

## 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 1.7 ммоль/л**

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!**