

ХОЛЕСТЕРИН

Зачем нам нужен холестерин?

Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Это «строительный материал» для создания клеточных структур, синтеза желчных кислот, витамина D, половых и стероидных гормонов. Примерно 20% холестерина поступает в организм в готовом виде с пищей. Остальные 80% организм синтезирует самостоятельно, в основном в печени, в количестве ≈ 1000 мг.

Что такое «хороший» и «плохой» холестерин?

Так как холестерин нерастворим в воде, он переносится по кровеносным сосудам только при образовании комплексов с белками, которые придают ему свойства водорастворимости. Эти комплексы называют липопротеидами («липос» – жир, «протеин» – белок).



ЛНП

Большая часть холестерина (до 80%) транспортируется в организме **липопротеидами низкой плотности (ЛНП)**. Эти липопротеиды называют атерогенными (рождающими атеросклероз), а холестерин, входящий в их состав, – «плохим» холестерином. ЛНП состоят в основном из жиров с малым количеством белка.

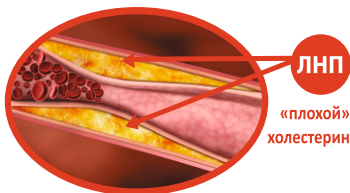


ЛВП

В **липопротеидах высокой плотности (ЛВП)** преобладает белок (плотность белка намного выше плотности жира, отсюда и название). Основная функция ЛВП – очищать сосуды от излишков холестерина, транспортировать его обратно в печень, где он либо используется, либо выводится из организма в виде желчных кислот. Поэтому ЛВП называют антиатерогенными (препятствующими развитию атеросклероза), а входящий в их состав холестерин называют «хорошим» холестерином.

Есть ещё один вид липидов – **триглицериды (ТГ)**, которые служат в качестве «клеточного топлива». Повышенный уровень триглицеридов также может ускорить развитие атеросклероза и его клинических проявлений.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА – КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА



Избыток «плохого» холестерина (ЛНП) может откладываться в стенках артерий и приводить к образованию атеросклеротических бляшек, которые впоследствии могут вызвать закупорку сосудов (так развивается, например, инфаркт миокарда или инсульт головного мозга).



Для снижения риска инфаркта миокарда, инсульта
и других осложнений атеросклероза
КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА!

Нормативные показатели холестерина и других липидов

Липидный показатель	Для здоровых лиц (ммоль/л)	Пациенты с высоким риском (ммоль/л)	Пациенты с очень высоким риском** (ммоль/л)
Общий холестерин	< 5,0	< 4,5	< 4,0
Холестерин ЛНП	< 3,0	< 2,5	< 1,8
Холестерин ЛВП		у мужчин > 1,0 у женщин > 1,2	
Триглицериды		< 1,7	

*Пациенты с высоким риском – это лица, у которых есть хотя бы один выраженный фактор риска, например, уровень общего холестерина > 8,0 ммоль/л, либо тяжелая артериальная гипертензия.

**Пациенты с очень высоким риском – это больные ИБС и/или симптомным атеросклерозом периферических артерий, ишемическим инсультом, с сахарным диабетом, а также больные с хронической почечной недостаточностью.

Если у Вас повышен холестерин:

- Обратитесь к врачу, ведь только он может решить, пробовать снизить уровень холестерина диетой или необходимы лекарственные препараты
- Ограничьте в питании потребление продуктов, богатых насыщенными жирами (например, животные жиры, тропические виды масел и др.)
- Откажитесь от курения – оно значительно повышает риск образования атеросклеротических бляшек
- Ведите физически активный образ жизни. Регулярные физические нагрузки повышают в крови содержание «хорошего холестерина»
- Контролируйте свой вес, чтобы не допустить развития ожирения
- Контролируйте артериальное давление. В норме значения АД не зависят от пола или возраста и должны быть меньше 140/90 мм рт. ст.

ПОСЕТИТЕ ШКОЛУ ЗДОРОВЬЯ «ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ»



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16, сайт: profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»

