

КАКОВЫ ФАКТОРЫ РИСКА ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА?

Генетические: семейная наследственность.

Возраст: в возрасте между 20 и 65 годами уровень общего холестерина может постепенно увеличиваться.

Пол: в предменопаузальный период женщины имеют более высокий уровень «хорошего» холестерина ЛВП по сравнению с мужчинами и поэтому могут иметь меньший риск развития заболевания сердца, чем мужчины. Однако с наступлением менопаузы «плохой» холестерин ЛНП и триглицериды начинают расти, в то время как «хороший» холестерин ЛВП снижается, это ведёт к увеличению риска заболеваний сердца и инсульта.

Диета: еда, богатая насыщенными жирами (в основном содержатся в животном мясе), холестерином и калориями может вести к увеличению уровня холестерина крови.

Вес: лица с избыточной массой тела склонны иметь более высокий уровень ЛНП и более низкий ЛВП.

Гиподинамия: чем ниже физическая активность, тем ниже уровень холестерина ЛВП.

Курение: снижает уровень холестерина ЛВП и увеличивает вероятность тромбозов.

Злоупотребление алкоголем: может способствовать повышению уровня триглицеридов.

КАК МОЖНО СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?

В зависимости от степени риска и уровня холестерина врач может порекомендовать Вам соблюдение диеты (сокращение содержания соли в пище и потребления сахара, исключить потребление алкоголя, контроль объема порций и рациона питания), изменение образа жизни (контроль массы тела и регулярная физическая активность) и медикаментозное лечение.

ХОЛЕСТЕРИН ЧТО ЭТО?



ГУЗ Ульяновский областной центр
медицинской профилактики, г. Ульяновск,
ул. Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmp2010@mail.ru, сайт www.ocmp73.ru

Министерство здравоохранения, социального
развития и спорта Ульяновской области
ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики»

Ульяновск 2013

ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН?

Холестерин – это мягкая жирная субстанция, находящаяся в крови и играющая важную роль в строительстве клеточных мембран и синтезе гормонов.

ПОЧЕМУ МЫ ОТНОСИМСЯ К ХОЛЕСТЕРИНУ НЕГАТИВНО?

Высокий уровень холестерина крови опасен для Вашего здоровья, так как он может постепенно откладываться на внутренних стенках артерий. Если оставить повышенный уровень холестерина без коррекции, он может стать причиной формирования атеросклеротической бляшки, представляющей собой толстое плотное образование, которое вызывает сужение сосуда и снижает его эластичность. Этот процесс называется атеросклероз. Образование тромба на месте атеросклеротической бляшки и, как следствие, закупорка сосуда, питающего сердце или головной мозг, может привести к инфаркту миокарда или инсульту.

Высокий уровень холестерина – один из наиболее важных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Чем выше Ваш уровень холестерина, тем больше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний!

ЧТО ТАКОЕ «ХОРОШИЙ» ХОЛЕСТЕРИН, «ПЛОХОЙ» ХОЛЕСТЕРИН И ТРИГЛИЦЕРИДЫ?

Холестерин не растворяется в крови и для его переноса от клетки к клетке используются транспортёры, которые называются липопротеины.

Холестерин липопротеинов высокой плотности (ЛВП) называют «хорошим» холестерином и его высокий уровень защищает от заболевания сердца. Чем ниже уровень ЛВП, тем выше риск сердечно-сосудистого заболевания.

Холестерин липопротеинов низкой плотности (ЛНП) – это «плохой» холестерин.

Когда его уровень слишком высок, он может откладываться в артериях, способствовать прогрессированию атеросклероза, развитию инфаркта миокарда и инсульта. Чем ниже уровень ЛНП, тем лучше!

Триглицериды – ещё одна форма липидов, повышенный уровень которых в крови нежелателен.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Как правило, повышенный уровень холестерина никак не ощущается человеком.

Единственный способ узнать об опасности – сделать биохимический анализ крови. Анализ необходимо сдавать натощак. Нужно стремиться иметь низкий ЛНП и высокий ЛВП.

Целевыми уровнями для группы риска являются (в ммоль/л):

Общий холестерин	< 5.0
Холестерин ЛНП	< 3
Холестерин ЛВП (для женщин)	> 1.2
Холестерин ЛВП (для мужчин)	> 1.0
Триглицериды	< 1.7

Лица очень высокого риска сердечно-сосудистых осложнений – это больные с ИБС и/или атеросклерозом периферических артерий, инсультом, больные с сахарным диабетом и поражением органов-мишеней; больные с явлениями почечной недостаточности от умеренной до тяжелой степени.

Целевыми уровнями для лиц очень высокого риска являются (в ммоль/л):

Общий холестерин	<4.0
Холестерин ЛНП	<1.8

ЧТО ВЕДЁТ К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА?

Наиболее частой причиной высокого уровня холестерина является приём пищи, богатой насыщенными жирами. Повышенный уровень холестерина у некоторых лиц также может быть следствием снижения функции щитовидной железы, хронической почечной недостаточности либо алкогольной зависимости.

Некоторые люди имеют повышенный уровень холестерина в связи с редким наследственным заболеванием, называемым семейной гиперхолестеринемией.

Данное заболевание приводит к преждевременному развитию ишемической болезни сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, внезапная сердечная смерть) в возрасте до 55 лет.

Если у кого-то из членов Вашей семьи выявили данное заболевание, важно, чтобы все остальные прошли обследование для исключения данного заболевания.

