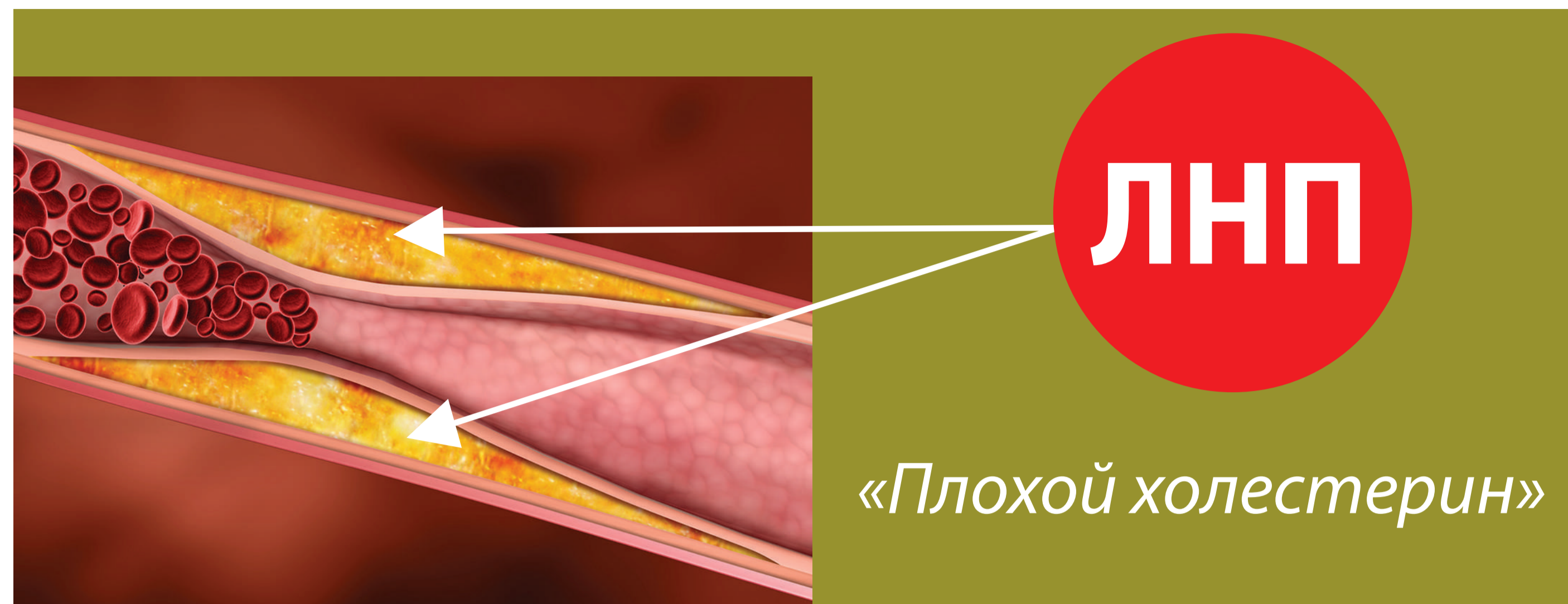


# ХОЛЕСТЕРИН



## ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА — КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР РИСКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Он поступает в организм с пищей, но главным образом вырабатывается в печени. Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками — липопротеидами.

**Липопротеиды низкой плотности (ЛНП)** вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку (так развивается инфаркт миокарда).

**Липопротеиды высокой плотности (ЛВП)**, напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов, и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза.



*Для снижения риска инфаркта миокарда и других осложнений атеросклероза необходимо снизить уровень холестерина*

*Нормативные показатели липидов для здоровых людей:*

**Общий холестерин < 5,0 ммоль/л**

**ЛНП («плохой холестерин») < 3,0 ммоль/л**

**ЛВП («хороший холестерин») > 1,0 ммоль/л у мужчин  
> 1,2 ммоль/л у женщин**

**Триглицериды < 1,7 ммоль/л**

*Рекомендуемый уровень холестерина у больных ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, хронической болезнью почек и людей с очень высоким сердечно-сосудистым риском:*

**ЛНП («плохой холестерин») < 1,8 ммоль/л**

*Снижению уровня холестерина способствует соблюдение диеты с ограничением насыщенных жиров. При необходимости врач назначит вам лекарства, снижающие уровень холестерина, которые важно принимать регулярно и длительно*

