



ХОЛЕСТЕРИН – ЧЕМ ОПАСЕН?

ХОЛЕСТЕРИН ВЫПОЛНЯЕТ ВАЖНЫЕ ФУНКЦИИ В ОРГАНИЗМЕ

- Необходим для выработки половых стероидных гормонов, желчи.
- Входит в состав всех клеточных мембран.
- 2/3 вырабатывается в печени.
- 1/3 поступает в организм с пищей (животные жиры, маргарин, чипсы, картофель фри и др.).
- Избыток холестерина в плазме крови при обильном жирном питании, поступаая в организм, становится опасным для здоровья.

ЛИПИДЫ В ПЛАЗМЕ КРОВИ

1. «ПЛОХОЙ» И «ХОРОШИЙ» ХОЛЕСТЕРИН

ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН → **ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ ХС ЛПНП («плохой» холестерин)** стимулируют развитие атеросклероза всех сосудов, в т. ч. и сосудов сердца

ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН → **ЛИПОПРОТЕИДЫ ВЫСОКОЙ ПЛОТНОСТИ ХС ЛПВП («хороший» холестерин)** удаляют холестерин из стенок сосудов и защищают от атеросклероза, их называют антиатерогенными. *Низкий их уровень повышает риск развития атеросклероза!*

2. ТРИГЛИЦЕРИДЫ

ТРИГЛИЦЕРИДЫ → **ПРИ ИХ ПОВЫШЕНИИ В ПЛАЗМЕ КРОВИ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ И РОСТА АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКИХ БЛЯШЕК ВОЗРАСТАЕТ**

КАКОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА СЛЕДУЕТ СЧИТАТЬ НОРМАЛЬНЫМ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

Общий холестерин	Менее 5 ммоль/л
Липопротеиды низкой плотности (ХС ЛПНП) – «плохой»	Менее 3 ммоль/л
Липопротеиды высокой плотности (ХС ЛПВП) – «хороший»	Более 1 ммоль/л у мужчин и 1,2 ммоль/л у женщин
Триглицериды	Менее 1,7 ммоль/л



ОСЛОЖНЕНИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

- Ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда).
- Артериальная гипертензия (инсульт).
- Хроническая ишемия мозга, транзиторные ишемические атаки.
- Болезнь периферических артерий.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК АТЕРОСКЛЕРОЗА?

Снизить потребление:

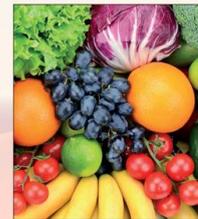
- насыщенного жира (жирное мясо, колбасы, сосиски, сливочное масло, молочные продукты с содержанием жира более 2,5 %);
- сахара, кондитерских изделий, сладких газированных напитков;
- соли (снижение риска развития артериальной гипертензии).

Повысить потребление:

- морской рыбы, в жире которой много веществ, препятствующих развитию атеросклероза;
- овощей и фруктов, круп, богатых витаминами, минералами, клетчаткой, сложными углеводами.

Использовать для приготовления пищи растительное масло.

- **Нормализовать вес** – индекс массы тела (вес в кг : рост в квадрате в м) от 18,5 до 24,9; объем талии менее 94 см у мужчин и 80 см – у женщин.
- **Увеличить умеренную физическую нагрузку** (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы) – 30 минут в день 5 дней в неделю.
- **Если курите – бросить курить.**



СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики», ул. Итальянская, 25, www.gcmpr.ru

Издано в соответствии с Планом мероприятий по совершенствованию системы оказания медицинской помощи больным сосудистыми заболеваниями на 2018–2020 гг.

Отпечатано: ООО «Фаворит», 394036, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Трудовая, дом 50/10. Заказ № 21696-401. Тираж 1000 шт. Рис. Е. Шориной. Фото: Интернет. Отпечатано 20.12.2018. Распространяется бесплатно.