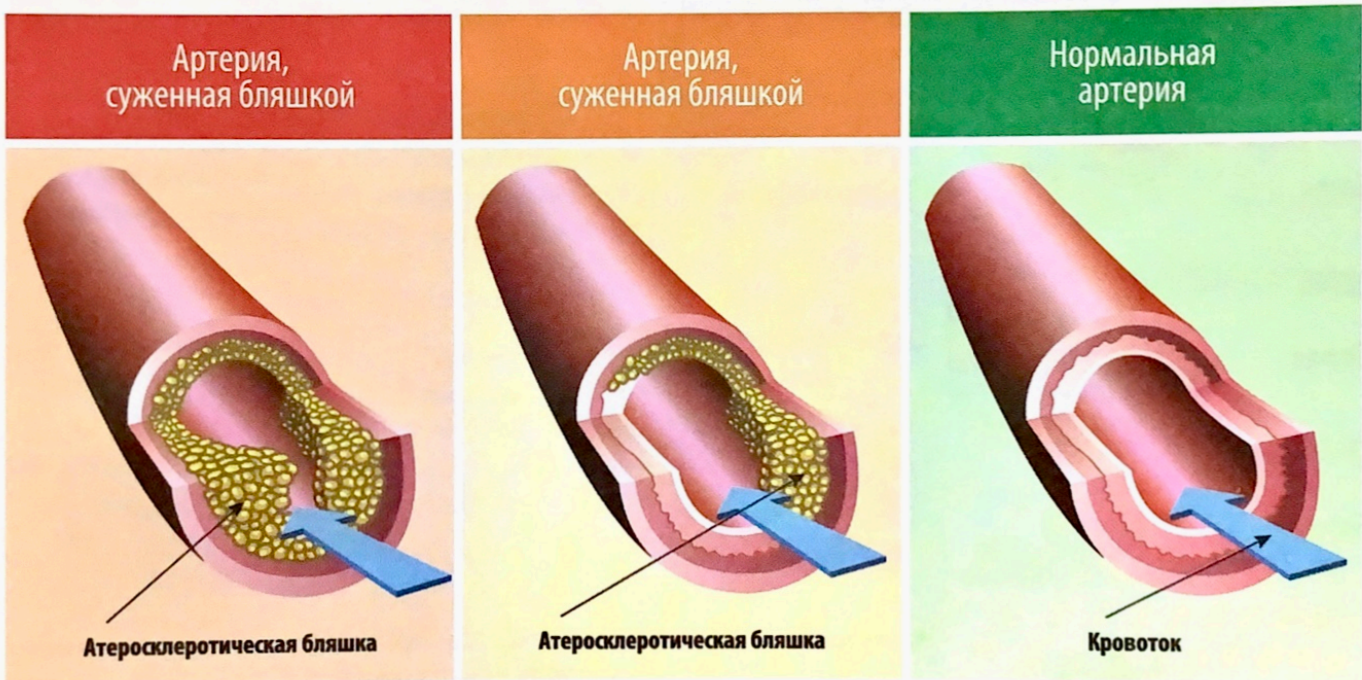
Когда контролировать уровень холестерина?

Если Вы не знаете уровень своего холестерина, то самое подходящее время - сегодня.

От начала приёма терапии для снижения холестерина - через 2 месяца.

