

## **Если у вас повышен холестерин**

Поговорим об уровне холестерина сыворотки крови. Если вы знаете один показатель общего холестерина, это уже хорошо, но лучше, если вы знаете так называемый холестериновый профиль, то есть еще 3 цифры, указывающие на содержание трех фракций- составляющих общий холестерин сыворотки крови. При этом заметьте, что 2 из них не должны быть высокими, и одна - низкой.

*Сегодня многие считают это самым важным и самым «модным» анализом потому, что измененный холестериновый профиль они считают риском развития атеросклероза, а, следовательно, риском развития инфаркта миокарда и инсульта. И отчасти, эти люди правы. Однако сразу скажем, что инсульт и инфаркт может развиваться и при несильно измененном профиле, и наоборот, иногда при высоком уровне холестерина развиваются сосудистые катастрофы. Потому что имеет значение состояние холестериновой бляшки (ее «рыхлость», налипание тромбов и воспаление), имеют значение иные факторы риска: сахарный диабет, артериальная гипертензия, курение, и конечно, наследственность.*

### **Итак:**

**Нормальные значения (ориентировочно, потому что в каждой лаборатории нормы свои и они обязательно указаны в результатах):**

- **Общий холестерин менее 5.0 ммоль/л**

### **Фракции:**

- **Липопротеиды низкой плотности менее 3.0 ммоль/л**
- **Триглицериды менее**

И «хорошая» фракция холестерина, которой должно быть много, потому что считается,

что она защищает сосуды от бляшек.

- **Липопротеиды высокой плотности более 1.2 ммоль/л**

**Если у вас один или несколько показателей отличаются от нормы, вам следует:**

1. Желательно повторить анализ (в хорошей лаборатории, принято считать, что лучше – натошак)
2. Оценить, есть ли у вас другие факторы риска (включая наследственность – тяжелые инфаркты и инсульты у близких родственников в возрасте до 60-65 лет). Если да, то вам более серьезно нужно принимать меры.
3. Желательно сделать ультразвуковое исследование сосудов шеи: вы оцените кровоток, бляшки в них и косвенно сможете судить о состоянии коронарных сосудов сердца)
4. Начать действия по нормализации холестерина и фракций (как правило, все изменения профиля при них происходят одновременно в нужных направлениях)

**Какие это действия?**

**Существует 4 рычага для нормализации уровня холестерина крови:**

- хорошая физическая нагрузка – движение более 2 часов в неделю
- правильное питание: умеренное, разнообразное, с добавлением овощей, орехов рыбы, разумным ограничением жиров (в том числе скрытых), сахара и соли
- снижение массы тела, нормализация индекса массы тела, объема талии

Многим эти меры помогают. **Но как бы то ни было, это является обязательным**

**условием.**

Если нет, то приходится решать вопрос **о лекарствах** – 4 «рычаге». И здесь есть хорошие и плохие новости.

Хорошие новости заключаются в том, что сейчас существует огромный набор лекарств, нормализующих холестерин и фракции. И медицина научилась бороться с плохим холестерином: результаты больших исследований говорят о том, что на фоне правильного приема медикаментов снижается вероятность развития инфарктов и инсультов.

Не очень хорошие новости: эти лекарства надо принимать длительно - практически постоянно; они не дешевые, и у них могут встречаться побочные явления.

***В любом случае проконсультируйтесь с врачом!***

Также следует сказать, что принимают лекарства с целью достижения определенных показателей профиля – целевых значений. Их каждому человеку установит врач. И тут целая стратегия – достигли – хорошо! Не достигли – дозу или препарат следует поменять.

Сказать об этом важно, потому что кратковременный, курсовой прием препаратов, нормализующих холестерин, как правило, бесполезен. Так что если вы выбираете четвертый «рычаг» - сформируйте нужный психологический и жизненный настрой.

**Про физическую нагрузку – ходьбу, плавание, велосипед и лыжи в этом случае забыть все равно никак нельзя!**

**Будьте здоровы!**

