Автор: В.В.Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



**Что такое холестерин и для чего он нужен?**

**Холестерин** – это жироподобное вещество, которое образуется в печени и поступает в организм с некоторыми продуктами. Холестерин необходим для организма: он входит в состав мембран клеток тела, используется для синтеза многих гормонов, витамина Д, желчных кислот, необходимых для пищеварения. На эти нужды достаточно небольшого количества холестерина в крови.

**Почему высокий холестерин опасен для здоровья?**

Сам по себе повышенные холестерин не вызывает никаких симптомов, поэтому многие люди и не подозревают, что у них в крови слишком высокое содержание холестерина. Избыток холестерина может откладываться в стенках артерий и приводить к образованию бляшек, которые сужают сосуды – так развивается атеросклероз. Большие бляшки или бляшки, осложненные тромбом, могут полностью перекрыть артерию, что препятствует прохождению крови по сосудам. При этом нарушается доставка кислорода и питательных веществ в ткань, что приводит к ее отмиранию. Если это происходит в сердце, развивается инфаркт миокарда, если в мозге – мозговой инсульт.

**Когда следует начать проверять уровень холестерина и как это делается?**

Каждый человек, начиная с 20-летнего возраста, должен проверять уровень холестерина каждые 5 лет. Для этого необходим биохимический анализ крови. Чаще всего определяют общий холестерин.

**Какими должны быть цифры холестерина?**

Общий холестерин должен быть меньше 5 ммольл у здоровых людей и меньше 4,5 ммольл у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями или сахарным диабетом.

Если у Вас уже есть заболевания сердца и сосудов или вы хотите предотвратить их появление, а также если Вы страдаете сахарным диабетом, Вы можете снизить вероятность осложнений атеросклероза (инфаркта, инсульта) путем снижения уровня холестерина.

**Как снизить свой уровень холестерина?**

1. Соблюдайте рекомендации по правильному питанию.

2. Бросьте курить.

3. Выполняйте регулярно физические упражнения. Рекомендуются регулярные физические нагрузки умеренной интенсивности, по крайней мере, 30 минут в день 3-4 раза в неделю. Любые упражнения лучше, чем никакие. Полезно пользование лестницей вместо лифта, нетяжелые садовые и домашние работы, прогулки, бег трусцой, езда на

велосипеде, плавание, танцы.

4. Снижение холестерина с помощью лекарств. Никогда не назначайте себе лекарства сами, только врач может определить, какое лекарство, в какой дозе и как Вам необходимо принимать!

**Будьте здоровы!**