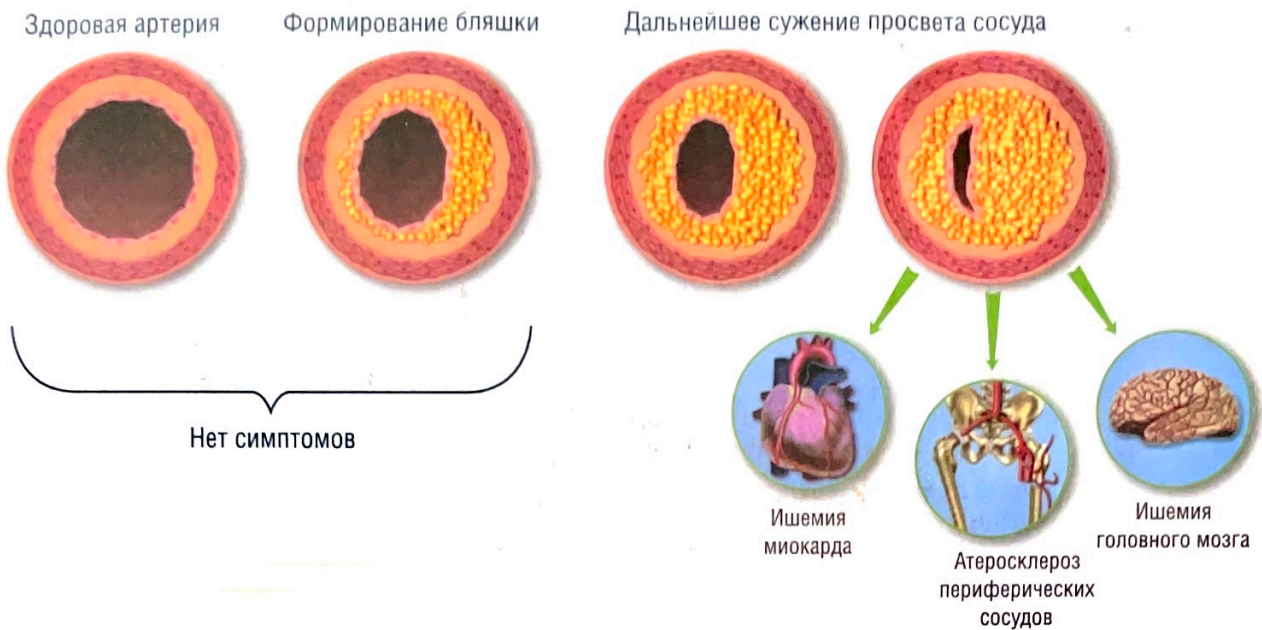
Последующий контроль - каждые 6 месяцев.

Почему важно принимать гиполипидемические препараты!



Ежедневный прием гиполипидемических препаратов в адекватной дозировке помогает не только снизить уровень атерогенных липопротеидов (ХС-ЛНП) в крови, но и снизить риск инфаркта миокарда, инсульта, коронарной реваскуляризации и других осложнений атеросклероза.

Что Вам следует знать о холестерине



Что такое холестерин?⁴

Холестерин – органическое соединение, тип липидов, который синтезируется в основном в печени и выполняет много важных функций для организма. Если холестерина становится слишком много, он начинает откладываться в стенках артерий, образуя атеросклеротические бляшки, и приводит к развитию атеросклероза – хронического заболевания артерий, возникающего вследствие нарушения жирового обмена. Со временем бляшки увеличиваются в размере, значительно сужая или даже полностью перекрывая просвет сосуда, приводя к развитию ишемической болезни сердца (приступам стенокардии и/или инфаркту миокарда) и/или инсульту.

Как оценить результаты анализа крови?⁶

Существуют разные формы холестерина, и их максимальная и минимальная границы нормы могут быть различными в зависимости от реактива, используемого лабораторией. Поэтому важно, чтобы врач определил для Вас индивидуальный целевой показатель уровня холестерина в зависимости от Вашего основного и/или сопутствующих заболеваний, если таковые имеются.

Как снизить уровень холестерина?⁷⁻¹⁴

- Здоровое питание (рекомендации по питанию – на обороте)
- Контроль массы тела
- Регулярная физическая активность – ходьба на свежем воздухе, плавание

Лечение⁷⁻¹⁴

Главная цель снижения уровня холестерина – уменьшение риска развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

- **Препараты, снижающие холестерин (статины)**, – если немедикаментозные методы по снижению уровня холестерина не дали результатов, в дополнение врач может назначить препараты, снижающие уровень холестерина (статины). При этом лечение статинами должно быть длительным и постоянным. Не следует прекращать прием препаратов без предписания врача, даже если уровень холестерина снизился до нормальных значений.

