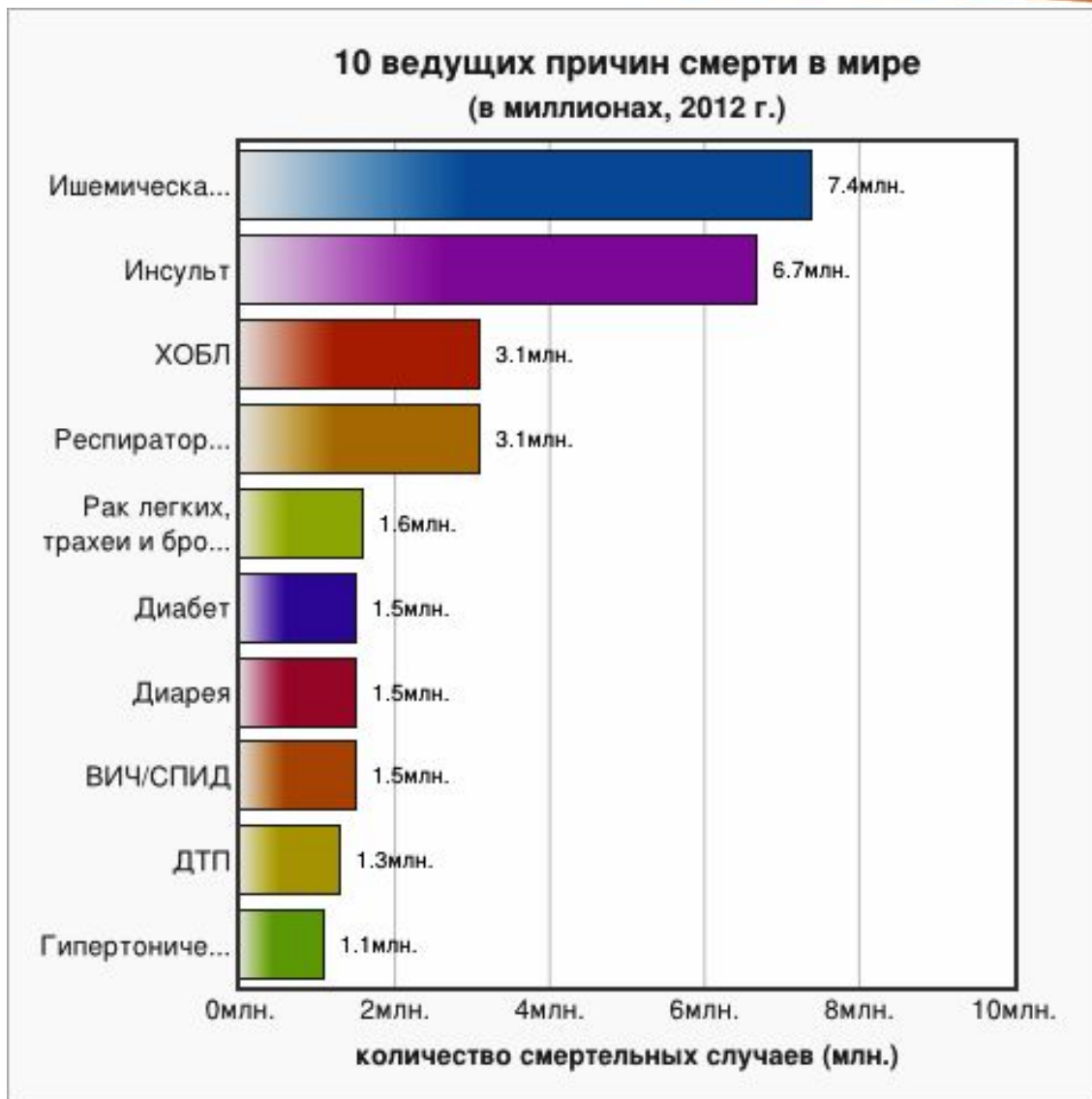


Повышенный холестерин: Зачем и как с ним бороться?

