



Система
Общественного
Здоровья



Исследования показывают, что снижение уровня холестерина в среднем на 10% приводит к снижению риска развития основных сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от них на 20–50%.

Что делать, если диета не дала результата?

Если через 6-8 недель диеты снижение уровня общего холестерина и уровня холестерина ЛПНП в крови не достигло целевого значения, то врач может назначить Вам лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина крови.

**СОХРАНЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ -**



НАША ОБЩАЯ МИССИЯ

Если у Вас повышен уровень холестерина крови



Кардиологи всего мира считают, что свой уровень холестерина должен знать каждый человек старше 20 лет.

Целевой уровень
общего холестерина крови
менее 5 ммоль/л

Целевой уровень
холестерина ЛПНП
менее 3 ммоль/л

Проверь свой уровень холестерина!

Что такое холестерин?

Холестерин — жироподобное вещество, которое действительно жизненно необходимо человеку.

Он входит в состав оболочек-мембран всех клеток организма, его много в нервной ткани, холестерин необходим для образования многих гормонов.

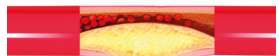
Как действует холестерин, если его слишком много?

Избыток холестерина накапливается в стенках кровеносных сосудов. Вокруг этих отложений разрастается соединительная или, по-другому, рубцовая ткань, формируются отложения кальция.

Так образуется атеросклеротическая бляшка. Она сужает просвет сосуда, снижает кровоток, а присоединение тромба ведёт к его закупорке.



кровеносный сосуд в норме



кровеносные сосуды с



атеросклеротической бляшкой

При закупорке сосуда ток крови останавливается, а ткань органа, который этот сосуд питал, постепенно отмирает, не получая кислорода и питательных веществ.

Если закупорка происходит в сердце — развивается стенокардия, а затем инфаркт миокарда, если в мозге — мозговой инсульт.

Основные принципы в питании для снижения уровня холестерина

Выбирайте хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые макароны, каши, приготовленные на воде. Ешьте больше овощей и фруктов.

Увеличьте потребление рыбы, особенно морской. Лучше, если рыба будет присутствовать в вашем рационе ежедневно.

Из мясных продуктов остановитесь на курице, индейке и телятине. Перед приготовлением удаляйте с мяса жир, с птицы — кожу.

Выбирайте десерты без жира, сливок и большого количества сахара. Остановитесь на фруктовых салатах и несладких желе.

Потребляйте больше продуктов, содержащих растворимую клетчатку: овсяные хлопья, яблоки, сливы, бобы. Они снижают уровень холестерина в организме.

Не жарьте на масле: варите, тушите, запекайте. Используйте посуду с покрытием, не требующим добавления жира при приготовлении пищи.

ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

Наши контакты:

8 (3842) 442270

ocmp42.ru

@ocmp42

t.me/prof42

ocmp@kuzdrav.ru

vk.com/club118532226