8 продуктов, которые помогают снизить уровень холестерина ⁽⁸⁻¹¹⁾

Сливы

Богаты растворимыми волокнами, помогающими снизить уровень холестерина ЛПНП. Более того, их кожура содержит пектин, который также помогает контролировать уровень холестерина ЛПНП

Красная рыба

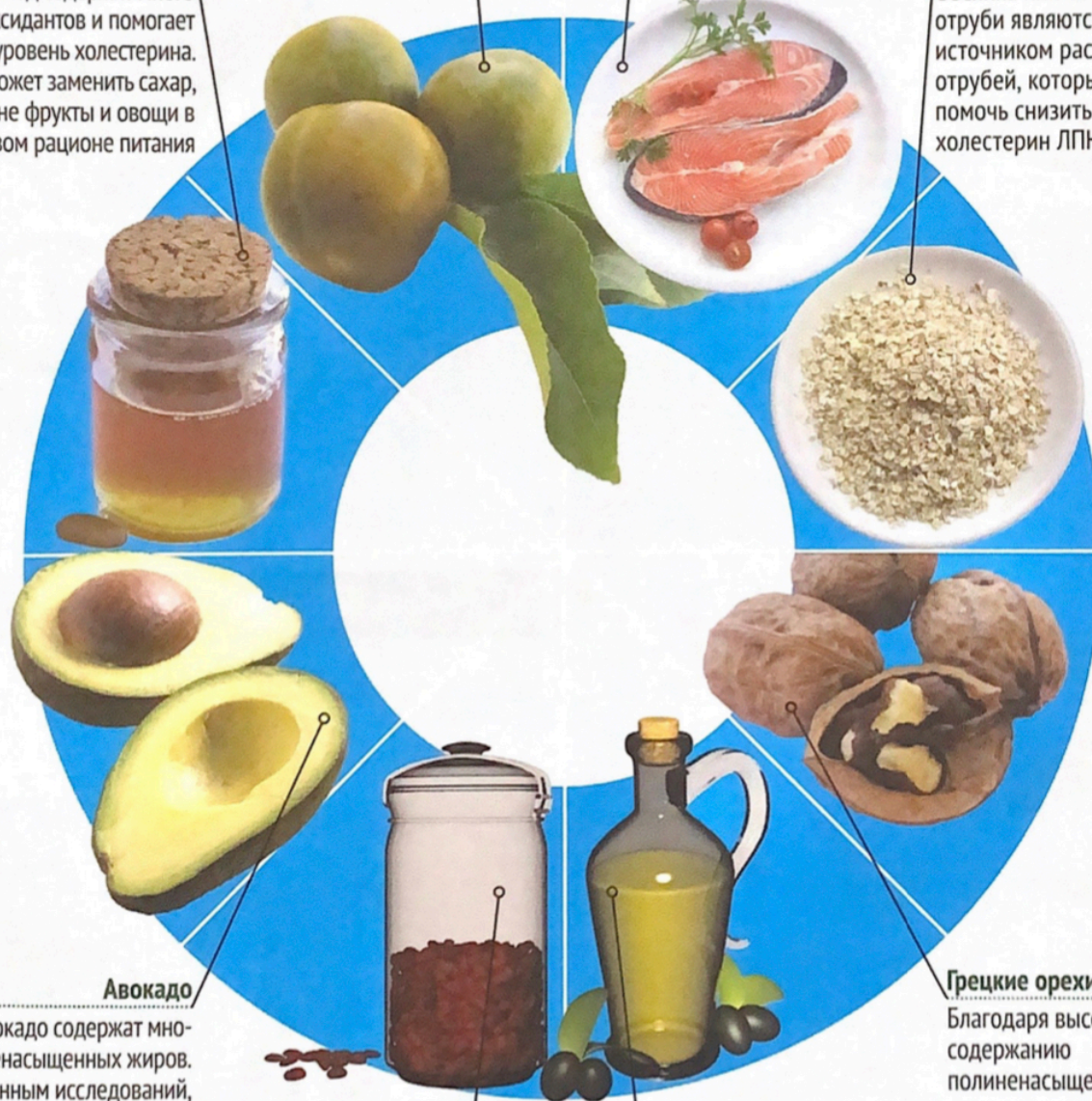
Прекрасный источник протеина, поскольку она богата омега-3 жирными кислотами и оказывает положительное влияние на артериальное давление, хотя и содержит небольшие количества холестерина и насыщенных жиров