Трофименко Андрей Степанович
к.м.н., ассистент кафедры госпитальной
терапии Волгоградского государственного
медицинского университета

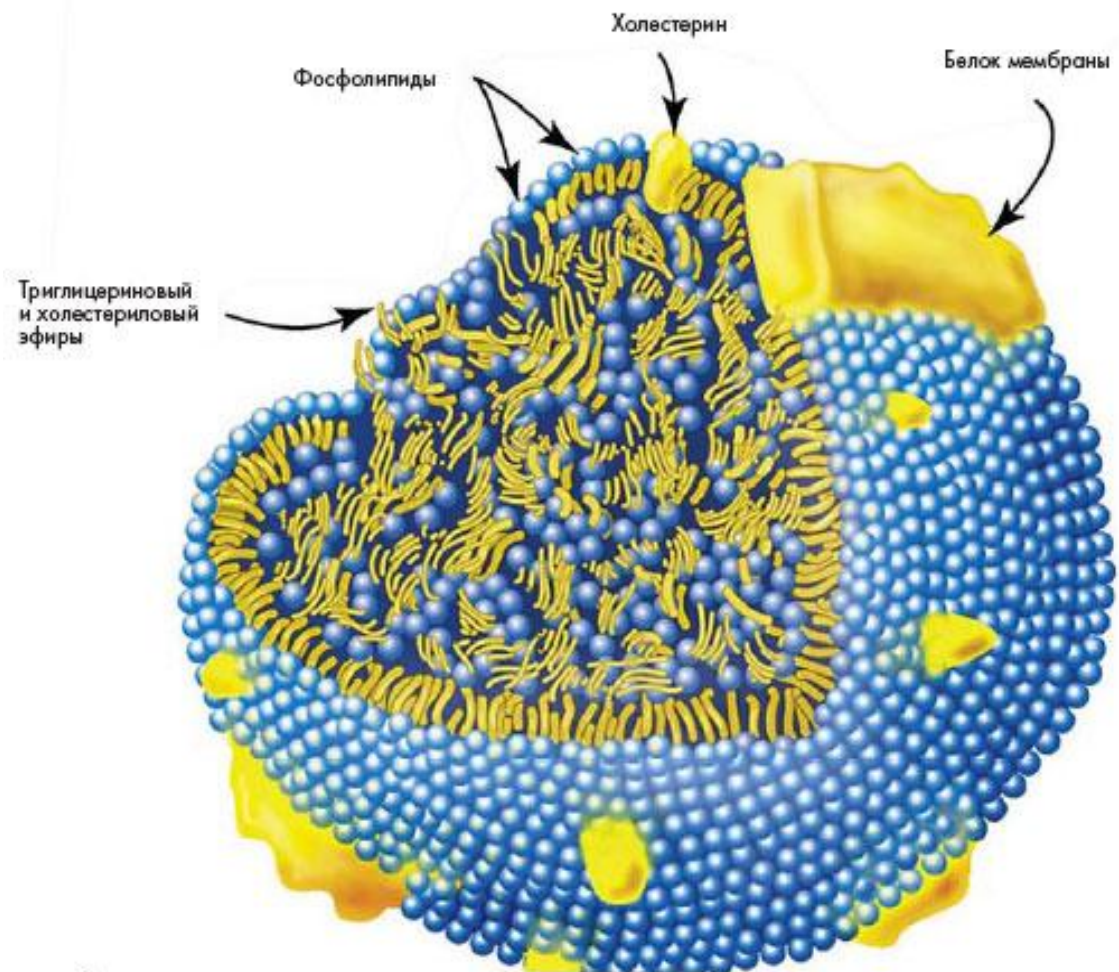
Причины смертности (ВОЗ)



Источники холестерина

- Холестерин, всасывающийся в кишечнике
- Холестерин, синтезирующийся в печени

Что такое липопротеид?



