

Соблюдая ниже приведённые **правила**, вы можете добиться **снижения уровня холестерина в крови на 10–12%**:

1. Допустимое количество яиц — два в неделю.
2. Чаще используйте в своем рационе продукты со сниженным содержанием жира и холестерина: в первую очередь — обезжиренные молочные продукты.
3. Выбирайте хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые макароны, каши, приготовленные на воде.
4. Ешьте больше овощей и фруктов (не менее 500 г., за исключением картофеля)
5. Из мясных продуктов выбирайте курицу, индейку, телятину. Перед приготовлением удалите с мяса жир, с птицы — кожу.
6. Увеличьте потребление рыбы, особенно морской. Лучше, если рыба будет присутствовать в вашем рационе ежедневно.
7. Выбирайте десерты без жира, сливок, большого количества сахара. Остановитесь на фруктовых салатах и несладких желе.
8. Потребляйте больше продуктов, содержащих растворимую клетчатку: овсяные хлопья, яблоки, сливы, ягоды, бобы. Они снижают уровень холестерина в организме и увеличивают его выведение.
9. Потребляйте недавно появившиеся так называемые «функциональные» продукты, содержащие растительные стерины и станолы: они снижают всасывание холестерина в кишечнике и снижают «плохую» форму холестерина ЛПНП на 10-15%.
10. Не жарьте на масле: варите, тушите, запекайте.
11. Используйте посуду с покрытием не требующим добавления жира при приготовлении пищи.

У вас возникли вопросы? Хотите узнать больше?

Пройдите бесплатное обследование в Центрах здоровья и получите индивидуальные рекомендации

Центры здоровья для взрослых:

- на базе КОГАУЗ «Кировская городская клиническая больница №1» г.Киров, Октябрьский проспект, 51, ☎ (8332) 24-07-35
- на базе КОГБУЗ «Северная городская клиническая больница» г.Киров, ул. Свердлова, 4, ☎ (8332) 58-14-75, (8332) 43-14-75
- на базе КОГБУЗ «Слободская центральная городская больница» г.Слободской, ул.Гагарина, 21, ☎ (83362) 4-36-69
- на базе КОГБУЗ «Вятскополянская центральная районная больница» г.Вятские Поляны, ул. Лермонтова, 2, ☎ (83334) 7-73-00
- на базе КОГБУЗ Омутнинская центральная районная больница» г.Омутнинск, ул. Спортивная, 1, ☎ (83352) 2-22-40

Центры здоровья для детей:

- на базе КОГБУЗ «Кировский детский городской клинический лечебно-диагностический центр» г. Киров, ул. Красноармейская, 53, ☎ (8332) 54-40-41, 54-09-02
- на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница» г. Котельнич, ул. Прудная, 33, ☎ (83342) 4-13-77



Департамент здравоохранения
Кировской области

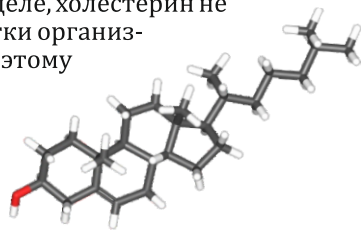


Памятка для пациентов

**Проверьте свой
уровень холестерина**

Что такое холестерин?

Мы часто слышим с экранов телевизоров, от врачей и знакомых о том, что потребление продуктов, в которых содержится холестерин, нужно сократить. На это часто поступает возражение, что, мол, на самом деле, холестерин не страшен человеческому организму. Более того, клетки организма, особенно печени, сами его вырабатывают, поэтому холестерин из пищи не может нам повредить.

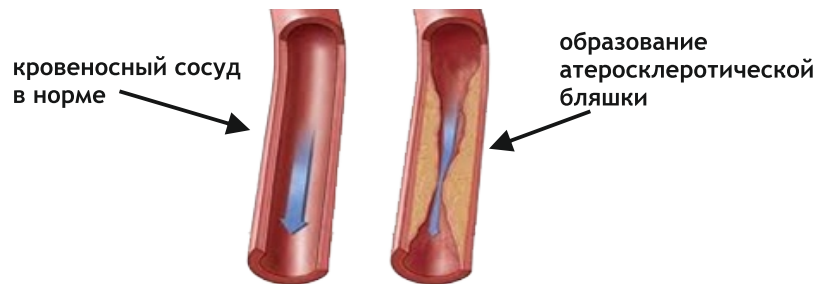


Вреден или полезен холестерин и стоит ли с ним бороться?

