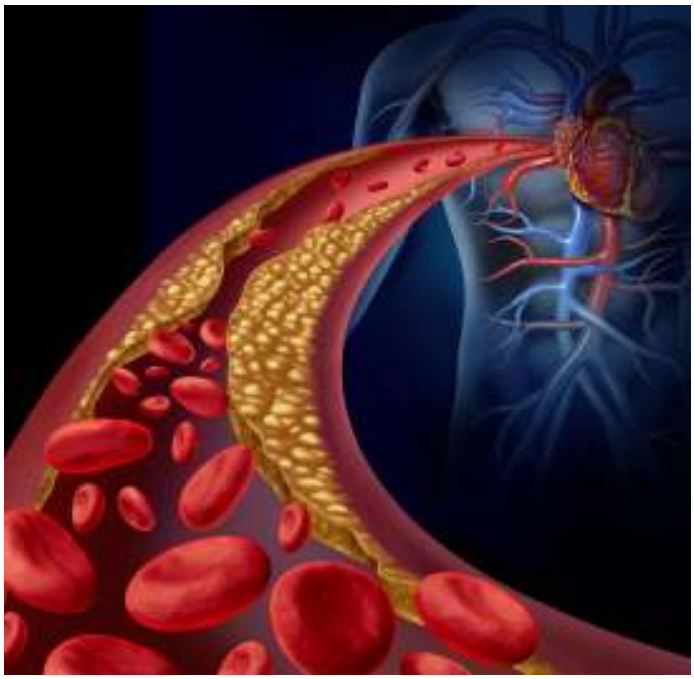
Что такое холестерин?



Холестерин — *жироподобное вещество, которое жизненно необходимо человеку. Он входит в состав оболочек-мембран всех клеток организма, его много в нервной ткани, из холестерина образуются желчные кислоты, необходимые для пищеварения, и стероидные гормоны.*

Организм сам вырабатывает холестерин в количествах, более чем достаточных для удовлетворения собственных нужд. Однако человек получает холестерин ещё и с пищей. Когда холестерина в организме, в первую очередь, в крови человека становится слишком много, то из друга он превращается в смертельного врага.

Как действует холестерин, когда его слишком много?

Избыток холестерина накапливается в стенках кровеносных сосудов. Вокруг этих отложений разрастается соединительная или, по-другому, рубцовая ткань, формируются отложения кальция. Так образуется

атеросклеротическая бляшка. Она сужает просвет сосуда, снижает кровоток, а присоединение тромба ведёт к его закупорке.

При закупорке сосуда ток крови останавливается, а ткань органа, который этот сосуд питал, постепенно отмирает, не получая кислорода и питательных веществ.

Если закупорка происходит в сердце — развивается стенокардия, а затем инфаркт миокарда, если в мозге — мозговой инсульт. Иногда поражаются сосуды ног, тогда человек испытывает невыносимые боли и часто теряет способность передвигаться.

Первый звонок, сигнализирующий о риске развития атеросклероза кровеносных сосудов и перечисленных заболеваний, — повышенный уровень холестерина.

Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина. Для этого нужно просто регулярно — не реже чем раз в 6 лет — делать анализ крови на уровень общего холестерина и его содержание в различных транспортных формах — липопротеинах.

Что такое липопротеины?

В анализе крови Вы увидите уровень холестерина (ХС), а также и другие цифры. Дело в том, что в крови человека холестерин транспортируется вместе с белками, и такие комплексы получили название липопротеинов.

Липопротеины низкой плотности (ЛПНП) и их предшественники очень низкой плотности (ЛПОНП) содержат мало белка, они большие и содержат много холестерина и жира — триглицеридов. Проникая в стенку сосуда, они транспортируют в сосудистую клетку избыток холестерина. Увеличение в крови уровня именно этих компонентов ведёт к

раннему развитию атеросклероза. Холестерин в составе липопротеинов низких плотностей можно назвать «плохим».

Липопротеины высокой плотности (ЛПВП) — небольшие по размеру, они содержат другой белок, чем ЛПНП. Проникая в стенку сосуда, они захватывают холестерин и уносят его в печень. Чем ниже уровень ЛПВП, т.е. холестерина в «хороших» комплексах, тем выше риск атеросклероза.

Что означают цифры в анализе?

Чем выше содержание в крови ЛПНП (холестерина в «плохих» комплексах) и чем ниже уровень ХС ЛПВП (холестерина в «хороших» комплексах), тем быстрее разовьется атеросклероз и тем выше риск развития тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний.