Мед

Мед содержит много антиоксидантов и помогает снизить уровень холестерина. Он может заменить сахар, но не фрукты и овощи в здоровом рационе питания

Овсяные хлопья

Овсянка или овсяные отруби являются важным источником растворимых отрубей, которые могут помочь снизить «плохой» холестерин ЛПНП



Авокадо

Плоды авокадо содержат много мононенасыщенных жиров. По данным исследований, рацион питания, обогащенный авокадо, быстро повышает уровень «хорошего» холестерина ЛПВП приблизительно у 11% пациентов

Бобы

Высокое содержание пищевых волокон в бобах позволяет снижать абсорбцию холестерина














Оливковое масло

Холестеринснижающие эффекты оливкового масла еще выше при потреблении высокоочищенного продукта

Грецкие орехи

Благодаря высокому содержанию полиненасыщенных жирных кислот, грецкие орехи помогают поддерживать кровеносные сосуды в хорошем состоянии

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ДИЕТЫ

	Предпочтительно	Умеренно	В ограниченном количестве
 Злаки	Цельное зерно	Белый хлеб, макароны, рис, кукурузные хлопья, крекеры, печенье	Мучные кондитерские изделия (маффины, круассаны, пироги)
 Овощи	Сырые и вареные овощи	Картофель	Овощи, приготовленные на масле или сливочном сыре
 Бобовые культуры	Чечевица, бобы, горох, нут, семена культурной сои	—	—
 Фрукты	Свежие или замороженные фрукты	Сухофрукты, желе, варенье, консервированные фрукты, фруктовое мороженое, соки	—
 Сладости, подсластители	Некалорийные подсластители	Сахароза, мед, шоколад, конфеты	Кексы, мороженое, фруктоза, безалкогольные напитки
 Мясо и рыба	Постное мясо, жирная рыба, мясо домашней птицы без кожи	Нежирная говядина, баранина, свинина или телятина, ракообразные и моллюски	Сосиски, салями, бекон, свиные ребрышки, хот-доги, ливер
 Молочные продукты, яйца	Обезжиренное молоко и йогурт	Молоко и сыр пониженной жирности и другие молочные продукты, яйца	Обычный сыр, сметана, цельное молоко, йогурт
 Масла и соусы	Уксус, горчица, обезжиренные соусы	Оливковое масло, нетропические растительные масла, мягкий маргарин, салатные соусы, майонез, кетчуп	Маргарин, пальмовое и кокосовое масла, сливочное масло, сало, трансжиры
 Орехи и зерна	—	Все несоленые	Кокос
 Способ приготовления	На гриле, на пару, варка	Гриль	Жарка
 Соки, газировка	Все соки без сахара, зеленый чай без сахара, кофе (при отсутствии повышенного артериального давления), минеральная вода без газа, родниковая вода		
 Соль	Снижение суточного потребления до 3-5 г		
 Алкоголь	Умеренное употребление алкоголя (не более 50 мг в день крепких напитков, 200 мг красного или белого вина и не более 350 мл пива во время приема пищи) является приемлемым при условии, что уровень триглицеридов не повышен, а также если отсутствует гипертоническая болезнь и/или печеночная недостаточность		
 Копчености и колбасы	Исключить		