Холестерин — жироподобное вещество, которое действительно жизненно необходимо человеку. Холестерин входит в состав оболочек-мембран всех клеток организма, его много в нервной ткани, холестерин необходим для образования многих гормонов.

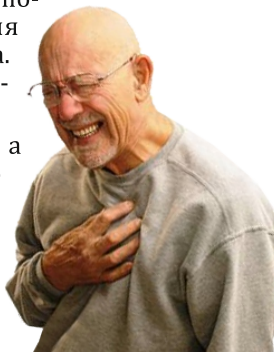
Но! Организм сам вырабатывает холестерин для удовлетворения собственных нужд. Однако человек получает холестерин ещё и с пищей. Когда холестерина в организме, в первую очередь, в крови человека становится слишком много, то из друга он превращается в смертельного врага.

Как действует холестерин, когда его слишком много?



Избыток холестерина накапливается в стенках кровеносных сосудов. Вокруг этих отложений разрастается соединительная или, по-другому, рубцовая ткань, формируются отложения кальция. Так образуется атеросклеротическая бляшка. Она сужает просвет сосуда, снижает кровоток, а присоединение тромба ведёт к его закупорке

При закупорке сосуда ток крови останавливается, а ткань органа, который этот сосуд питал, постепенно отмирает, не получая кислорода и питательных веществ. Если закупорка происходит в сердце — развивается стенокардия, а затем **инфаркт миокарда**, если в мозге — **инсульт**. Первый звонок, сигнализирующий о риске развития перечисленных заболеваний, — повышенный уровень холестерина.



ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина. Для этого нужно просто регулярно — хотя бы раз в несколько лет — делать анализ крови на уровень общего холестерина и его содержание в различных транспортных формах — липопротеинах.

Что означают цифры в анализах?

В анализе крови Вы увидите уровень холестерина (ХС), а также и другие цифры. Дело в том, что в крови человека холестерин транспортируется вместе с белками, и такие комплексы получили название липопротеинов.

- Липопротеины низкой плотности (ЛПНП) содержат мало белка, они большие и содержат много холестерина и жира — триглицеридов. Проникая в стенку сосуда, они транспортируют в сосудистую клетку избыток холестерина. Увеличение в крови уровня именно этих компонентов ведёт к раннему развитию атеросклероза.
- Липопротеины высокой плотности (ЛПВП) — небольшие по размеру, они содержат другой белок, чем ЛПНП. Проникая в стенку сосуда, они захватывают холестерин и уносят его в печень. Чем ниже уровень ЛПВП, тем выше риск атеросклероза.

Оптимальные уровни холестерина и родственных параметров в крови (для здоровых):

Общий ХС	< 5,0 ммоль/л (190 мг/дл)
ХС ЛПНП	< 3,0 ммоль/л (115 мг/дл)
Триглицериды	< 1,7 ммоль/л (150 мг/дл)

У людей, контролирующих уровень своего холестерина, отмечается на 30–40% меньше серьёзных осложнений со стороны сердца и **на 30% меньше смертей** от любых причин.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ХОЛЕСТЕРИН ВЫСОКИЙ?

Содержание холестерина можно снизить. Для этого нужно оздоровить свой образ жизни. Будьте физически активны, питайтесь правильно и откажитесь от курения.

В первую очередь надо снизить потребление твёрдых животных жиров, их много в сливочном масле, жирных молочных продуктах, жирных сортах сыра, сдобной выпечке, жирном мясе. Жиры должны составлять около 30% общей калорийности пищи, из них насыщенные — не более 10% (1/3 всех жиров), а 2/3 жиров должны поступать за счёт потребления растительных масел, рыбьего жира.