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

Оптимальные уровни холестерина и родственных параметров в крови

- ✓ **Общий холестерин — менее 5,0 ммоль/л (190 мг/дл)**
- ✓ **ХС ЛПНП — менее 3,0 ммоль/л (115 мг/дл)**
- ✓ **Триглицериды (основные компоненты ЛПОНП) — менее 1,7% ммоль/л (150 мг/дл)**

Что делать, если уровень холестерина в крови у Вас повышен?

Содержание холестерина можно снизить. Для этого нужно оздоровить свой образ жизни. Будьте физически активны, питайтесь

правильно и откажитесь от курения — оно значительно повышает риск образования атеросклеротических бляшек.

В первую очередь надо снизить потребление твёрдых 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, яичном желтке, субпродуктах, креветках, икре рыб и др. 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 счёт полиненасыщенных жирных кислот, которыми богаты растительные масла (оливковое, льняное, соевое, рапсовое, горчичное, кунжутное, ореховое и др.), рыбий жир, которые снижают повышенный уровень липидов в сыворотке крови (особенно триглицеридов).

Соблюдая ниже приведённые правила, можно добиться снижения уровня холестерина в крови на 10–12%.

- Чаще используйте в своем рационе продукты со сниженным содержанием жира и холестерина: в первую очередь — обезжиренные молочные продукты.
- Допустимое количество яиц — два в неделю. Но и их Вы получите в составе салатов и выпечки.
- Выбирайте хлеб из муки грубого помола, цельно-зерновые макароны, каши, приготовленные на воде.
- Потребляйте больше овощей и фруктов не менее 500 г в день.
- Потребляйте больше продуктов, содержащих растворимую клетчатку: овсяные хлопья, яблоки, сливы, ягоды, бобы. Они снижают уровень холестерина в организме и увеличивают его выведение.
- Из мясных продуктов остановитесь на курице, индейке и телятине. Перед приготовлением удаляйте с мяса жир, с птицы — кожу. Исключите потребление колбас, окороков, копченостей.
- Увеличьте потребление рыбы, особенно морской. Лучше, если рыба будет присутствовать в Вашем рационе ежедневно.
- Не жарьте на масле: варите, тушите, запекайте. Используйте посуду с покрытием, не требующим добавления жира при приготовлении пищи.
- Выбирайте десерты без жира, сливок и большого количества сахара. Остановитесь на фруктовых салатах и несладких желе.
- Употребляйте меньшее количество полуфабрикатов, среди которых выбирайте только те, что не содержат частично гидрогенизированных масел.
- Ограничьте употребление поваренной соли до 3-5 г. в день.
- Соблюдайте питьевой режим. Общий объем свободной жидкости должен составлять 1,5 литра в день.
- Кушать необходимо небольшими порциями. Так еда лучше усваивается и приносит больше пользы. По этой причине рацион стоит разбить между несколькими приемами пищи: завтраком, обедом и ужином.

Сюда также можно ввести ланч – второй завтрак, и полдник – перекус между обедом и ужином.

- Старайтесь не пропускать завтрак – наиболее важный прием пищи, и максимально облегчить ужин, чтобы иметь спокойный глубокий сон. Последний прием пищи не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Что делать, если диета не дала результатов?

Обратитесь к врачу!

Если через 6–8 недель диеты снижение уровня общего холестерина в крови составило менее 5% и риск развития заболеваний, вызванных атеросклерозом, остается высоким, то врач может назначить Вам лекарства, снижающие уровень холестерина в крови.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением и не поддавайтесь рекламе «чудодейственных» пищевых добавок. Врач может посоветовать Вам только один вид добавок — препараты растворимой клетчатки. Необходимо помнить, что они лишь дополняют и усиливают действие правильно составленной диеты.

ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА!

В России собственный уровень

В России собственный уровень холестерина в крови знают не более 5% жителей. Для сравнения: в США и Европе эта цифра составляет почти 80%.

Исследования показали, что снижение уровня холестерина в среднем на 10% приводит к снижению риска развития основных сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от них на 20-50%.

Кардиологи всего мира считают, что свой уровень холестерина должен знать каждый человек старше 20 лет.

Проверить свой уровень холестерина может каждый человек в поликлинике к которой он прикреплен!

УЗНАЙТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА!

Будьте здоровы!