

ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ХОЛЕСТЕРИНЕ



Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

**Адрес Центра здоровья
ГАУЗ «РЦОЗиМП»:**
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

-  <https://rcmp.tatarstan.ru/>
-  @iazdorov
-  <https://vk.com/club202773375>
-  [azdorovkazan/](https://www.facebook.com/azdorovkazan/) ГАУЗ «РЦОЗиМП»
-  ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН?

Холестерин – один из основных жиров. Он содержится во всех клетках нашего тела и используется в качестве строительного материала. Однако при большом его содержании в крови холестерин приносит больше вреда, чем пользы.



СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ТИПОВ ХОЛЕСТЕРИНА:

- «плохой» холестерин – содержится в липопротеинах низкой плотности (их обозначают сокращением «ЛПНП»).
- «хороший» холестерин – содержится в липопротеинах высокой плотности (их обозначают сокращением «ЛПВП»).
- общий холестерин – совокупность «плохого» и «хорошего» холестерина.

Главное условие профилактики атеросклероза – уменьшение количества «плохого» холестерина (ЛПНП). Также желательнее увеличить количество «хорошего» холестерина (ЛПВП).

КАКОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА КРОВИ БЕЗОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Для большинства людей уровень общего холестерина должен быть **менее 5 ммоль/л** (200 мг/дл), уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) – **менее 3 ммоль/л** (115 мг/дл), а уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП) – **более 1 ммоль/л** (40 мг/дл) для мужчин и **более 1,2 ммоль/л** (48 мг/дл) для женщин. Следует помнить, что при

наличии ряда сердечно-сосудистых заболеваний и расстройств обмена веществ, а также факторов риска развития этих недугов уровень холестерина должен быть другим.

Чем ниже уровень холестерина крови, тем меньше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний!

Уточните у Вашего врача, какой уровень холестерина крови должен быть именно у Вас. Необходимо также помнить, что существуют и другие жиры, способствующие развитию атеросклероза. Это – триглицериды (ТГ). Желательный уровень триглицеридов крови – **менее 1,7 ммоль/л** (150 мг/дл). Контроль повышения триглицеридов – ещё один важный фактор, помогающий предотвратить атеросклероз.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА КРОВИ?

- Уменьшите суточное потребление жира до 30% от общего количества калорий.
- Ешьте фрукты и овощи. Каждый приём пищи начинайте с овощного

| ПОЛЕЗНО | НЕОБХОДИМА УМЕРЕННОСТЬ | СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Свежие фрукты и овощи, зелень, салат, шпинат, обезжиренный творог, нежирная рыба, злаки, отруби | Крупы, картофель, бобовые (горох, соя, фасоль, чечевица), фрукты и ягоды, протёртые с сахаром, молоко, кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт), твёрдые сыры с низким содержанием жира, постное мясо, грудка курицы, индейки, яйца, хлеб, макароны, несладкие соки | Все жареное, сало, сливочное масло, маргарин, майонез, орехи, семечки, жирное мясо, мясные салаты с майонезом, жирные колбасы и мясопродукты (бекон, грудинка, окорок, буженина и пр.), жирная рыба, икра, рыбные консервы в масле, сметана, сливки, мороженое, сыры жирных сортов (более 30% жирности), сахар, конфеты, шоколад, варенье, повидло, мармелад, торты, пирожные, пирожки, сладкие соки, какао, алкогольные напитки |

салата. Употребляйте продукты с низким содержанием жира. Замените сливочное масло растительным. Старайтесь мясо и овощи тушить, а не жарить.

- При выборе продуктов пользуйтесь рекомендациями, представленными в таблице.
- Больше двигайтесь. Пусть физическая нагрузка станет регулярной. Чем больше мы двигаемся, тем мень-

ше холестерина откладывается у нас в сосудах.

- Бросайте курить. Компоненты табачного дыма повышают уровень холестерина крови.

ЕСЛИ УКАЗАННЫЕ ВЫШЕ СПОСОБЫ МАЛОЭФФЕКТИВНЫ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ. ВОЗМОЖНО, ВРАЧ ПОРЕКОМЕНДУЕТ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА И ДРУГИХ ЖИРОВ КРОВИ

Помните!

Главное условие профилактики атеросклероза – снижение уровня «плохого» холестерина (ЛПНП)

