

# От холестерина добра не ищут?



кардиолог Елена Мельникова.

**Повышенное содержание холестерина в крови может быть даже у стройных людей. Чем это опасно нам рассказывает тульский врач**

Холестерин - это сложное и важное вещество, ответственное за выполнение широкого спектра функций в организме. Холестерин относится к липидам. Большая часть холестерина (около 80 %) производится в печени, оставшаяся часть поступает из тех продуктов, которые мы употребляем. Он является одним из основных строительных материалов организма, входя в состав оболочек клеток, нервной ткани, витамина и гормонов. Он служит источником энергии для скелетных мышц, играет важную роль в деятельности головного мозга, иммунной системы, включая защиту от рака. Но стоит превзойти нормальный уровень холестерина, и он становится ядом (образовавшиеся излишки холестерина откладываются на стенках сосудов, которые питают сердце, мозг, органы брюшной полости, почки).

Если в семье имеется история сердечно-сосудистых заболеваний, то следует планомерно делать анализы крови для контроля за холестерином и следить за рационом питания.

## НОРМА ХОЛЕСТЕРИНА И ЗАЧЕМ НАМ ПЛОХОЙ?

Холестерин содержится в крови в двух видах - чистом и «упакованном» в протеиновую оболочку, так называемые липопротеины. «Упакованные» также бывают двух видов - хорошие и плохие. Те, что с высокой плотностью оболочки - хорошие, с низкой - плохие. Последние-то и «помогают» появляться бляшкам на стенках кровеносных сосудов, и главное, чтобы их количество было в норме, а «хороший» холестерин «подбирает «пло-

хой» со стенок сосудов и возвращает его в печень. С ростом «плохого» холестерина растет риск сердечных заболеваний. А вот рост «хорошего» холестерина уменьшает риск сердечных заболеваний.

## КОМУ ВООБЩЕ НУЖНО СДАВАТЬ АНАЛИЗ НА ХОЛЕСТЕРИН?

- Обязательно нужно проверять уровень холестерина в организме после 40 лет. Но молодых тоже отправляют сдавать этот специфический анализ. Особенно если есть избыток массы тела, наследственная предрасположенность (сердечно-сосудистые заболевания у кровных родственников в возрасте до 55-60 лет), если человек курит. Мужчины имеют большую предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Женщин же от развития атеросклероза защищают половые гормоны. Если анализ подтвердил, что у вас повышенный уровень холестерина, врач рекомендует диету и назначает лечение. И нужно постоянно отслеживать уровень холестерина в организме.

## 6 ПРИЧИН ВЫСОКОГО ХОЛЕСТЕРИНА

1. **Наследственность.** Врачи уверяют: если в вашей семье были случаи ишемической болезни сердца, инсультов, то и вы в группе риска.
2. **Лишний вес и малоподвижный образ жизни.** У работников умственного труда, ведущих сидячий образ жизни, атеросклероз сосудов сердца развивается чаще, чем у людей, занятых физическим трудом.
3. **Возраст и пол.** После 20 лет уровень холестерина начинает расти у людей обоих полов. Но, чем старше мужчины, тем выше у них уровень холестерина по сравнению с женщинами.
4. **Некоторые заболевания.** Диабет, гипотиреоз, заболевания почек или цирроз печени также могут вызвать повышение уровня холестерина.
5. **Курение.**
6. **Некоторые медицинские препараты.**

### ВАЖНО!

## Советы по снижению холестерина

- ✓ ежедневные умеренные физические нагрузки: регулярная гимнастика, прогулки по 30-40 минут, плавание, ходьба по лестнице;
- ✓ снижение веса, так как ожирение является предвестником сердечно-сосудистых заболеваний;
- ✓ умеренное употребление алкоголя - суточная норма 30 мл чистого алкоголя или 60 мл крепких спиртных напитков или 250 мл сухого вина. Превышение дозы ведет к повышению артериального давления, нарушению

сердечного ритма, развитию дилатационной кардиомиопатии, гепатитов, инсультов.

- ✓ необходимо отказаться от курения, так как никотин учащает пульс, резко сужает артерии, повышает артериальное давление, снижает уровень «хорошего» холестерина, увеличивает вязкость крови;

Неправильное соотношение всех факторов негативно сказывается на здоровье и продолжительности жизни.

## Причины высокого уровня холестерина в крови:

- 1. Воспаления сосудов**  
Бактерии или вирусы поражают сосудистую стенку и создают условия для «налипания» бляшек.
- 2. Наследственность**
- 3. Нарушение гормонального фона**  
Доказана связь увеличения «плохого» холестерина с понижением половых гормонов — эстрогена у женщины и тестостерона у мужчин.
- 4. Лишний вес**  
Пристрастие к еде, богатой трансжирами, которые ведут к нарушению жирового обмена.
- 5. Гормональные болезни**  
Сахарный диабет, проблемы с щитовидкой.

Чтобы уровень холестерина был в норме - ешь, что хочешь, но не забывая о пользе

### Продукты, которые рекомендуется употреблять:

- ✓ мясо птицы без шкурки, а также тощее мясо (телятина, кролик);
  - ✓ постная говядина;
  - ✓ скумбрия, сельдь, жирная рыба северных морей (треска, камбала, тунец, лососевые);
  - ✓ оливковое масло;
  - ✓ овощи (не менее 400 гр в сутки);
  - ✓ фрукты;
  - ✓ хлеб из муки грубого помола, сухари, овсяное печенье;
  - ✓ овсяная каша;
  - ✓ неполированный рис.
- Ограничить:**
- ✓ яйца;
  - ✓ сливочное масло, жирные молочные продукты.
- От каких продуктов нужно отказаться:**
- ✓ тугие жиры (животные жиры, твердый маргарин), сало;
  - ✓ утка, гусь;

- ✓ сосиски, колбасы;
- ✓ торты, пирожные, бисквиты, мороженое;
- ✓ майонез.

**Профессиональное оборудование**  
для домашнего использования

**МЕДТЕХДОМ**

- кислородная терапия
- медицинская одежда
- наблюдение за работой сердца
- ингаляторы, небулайзеры
- ранозаживляющие повязки
- УФ и ИФ облучатели, рециркуляторы

**Магазин сервисный центр**

**(4872) 31-12-57**  
г. Тула, ул. Ф. Энгельса, 137

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

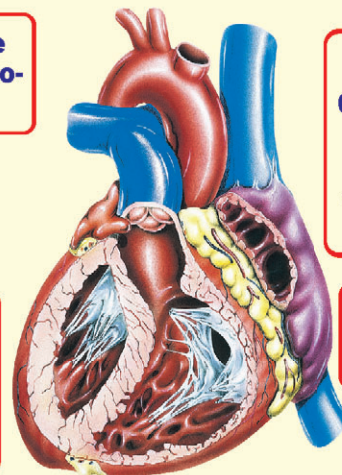
## ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

**Медицинская кардиологическая помощь при:**  
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

**Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов**

**Отделение рентгенохирургии**

**Отделение кардиологии**  
(комфортабельные двухместные палаты)



**Отделение функциональной диагностики**

(Мониторинг артериального давления, состояния сосудов)

**Отделение ультразвуковой диагностики**

✓ **Кардиоцентр, Веневское ш., 21, тел. (4872) 41-31-18**

✓ **Поликлиника, г. Тула, Веневское шоссе, 1. Тел.: (4872) 40-47-17, 46-51-17**

**www.tulagb13.ru**

**Лечебный центр**



**О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА