

## Главные принципы холестеринснижающей диеты:

**уменьшение потребления или исключение из рациона продуктов, богатых холестерином, и жирами.**

Эти жиры в большом количестве содержатся в продуктах животного происхождения:

- Жирном мясе
- Животном жире
- Субпродуктах (мозги, печень, почки)
- Жирных молочных продуктах, жирных сортах сыра
- Яичном желтке (не более 2-3 яиц в неделю)
- Сливочном масле
- Твердом маргарине
- Морепродуктах (печени трески, креветках, кальмарах, крабах, раках, лобстерах, икре рыб)
- Растительных тропических маслах (кокосовом, пальмовом и масле пальмовых семян)

**У людей, контролирующих уровень своего холестерина, отмечается на 30–40% меньше серьёзных осложнений со стороны сердца и на 30% меньше смертей от любых причин.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



**Пройди обследование  
бесплатно, быстро и без записи**

### ХАБАРОВСК

#### Взрослые:

КГБУЗ «Клинико-диагностический центр»  
**ул. Карла Маркса, д. 109, каб. 314**  
+7 (4212) 75-86-63

КГБУЗ «Консультативно-диагностический центр»  
«Вивея»  
**ул. Запарина, д. 88, +7 (4212) 45-20-66**

КГБУЗ «Клинический центр восстановительной  
медицины и реабилитации»  
**ул. Запарина, д. 76, каб. 25**  
+7 (4212) 32-82-08

#### Дети:

КГБУЗ «Детская краевая клиническая больница»  
имени А. К. Пиотровича МЗ ХК  
**ул. Прогрессивная, 6, +7 (4212) 91-04-35**

КГБУЗ «Детская городская клиническая  
поликлиника № 3» МЗ ХК  
**ул. Руднева, 25, +7 (4212) 42-97-02**

### КОМСОМОЛЬСК

#### Взрослые:

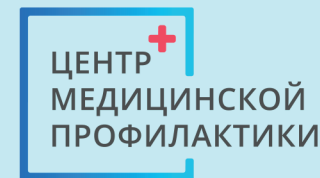
КГБУЗ «Территориальный  
консультативно-диагностический центр»  
МЗ Хабаровского края  
**ул. Димитрова, 12**  
+7 (4217) 24-16-71, 24-16-81, 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница № 2»  
МЗ Хабаровского края  
**ул. Культурная, 16, +7 (4217) 55-81-45**

#### Дети:

КГБУЗ «Детская городская больница»  
МЗ Хабаровского края  
**ул. Вокзальная, 51, +7 (4217) 53-31-00**

Центр медицинской профилактики  
КГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»  
Министерства здравоохранения Хабаровского края



# ХОЛЕСТЕРИН



**Холестерин** — жирный спирт, нерастворим в воде, растворим в жирах и органических растворителях.

Холестерин жизненно необходим для человеческого организма. Это важнейший «строительный материал» организма, необходимый для создания клеточных мембран, синтеза желчных кислот, витамина D, половых и стероидных гормонов.

Приблизительно 20% холестерина поступает в организм в готовом виде с пищей. Остальные 80% организм синтезирует самостоятельно в основном в печени, в количестве примерно 1000 мг в сутки.

У здоровых людей весь образующийся и поступающий в организм холестерин усваивается и используется как **строительный материал** для образования новых клеток и субстанций – это **«хороший» холестерин**.

У некоторых людей нормальное усвоение холестерина нарушается, в крови образуется избыток холестерина, тогда из друга он превращается в смертельного врага – **«плохой» холестерин**.

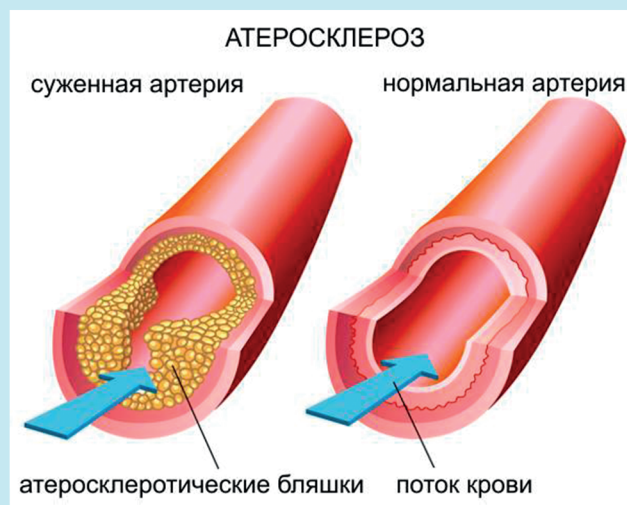


**Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина.**

Для этого нужно просто регулярно — хотя бы раз в 2 года — делать анализ крови на уровень общего холестерина.

## Почему высокий уровень холестерина опасен для здоровья?

Избыток холестерина может откладываться в стенках артерий и приводить к образованию бляшек, которые сужают сосуды — так развивается **атеросклероз**. Большие бляшки или бляшки, осложнённые тромбами, могут полностью перекрыть просвет артерии. Полная закупорка сосуда приводит к прекращению доставки кислорода и питательных веществ с током крови в ткань органа, питаемой этой сосудом, что приводит к ее отмиранию.



Если это происходит **в сердце, развивается инфаркт миокарда**, если **в мозге — мозговой инсульт**. Иногда поражаются сосуды ног, тогда человек испытывает невыносимые боли и часто теряет способность передвигаться. **Первый звонок**, сигнализирующий о риске развития перечисленных заболеваний, — **повышенный уровень холестерина**.

## Уровень холестерина выше положенного Что делать?

- Сначала **обратитесь к врачу**, ведь только он может решить, пробовать снизить уровень холестерина диетой или необходимы лекарственные препараты.
- Соблюдайте рекомендации по правильному питанию и стройте свой дневной рацион с учетом принципов **холестеринснижающей диеты**.
- **Откажитесь от курения** — оно значительно повышает риск образования атеросклеротических бляшек.
- **Увеличьте физические нагрузки**. Очень полезны регулярные физические упражнения умеренной интенсивности, хотя бы по 30 минут в день 3—4 раза в неделю. Полезно пользоваться лестницей вместо лифта, выполнять нетяжелые садовые и домашние работы, гулять, бегать трусцой, ездить на велосипеде, плавать и танцевать.
- **Контролируйте свой вес**, чтобы не допустить развития ожирения.
- **Контролируйте артериальное давление**. В норме значения АД не зависят от пола или возраста и должны быть меньше 140/90 мм рт. ст.