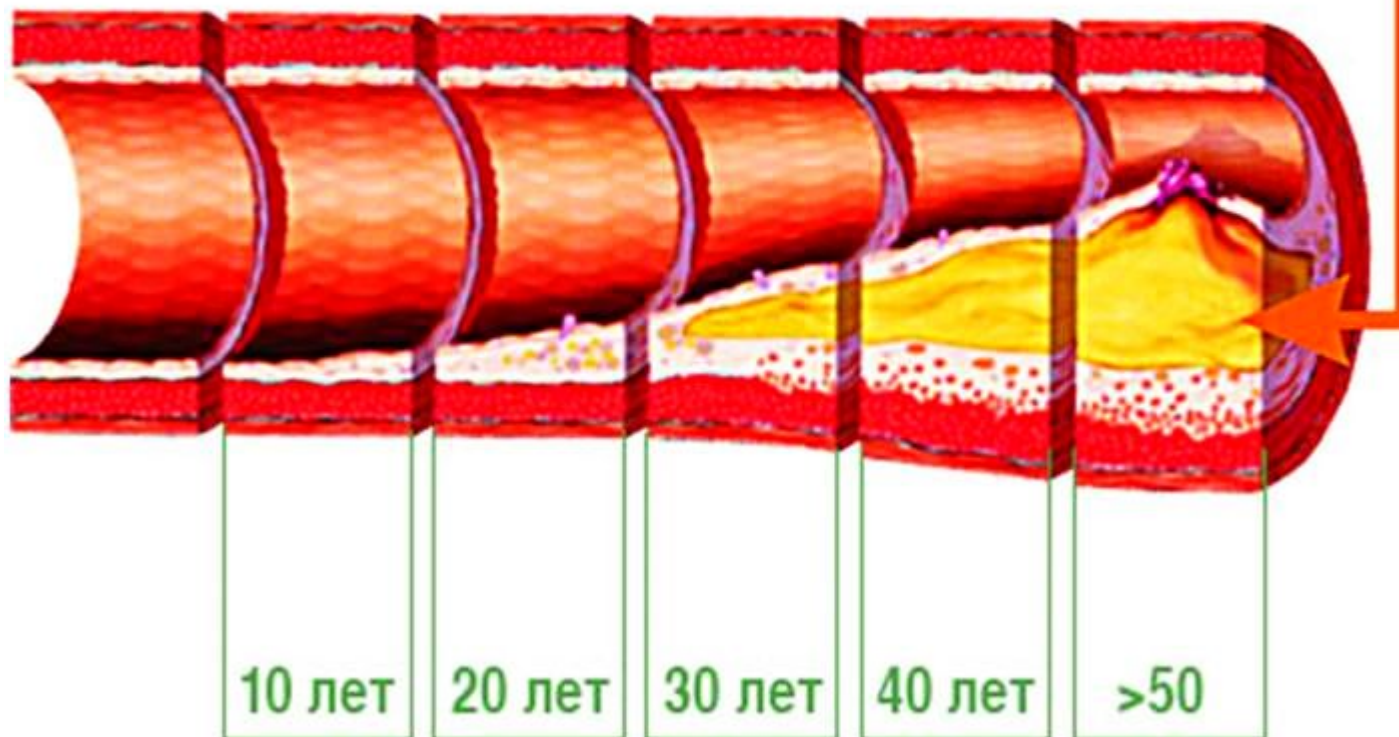
Структура липопротеина
<http://cwx.prenhall.com/>

Основные виды липопротеидов

- Липопротеиды **высокой** плотности (**ЛПВП**) переносят холестерин от тканей в печень – хранилище холестерина и «химическую лабораторию» организма
- Липопротеиды **низкой** плотности (**ЛПНП**) переносят холестерин от печени к тканям

Если холестерина слишком много...

Накопление холестерина в сосудистой стенке —
атеросклеротическая бляшка



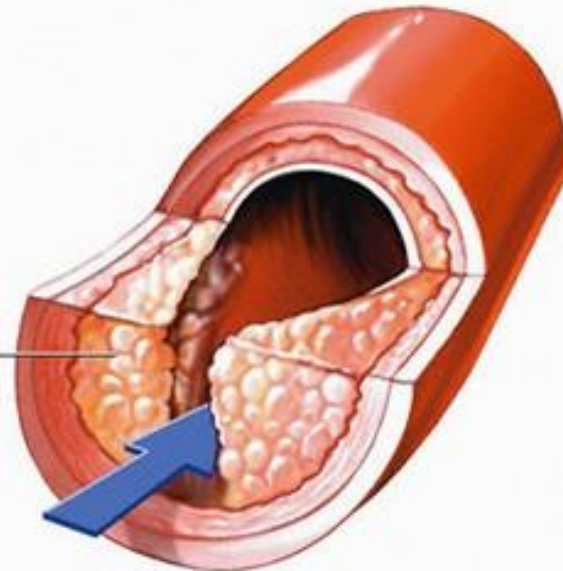
Что такое бляшка?

