



Автор: Владимир 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 повышенный 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!

