**Холестерин** – один из основных жиров. Он содержится в клетках нашего тела, входит в состав нервной ткани, клеточных мембран, гормонов, желчных кислот. Организм вырабатывает его в печени в достаточном количестве для своих нужд. Однако человек получает холестерин и с пищей. Его повышенное количество в крови приносит больше вреда, чем пользы. Избыток холестерина накапливается в стенках кровеносных сосудов, и постепенно образуются атеросклеротические бляшки. Они сужают просвет сосудов, приводят к их закупорке и развитию таких грозных заболеваний, как стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт.

В анализе крови определяется уровень холестерина (ХС), триглицеридов (ТГ), липопротеидов (это липидно-белковые комплексы необходимые для транспорта липидов).

**Различают липопротеиды:**

**- низкой плотности (ЛПНП)** – внедряются в сосудистую стенку, откладывают холестерин и способствуют развитию атеросклероза, они вредны для человека («плохой» ХС);

- **высокой плотности (ЛПВП)** – они полезны, т.к. захватывают ХС из стенок сосудов, и доставляют его в печень, что препятствует развитию атеросклероза («хороший» ХС).

|  |
| --- |
| **Оптимальные показатели липидного обмена (М±m)** |
| **Показатель** | **Желательный уровень** | **Пограничный уровень** | **Высокий уровень** |
| **Общий ХС, ммоль/л** | **Ниже 5,0** | **5,0-6,2** | **Более 6,2** |
| **ХС ЛПНП, ммоль/л** | **Ниже 3,0** | **3,0-4,1** | **Более 4,1** |
| **ХС ЛПВП, ммоль/л** | **Более 1,6** | **1,6-0,9** | **Менее 0,9** |
| **ТГ, ммоль/л** |  **Ниже 1,7** | **1,7-2,3** | **Более 2,3** |

**!**

**Каждый человек должен знать свой уровень холестерина**

Нарушения липидного обмена играют важную роль в развитии атеросклероза. А их коррекция – одно из главных условий профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Чем меньше уровень холестерина, тем ниже риски развития заболеваний.

Доказана взаимосвязь между концентрацией холестерина в крови и уровнем смертности от ишемической болезни сердца.

Главное условие профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний – уменьшение количества ЛПНП, а также желательно увеличение ЛПВП («хорошего» холестерина).

**Уровень ХС можно снизить. Что необходимо делать?**

* **Оздоровить свой образ жизни**.
* **Больше двигаться.** При регулярной физической активности меньше холестерина откладывается в сосудах.

****



* **Отказаться от курения.** Компоненты табачного дыма повышают уровень холестерина.



* **Организовать правильное питание**:
* Ограничение продуктов, богатых холестерином: яичный желток, печень, почки, сердце, сосиски, колбасы и др.
* Ограничение потребления соли до 5 г/сутки.
* Увеличение потребления свежих овощей, фруктов до 500 г в сутки для обеспечения организма клетчаткой, витаминами, микроэлементами.
* ****Употребление сыра с низким содержанием жира, обезжиренного молока и кисло-молочных продуктов.
* Употребление нежирных сортов мяса, птицы без кожи, рыбы.
* Снижение общей доли потребления жиров, особенно жиров животного происхождения, с частичной их заменой на растительные масла до 20-30 г в день.
* Потребление цельнозерновых продуктов (хлеб грубого помола, крупы, макаронные изделия).

****

**Помните!** **Чем ниже уровень ХС в крови, тем меньше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.**

ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»

г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»

тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25

 **Департамент здравоохранения и**

 **социальной защиты населения**

 **Белгородской области**

**Что важно знать о холестерине**