Здоровая артерия



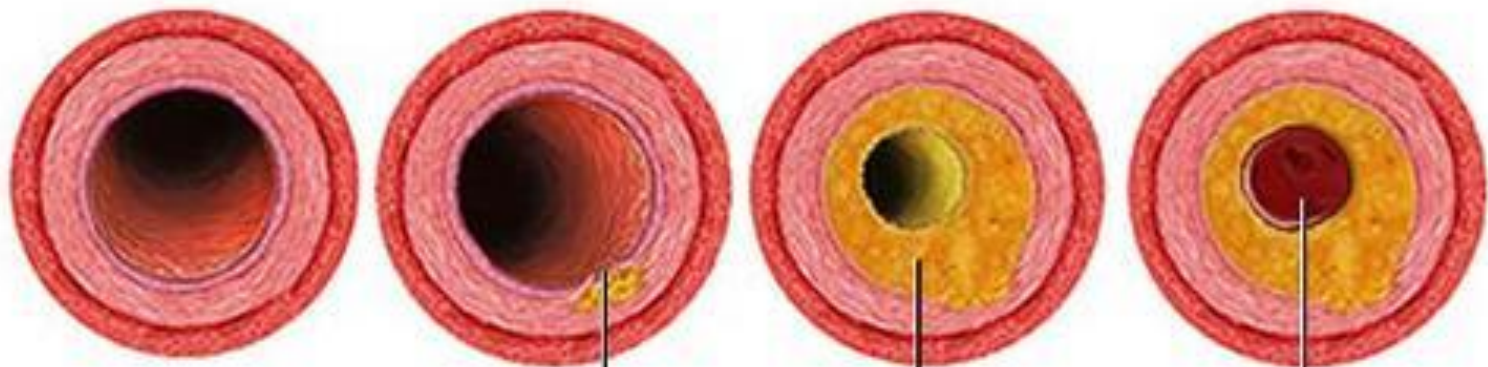
поток крови

Суженная артерия при атеросклерозе



атеросклеротическая
бляшка

Чем опасна бляшка?



