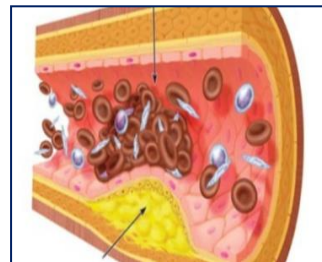


## Памятка для пациента:

Что сделать, чтобы холестерин оставался в норме, а риск развития атеросклероза - низким

### Факты об атеросклерозе

- Инфаркт вызывает 39 процентов смертей в Российской Федерации, основная причина инфарктов – атеросклероз.
- Ежегодно в нашей стране регистрируется более 400 тысяч инсультов, основная причина инсультов – атеросклероз.
- Существует около 250 факторов риска атеросклероза.
- По данным различных исследований известно, что снижение уровня холестерина на 10% приводит к снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний на 20-50% и смертности.



**Атеросклероз** – это образование в стенке сосуда бляшки, что приводит к уменьшению просвета сосуда и нарушению кровоснабжения жизненно важных органов, таких как сердце, головной мозг, почки.

### Проверьте себя, какие факторы риска атеросклероза есть у Вас:

- Вы курите (крайне опасный фактор);
- у Вас повышенное артериальное давление: (систолическое > 140 мм.рт.ст., диастолическое > 90 мм.рт.ст.);
- у Вас избыточная масса тела или ожирение;
- Вы ведете малоподвижный образ жизни;
- Вы часто испытываете эмоциональное перенапряжение;
- Вы употребляете большое количество алкоголя;
- Вы неправильно питаетесь;
- у Ваших родственников были инфаркты, инсульты;
- у Вас менопауза;
- у Вас несколько проявлений метаболического синдрома (ожирение; повышение уровня артериального давления; повышение сахара крови);
- у Вас заболевания: сахарный диабет, подагра, заболевания щитовидной железы.

**Если Вам меньше 40 лет, у Вас менее 2-3-х факторов риска атеросклероза, хорошее самочувствие и нет перечисленных выше хронических заболеваний: Вам необходимо придерживаться здорового образа жизни, чтобы предупредить развитие сердечно-сосудистой патологии!**

**Если Вы старше 40 лет и/или у Вас больше 2-3-х факторов риска и/или Вы страдаете одним из вышеперечисленных заболеваний, Вам необходимо:**

#### 1. Определить общий холестерин:

Оптимальный	Пограничный	Высокий
до 5,2 ммоль/л (при сахарном диабете до 4,8 ммоль/л)	5,2-6,2	выше 6,2



#### 2. Сделать липидограмму, чтобы посмотреть состав холестерина крови:

Показатели	Оптимальный	Пограничный	Патология
Холестерин ЛПНП	менее 3,4	3,4-4,0	выше 4,0
Холестерин ЛПВП	выше 1,4	0,9-1,4	менее 0,9
Триглицериды	менее 1,5	1,5-2,3	выше 2,3

Коэффициент атерогенности	менее 2,6	2,6-3,5	выше 3,5
---------------------------	-----------	---------	----------

3. **Обратиться к терапевту, чтобы он назначил другие виды обследования по показаниям, например, ультразвуковое исследование сосудов, ЭКГ, ЭХО-КГ и т.д.**



**Если уровень холестерина не превышает допустимых значений, не выявлены выраженные проявления атеросклероза при обследовании: то Вам необходимо соблюдать принципы здорового образа жизни, по возможности свести к минимуму или устранить воздействие негативных факторов риска, 1 раз в год контролировать холестерин крови.**



**При высоком уровне холестерина!**



1) **Не нужно пугаться, важно знать, что:**

- ✓ Около 70-80% холестерина синтезируется в печени и других органах, и только 20% (около 500 мг) поступает с пищей.
- ✓ Холестерин выполняет в организме важные функции: входит в состав клеточных мембран, участвует в образовании желчных кислот, гормонов коры надпочечников, витамина D, половых гормонов.
- ✓ Холестерин очень важен для организма, поэтому при избытке в питании белков, жиров, углеводов собственный холестерин образуется из них про запас.



2) **Необходимо попытаться снизить уровень холестерина без медикаментов:**

а) Соблюдайте принципы рационального питания, но для Вас требования становятся более жесткими, чем для людей с нормальным уровнем холестерина:

- считайте калории;
- ограничьте продукты, в которых много холестерина;
- ограничьте легкоусвояемые углеводы (сахар, конфеты) и насыщенные жиры (животные и рафинированные масла);
- если нет противопоказаний, пейте не менее 1,5-2 литров воды в день;
- включайте в рацион продукты с высоким содержанием клетчатки.

б) Необходимы регулярные аэробные физические нагрузки по 30-40 минут 4-5 раз в неделю на индивидуально подобранном пульсе (энергия жиров и углеводов идет на обеспечение нагрузки, а не на синтез холестерина).

в) Снижение влияния и устранение негативных факторов риска: табакокурения, чрезмерного потребления алкоголя, избыточной массы тела, повышенного артериального давления; стрессов, инфекций и интоксикаций.

**Продукты, в которых холестерина много:**

- жирная свинина
- печень, почки, мозги
- сосиски, колбаса, бекон
- креветки и кальмары
- яичный желток
- красная и черная икра
- жирная сметана, сыр
- бисквиты, пирожные
- сливочное масло, сало

**Продукты, в которых холестерина мало:**

- белое мясо курицы, индейка
- рыба (особенно морская)
- мидии
- яичный белок
- овощи и фрукты
- йогурт
- овсяное печенье
- растительное масло



**Если холестерин в тесяцев при выполнении рекомендаций не пришел, необходимо медикаментозное лечение.**