

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ ФАКТОРА РИСКА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ:

ХОЛЕСТЕРИН – жироподобное вещество, которое жизненно необходимо человеку. Он входит в состав мембран всех клеток организма, много холестерина в нервной ткани, из холестерина образуются желчные кислоты, необходимые для пищеварения, и стероидные гормоны.

На все эти нужды в организме (в печени) образуется холестерина более чем достаточно. Но человек потребляет его еще и с пищей, и часто в избыточном количестве. В основном, источником холестерина служат жирные продукты животного происхождения. Если их много в рационе питания, а не содержащих холестерин растительных масел, зерновых, овощей и фруктов – мало, то содержание холестерина в крови увеличивается, и он из необходимого организму друга превращается в смертельного врага.



ЧЕМ ОПАСЕН ПОВЫШЕННЫЙ ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН

Как правило, общий холестерин бывает повышен за счет липопротеидов низкой плотности (ЛПНП), избыток которых приводит к раннему развитию атеросклероза сосудов во всем организме. Если это происходит в сосудах сердца – развивается ишемическая болезнь сердца, грозным осложнением которой является инфаркт миокарда, если в сосудах мозга – инсульт.

Атеросклеротическое сужение кровеносных сосудов ведет к развитию серьезных хронических заболеваний:

- ишемической болезни сердца;
- сердечной недостаточности;
- хронических заболеваний почек;
- ухудшению мозговой деятельности.

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ:

- Сдавать анализ крови для определения холестерина:
 - раз в год даже при нормальном самочувствии;
 - при наличии заболеваний, обусловленных атеросклерозом, – несколько раз в год по назначению лечащего врача.
- Соблюдать диету для снижения холестерина.
- Отказаться от курения.
- Больше двигаться.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА

■ Снижайте потребление жира (суточная норма для мужчин от 100 до 150 г, для женщин – 85-110 г, после 60 лет рекомендуется снизить потребление жиров до 70 г в сутки), при этом твердый, животный жир должен составлять не более 1/3 всего потребляемого жира, остальные 2/3 – растительные масла (подсолнечное, соевое, кукурузное, оливковое, рапсовое), рыбий жир.

■ Старайтесь включать в свой рацион больше так называемых «функциональных продуктов», содержащих растворимую клетчатку (пектин, клейковину) и снижающих всасывание холестерина в кишечнике. Это овсяные хлопья (геркулес), яблоки, сливы, различные ягоды.

■ Чаще используйте в рационе продукты со сниженным содержанием жира и холестерина: хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой хлеб, каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, молочные продукты средней жирности (от 2,5 до 5%).

■ Употребляйте меньше сладостей. Количество простых углеводов (сахара, конфет) должно составлять не более 30-50 г в сутки (это 2-3 шоколадных конфеты или 3-5 карамелек).

■ Придерживайтесь минимальной рекомендованной ежедневной нормы потребления овощей и фруктов. Она составляет – овощей (кроме картофеля) и фруктов в любом виде (сырые, тушеные, вареные, печеные) – не менее 500 г.

■ Ешьте яйца не чаще 3 раз в неделю в вареном виде или в виде омлета.

■ Выбирайте полезные мясные продукты. Отдавайте предпочтение курице, индейке, телятине или мясу кролика.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА

■ Употребляйте больше рыбы, особенно морской. Можно ввести два рыбных дня в неделю или включать в свой рацион по одному рыбному блюду каждый день.

■ Предпочитайте десерты без жира, без сливок, без сахара, лучше фруктовые.

■ При приготовлении пищи как можно реже ее жарьте, чаще варите, тушите, запекайте, готовьте на пару, на гриле. Используйте посуду со специальным покрытием, не требующим добавления жира при приготовлении пищи.

■ Рассчитывайте долю холестерина в суточном рационе, она должна составлять не более 300 мг.

Тщательным соблюдением диеты можно добиться снижения холестерина крови на 10-12%. Если соблюдение диеты в течение 6-8 недель не приведет к желательному снижению уровня общего холестерина крови (менее 5 ммоль/л) и ЛПНП (менее 3 ммоль/л) – необходимо обратиться к терапевту, который даст соответствующие рекомендации для снижения холестерина в крови.

Не занимайтесь самолечением и не поддавайтесь рекламе «чудодейственных» пищевых добавок.

ВАМ МОГУТ ПОМОЧЬ:

Участковый терапевт в поликлинике по месту прикрепления

Отделение (кабинет) профилактики поликлиники по месту прикрепления

ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Оренбург, ул. Алтайская, 12а

Телефон для записи на консультацию: 8(3532) 70-32-45

