



**Желаем вам здоровья!**



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ГБУЗ «Сахалинский областной  
центр медицинской профилактики»  
693007, г. Южно-Сахалинск  
ул. Дзержинского, 40  
оф. 400-406  
тел: 8 (4242) 42-50-11**

**e-mail: [socmp@sakhalin.gov.ru](mailto:socmp@sakhalin.gov.ru)  
[www.socmp.sakhalin.gov.ru](http://www.socmp.sakhalin.gov.ru)**

**АМИ** российское агентство  
медико-социальной  
информации

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



**Если у вас  
повышен  
ХОЛЕСТЕРИН**

## 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 D<sub>3</sub>.

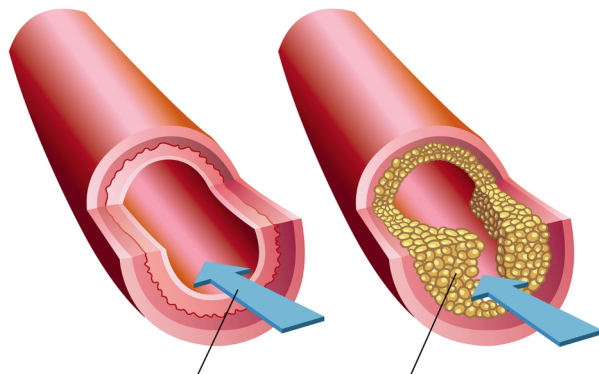
Уровень холестерина в крови определяется соотношением процессов его поступления с пищей и всасывания в кишечнике, синтеза, в основном, в печени, и выделения из организма. Когда холестерина в организме, прежде всего, в крови, становится слишком много, он откладывается в стенках кровеносных сосудов, **способствуя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

**1) Снижение потребления жира** (не более 30% калорийности питания), при этом насыщенный (твердый, животный) жир должен составлять не более 1/3 всего потребляемого жира, остальные 2/3 — ненасыщенные (жидкие) жиры: растительные масла (подсолнечное, соевое, кукурузное, оливковое, рапсовое), рыбий жир, мягкие маргарины (спреды, изготовленные по новой технологии без гидрогенизации растительных жиров, содержащие не более 2% пространственно-измененных транс-форм жирных кислот).

**2) Потребление холестерина не более 300 мг в сутки.** Ограничением потребления с пищей продуктов, содержащих много животных жиров и холестерина, заменой их растительными жирами, низкожировыми продуктами, рыбой, зерновыми продуктами, овощами и фруктами, можно снизить уровень холестерина в крови на 10–12%.



**3) Потребление углеводов должно составлять 50–60% общей калорийности, в основном за счет сложных углеводов зерновых, овощей, фруктов, содержащих 30–40 г клетчатки, в том числе водорастворимой. Количество простых углеводов (сахара) должно составлять не более 30–60 г в сутки.**

**4) Ежедневное потребление овощей и фруктов должно составлять не менее 500 г.**

## 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.**