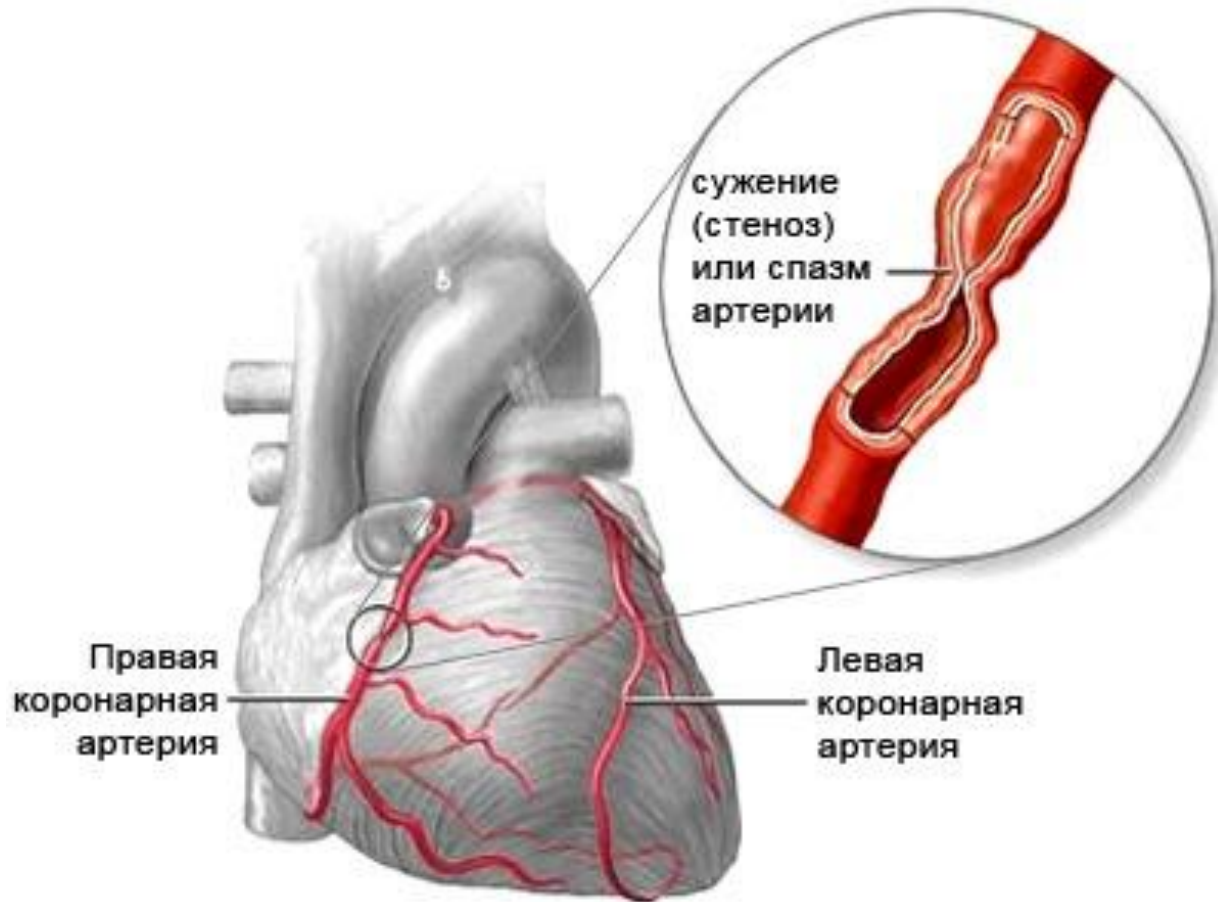
Нормальная
артерия

Постепенное развитие атеросклеротической
бляшки, с полным закрытием сосуда

1 мм

25%

Чем опасна бляшка?



Факторы риска атеросклероза

- Повышенный уровень холестерина в крови
- Курение
- Гипертоническая болезнь
- Сахарный диабет
- Возраст: для мужчин старше 55 лет,
для женщин старше 60 лет

Липидный профиль

***Целевые уровни для больных
стенокардией, инфарктом миокарда,
сахарным диабетом***

- Общий холестерин – не более **4** ммоль/л
- ЛПНП («вредные») – не более **1,8** ммоль/л
- ЛПВП («полезные») – **не менее 1,2** ммоль/л
- Триглицериды – не более **1,7** ммоль/л

Как этого добиться?

- Уменьшить поступление холестерина с пищей (**диета**)
В одиночку диета хорошо действует в редких случаях
- Уменьшить синтез холестерина в печени (**таблетка**)
В одиночку таблетки обычно действуют очень слабо
- Регулярно контролировать липидный профиль
*При подборе дозы препарата – каждые 2 месяца,
при достижении целевых уровней – ежегодно*

Нежелательно

- **Животный жир** (*жирное мясо (особенно свинина), сало, бекон, колбасы (особенно твердые), мясные деликатесы и т.д.*). Допускаются нежирная телятина, нежирная баранина, птица без кожи в ограниченном количестве;
- **«Потроха»** (*печень, почки, языки, мозги, желудки, костный мозг, вымя, бульоны, печень трески*);
- **Молочный жир** (*сливки, сметана, творог, цельное молоко, сыры, сливочное масло, мороженое и т.д.*). Допускаются максимально обезжиренные – менее 3% - сорта продуктов в ограниченном количестве;
- **Яичные желтки** (*в том числе майонез*). Допускается до 2 шт в нед;
- **Икра и креветки.**

Что полюбить?

- **Рыба, в особенности морская** (*любые виды*);
- **Овощи и фрукты** (*любые виды, как свежие, так и замороженные, кроме кокосов и кокосового молока*). Сухофрукты, консервы и варенье не столь полезны;
- **Растительное масло для заправки салатов и приготовления пищи;**
- **Заменить жареную пищу отварной, паровой или запеченной**

Это надолго?

*До тех пор, пока помогает.
Будем надеяться, что надолго.*

Спасибо за внимание!