

Повышенный уровень холестерина в крови (гиперхолестеринемия)

### Общие сведения

Высокий уровень холестерина в крови, или гиперхолестеринемия, является одним из самых важных факторов риска возникновения инфаркта миокарда. Печень вырабатывает холестерин в необходимом количестве и поэтому не следует дополнительно потреблять холестерин с пищей.

Липидами называются жиросодержащие вещества. Холестерин и триглицериды – это две основных разновидности липидов, транспортируемых кровью. Для того, чтобы холестерин транспортировался кровью по организму, он связывается с белками. Связанный с белками холестерин называется липопротеин. Существует два вида липопротеинов – низкой и высокой плотности, каждый из которых используется в оценке риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Большая часть холестерина крови содержится в липопротеинах низкой плотности (ЛПНП), которые и доставляют его к тканям организма, в том числе и к сердцу через коронарные артерии. Холестерин, обнаруживаемый в ЛПНП, играет наиболее важную роль в формировании бляшек (скопления жировых веществ) на внутренней стенке артерий, что в свою очередь ведет к склерозированию артерий (в т.ч. коронарных) и к инфаркту миокарда. Именно поэтому холестерин, содержащийся в ЛПНП, называют «плохим». Высокий уровень ЛПНП увеличивает риск сердечных заболеваний.

Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) транспортируют тот же холестерин, однако в составе ЛПВП он не участвует в образовании бляшек. В сущности, функция белков в составе ЛПВП заключается в выведении избытка холестерина из тканей организма. Этим объясняется, что холестерин в составе ЛПВП называют «хорошим». Чем больше уровень ЛПВП в крови, тем меньше риск развития сердечных заболеваний.

Триглицериды – еще один термин, обозначающий жиры. Жиры - важный источник энергии. Некоторые из триглицеридов поступают в организм с жирами, содержащимися в пище. При поступлении углеводов, белков и алкоголя, а, следовательно, и калорий в организм в количестве большем, чем необходимо, начинает вырабатываться дополнительное количество триглицеридов. Триглицериды доставляются к клеткам теми же липопротеинами, которые переносят холестерин. Существует прямая взаимосвязь между высоким уровнем триглицеридов и риском развития сердечных заболеваний, особенно если уровень ЛПВП понижен.

### Что можете сделать вы

Употребляйте меньше жирной пищи. Если доля жиров в поступающей с пищей энергии уменьшится до 30% и менее, а доля насыщенных жиров станет менее 7%, это внесет существенный вклад в снижении уровня холестерина в крови. Нет необходимости полностью исключать жиры из пищи. Замените насыщенные жиры и масла полиненасыщенными, например, кукурузным, подсолнечным, сафлоровым, оливковым или соевым маслом. Употребляйте меньше продуктов, богатых насыщенными жирами, поскольку они увеличивают уровень ЛПНП как никакой другой компонент пищи. К высоко насыщенным жирам относятся все животные, гидрогенизированные, а также

некоторые растительные жиры, такие как кокосовое и пальмовое масло.

Не употребляйте пищу, содержащую транс-жиры. Они содержатся в частично гидрогенизированных маслах и считаются даже более опасными для сердца, чем насыщенные жиры. Поэтому внимательно читайте этикетки на упаковках продуктов и обратите внимание, не содержатся ли в них транс-жиры.

Употребляйте меньше продуктов, содержащих холестерин. Известно, что некоторые продукты содержат холестерин, и их употребление способствует гиперхолестеринемии. Если ограничить поступление с пищей жиров вообще (а насыщенных жиров – особенно), можно таким образом уменьшить и количество поступающего в организм холестерина. Продукты, богатые холестерином, - это органы животных (печень), моллюски, ракообразные, цельное молоко, яйца.

Исследования показали, что потребление растительной клетчатки очень важно для снижения уровня холестерина. К хорошим источникам растительной клетчатки относятся овес, ячмень, сушеная фасоль, горох, яблоки, груши и морковь.

Рекомендуется поддерживать оптимальный вес. Если ваш вес заметно превышает норму, попытайтесь сбросить несколько килограммов. У людей, страдающих от избыточного веса, часто наблюдается повышенный уровень холестерина. Сброс 5-10 килограмм может оказать существенное влияние на этот показатель.

Будьте физически активными, так как это играет важную роль в поддержании нормальной работы сердца. Упражнения на свежем воздухе, например, плавание, езда на велосипеде, бег и другие занятия, в том числе подъем по лестнице, работа по дому, в саду и даже мойка машины, оказывают особенно благотворное влияние. Если на данный момент вы не делаете зарядку, постарайтесь найти время для прогулок или других активных занятий.

Не курите. Курение не только повышает уровень холестерина в крови, но и вредит сердцу и сосудам.

Всем в возрасте от 20 лет и старше следует измерять уровень холестерина с частотой минимум раз в пять лет. В так называемый липопротеиновый профиль входят показатели уровня общего холестерина, ЛПНП, ЛПВП и триглицеридов. Для более объективной оценки этих показателей нужно сдавать анализ натошак. Уровень холестерина повышается с возрастом. У женщин этот процесс особенно заметен в постменопаузный период. Существует наследственная предрасположенность к гиперхолестеринемии. Поэтому, если у вас обнаружен повышенный уровень холестерина в крови, уточните у ваших родственников, сдавали ли они анализ на показатели жирового обмена.

### **Что может сделать врач**

Несмотря на то, что уровень холестерина в крови - один из самых значительных факторов риска заболеваний сердца, существуют и другие факторы, которые учитывает врач, когда определяет, какой уровень холестерина является для вас оптимальным и как его достичь. К этим факторам относятся курение, высокое артериальное давление (более 140/90 мм рт ст), раннее возникновение сердечных заболеваний у родственников (у отца или брата в возрасте менее 55 лет, у матери или сестры в возрасте менее 65

лет), возраст больного (мужчины старше 45 лет, женщины старше 55 лет), низкий уровень ЛПВП (менее 40).

Некоторым больным могут потребоваться препараты, снижающие уровень липидов в крови. Но даже если вы принимаете лекарства, снижающие холестерин, очень важно продолжать соблюдать правильную диету и не забывать о физической активности. Существуют различные препараты, направленные на поддержание нормальных показателей липидного обмена. Ваш врач подберет наиболее подходящие для вас.

Повышенный уровень холестерина в крови: Применяемые препараты безрецептурного отпуска

- РЕЗАЛЮТ® Про (RESALUT® Pro)

**Перед началом применения любого препарата посоветуйтесь со специалистом и ознакомьтесь с инструкцией по применению.**