

ФАКТОРЫ РИСКА

- Диета, богатая животными жирами и холестерином.
- Избыточный вес.
- Низкая физическая активность.
- Курение.
- Гипертония и сахарный диабет.

Очень важно знать, что сочетание факторов риска увеличивает вероятность развития сердечно-сосудистых осложнений.

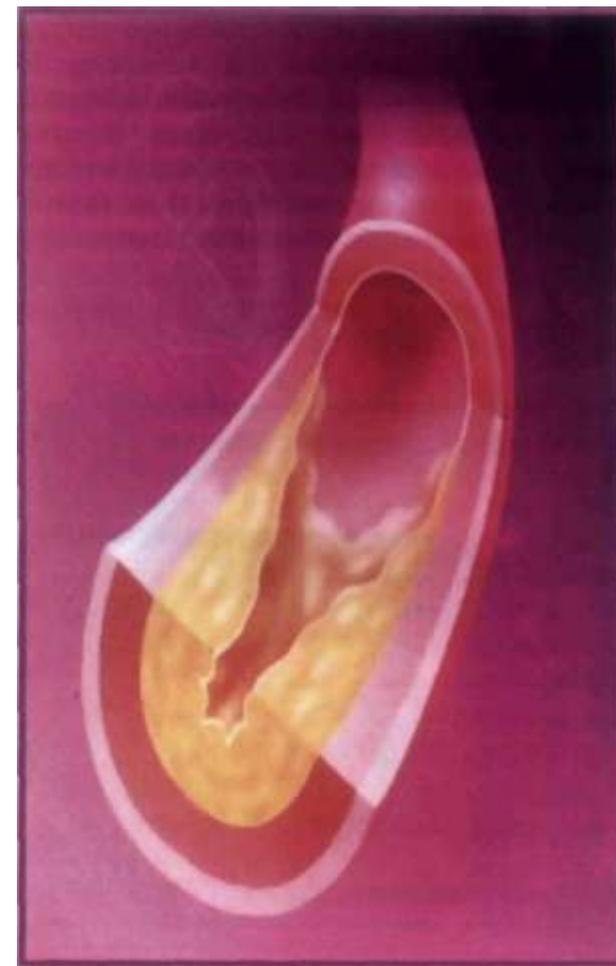
ИЗБЕЖАТЬ КАТАСТРОФЫ МОЖНО. ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

Контроль уровня холестерина важен для каждого: молодого и пожилого, мужчины и женщины, независимо от наличия сердечно-сосудистых заболеваний. Избежать катастрофы можно, снизив уровень холестерина:

- Диета.
- Снижение массы тела при ее избытке.
- Физические нагрузки.
- Контроль АД.
- Контроль гликемии при сахарном диабете.
- Отказ от курения.



Министерство здравоохранения Амурской области
ОГУЗ "Амурский областной центр
медицинской профилактики", г. Благовещенск,
ул. Шимановского, 45.
Тел. 44-33-53.
2009 г.



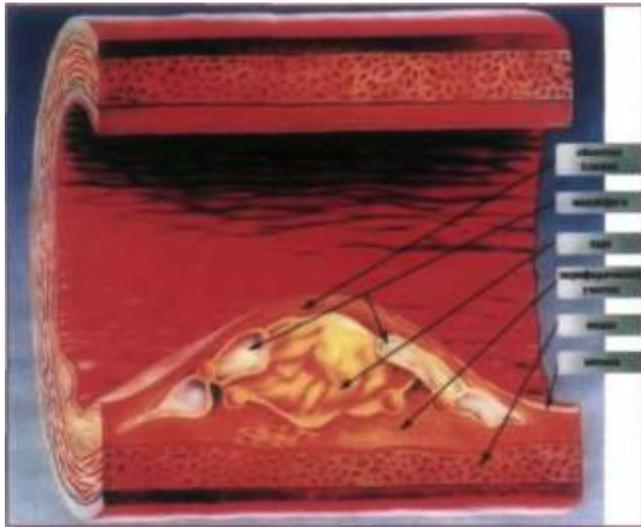
ХОЛЕСТЕРИН: ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ?

Тиражировано на средства областного бюджета в рамках областной целевой программы на 2007-2009 годы "Профилактика правонарушений в Амурской области"

Отпечатано в ОАО "ПКИ "Зея". Заказ № 1804. Тираж 2000.

ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН?

Холестерин представляет собой жирорастворимое вещество, которое играет важную роль в организме человека. Но, если холестерина в крови слишком много, он может откладываться на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек и мешать свободному движению крови. Особенно опасно ухудшение кровоснабжения сердца и головного мозга. Это приводит к развитию стенокардии, инфаркта и инсульта.



ОТКУДА ОН БЕРЕТСЯ?

Есть два источника образования холестерина в организме:

- Поступает с пищей. Жирное мясо, яйца, сливочное масло, сливки, сыр, колбаса, кондитерские изделия.
- Образуется в печени. Образование холестерина может быть связано с наследственными факторами.

ПОЛЕЗНЫЙ И ВРЕДНЫЙ ХОЛЕСТЕРИН

Не всякий холестерин вреден для сосудов. Принято выделять «полезный» холестерин, который защищает сосуды, и «вредный», который способствует образованию атеросклеротических бляшек, способствует риску развития инфаркта и инсульта. Атеросклероз имеет внешние признаки: жировые отложения в области глаз, суставов – ксантом и ксантелазм.



КОМУ ОБСЛЕДОВАТЬСЯ?

- Определение уровня общего холестерина рекомендуется проводить всем пациентам старше 20 лет.
- Пациентам до 20 лет и детям до 2 лет исследование общего холестерина проводится обязательно в случае раннего начала сердечно-сосудистых заболеваний у родственников (у мужчин моложе 55 лет, у женщин – 65 лет), их ранней смерти от сердечно-сосудистых заболеваний (мужчин до 45 лет, женщин до 55 лет), а также с проявлениями на коже в виде ксантом и ксантелазм.

- Обязательное исследование холестерина у здоровых пациентов с факторами риска по атеросклерозу и риском по SCORE > 5%.
- Обязательное исследование холестерина у пациентов с любыми проявлениями ИБС, атеросклерозом периферических артерий, мозговых и почечных артерий, внешних признаков атеросклероза.
- Больным сахарным диабетом 1-го и 2-го типа.
- Пациентам с заболеваниями, при которых нарушается липидный обмен.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИССЛЕДОВАНИЮ?

Исследование венозной крови проводится натощак (10—12 часов после еды):

- Последний прием пищи накануне исследования не позднее 18 часов.
- Из рациона должны быть исключены жирные продукты с высоким содержанием животного жира и углеводов.
- При уровне общего холестерина крови выше 5,0 ммоль/л (200 мг/дл) пациентам без сердечно-сосудистых заболеваний необходимо провести полное исследование липидов крови.

КАКИЕ НОРМЫ СУЩЕСТВУЮТ?

- У здоровых людей общий холестерин должен быть менее 5,0 ммоль/л.
- У пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями или сахарным диабетом — должен быть не более 4,5 ммоль/л.