

СОВЕТЫ

для контроля холестерина и не только....

1 НЕ КУРИТЕ

уже через 1 год после прекращения курения снижается риск инфаркта миокарда и инсульта



2 ИЗБЕГАЙТЕ ПРОДУКТОВ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ

отказ от употребления транс-жиров является ключевым фактором, способствующим нормализации холестерина



3 БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ

регулярные физические упражнения умеренной интенсивности в течение ≥ 30 мин/сутки предупреждают сердечно-сосудистые заболевания



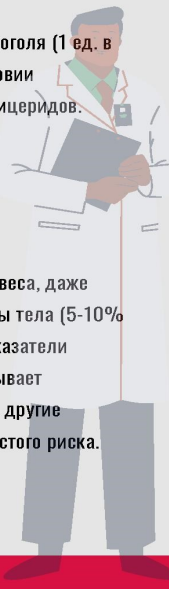
4 ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

умеренное количество алкоголя (1 ед. в сутки) допустимо, при условии нормального уровня триглицеридов.



5 КОНТРОЛИРУЙТЕ ВЕС

при наличии избыточного веса, даже умеренное снижение массы тела (5-10% от исходной) улучшает показатели липидного спектра и оказывает благоприятное влияние на другие факторы сердечно-сосудистого риска.



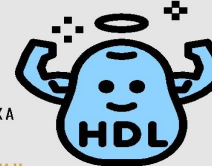
ЧТО ТАКОЕ ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ?

- это анализ крови на холестерин и его фракции.

1 ЛИПОПРОТЕИНЫ ВЫСОКОЙ ПЛОТНОСТИ (ЛПВП или HDL)

ПОМОГАЮТ ОРГАНИЗМУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЛИШКА ХОЛЕСТЕРИНА, ИХ ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ "ХОРОШИМ" ХОЛЕСТЕРИНОМ

>1 ммоль/л для мужчин
 $>1,2$ ммоль/л для женщин



2 ЛИПОПРОТЕИНЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ (ЛПНП или LDL)

ПРИЛИПАЮТ К СОСУДИСТОЙ СТЕНКЕ, ТЕМ САМЫМ СУЖАЯ ПРОСВЕТ КРУПНЫХ АРТЕРИЙ, ПОЭТОМУ ИХ НАЗЫВАЮТ "ПЛОХИМ" ХОЛЕСТЕРИНОМ

<3 ммоль/л



3 ТРИГЛИЦЕРИДЫ (ТГ или TG)

ВЫПОЛНЯЮТ ЗАПАСАЮЩУЮ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ ФУНКЦИЮ, ВХОДЯТ В СОСТАВ ЛИПОПРОТЕИНОВ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ

$<1,69$ ммоль/л



4 ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН

ПРЕДСТАВЛЕН КАК "ХОРОШИМ", ТАК И "ПЛОХИМ" ХОЛЕСТЕРИНОМ, ПОЭТОМУ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ТРАКТОВКИ РЕЗУЛЬТАТА НЕОБХОДИМО СДАВАТЬ ЦЕЛИКОМ ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ

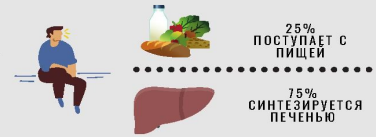


НОРМЫ УКАЗАНЫ ДЛЯ ЛИЦ НИЗКОГО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА. ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ, СТРАДАЕТЕ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ИЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ВАША "НОРМА" БУДЕТ НЕСКОЛЬКО ОТЛИЧАТЬСЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

А ВЫ ЗНАЕТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ХОЛЕСТЕРИНЕ

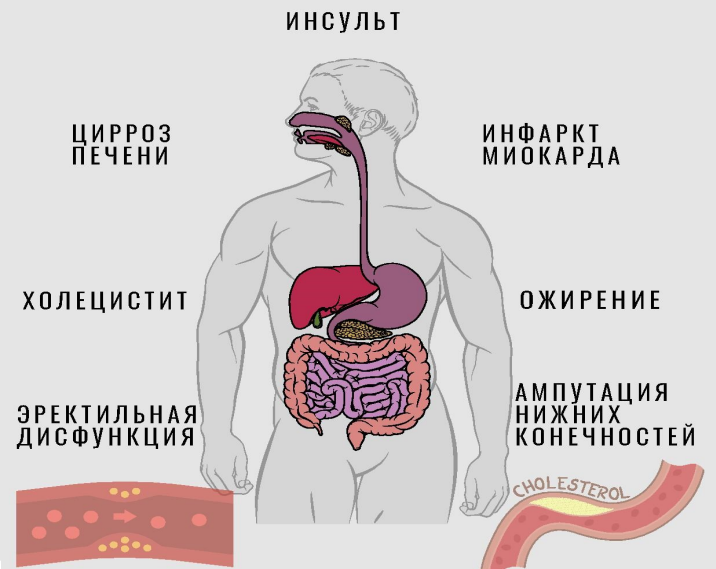
НАУЧНОЕ НАЗВАНИЕ «ХОЛЕСТЕРОЛ», ЧТО ОЗНАЧАЕТ СТЕРОИДНЫЙ СПИРТ. СОДЕРЖИТСЯ ТОЛЬКО В ЖИВОТНЫХ ЖИРАХ И ВЫПОЛНЯЕТ МНОЖЕСТВО ФУНКЦИЙ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА.



- 1 КОМПОНЕНТ КЛЕТОЧНЫХ МЕМБРАН И НЕРВНЫХ ВОЛОКОН
- 2 УЧАСТВУЕТ В РАБОТЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ
- 3 ИСТОЧНИК ГОРМОНОВ НАДПОЧЕЧНИКОВ И ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ
- 4 ОСНОВА ДЛЯ СИНТЕЗА ВИТАМИНА D И ЖЕЛЧНЫХ КИСЛОТ

ПРИ ПРЕВЫШЕНИИ НОРМАЛЬНЫХ ЗНАЧЕНИЙ ХОЛЕСТЕРИН МОЖЕТ БЫТЬ ДОСТАТОЧНО ОПАСЕН!

ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫСОКОГО ХОЛЕСТЕРИНА



ЕСЛИ У ВАС ВЫСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН, ПОПРОБУЙТЕ СОБЛЮДАТЬ ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА В ПИТАНИИ

БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ



огурцы, помидоры, зелень, кабачки, баклажаны, перец, свёкла, морковь, редис, капуста, зеленые фасоль и горох, грибы, чай и кофе без сахара.

ДЕЛИ ПОПОЛАМ



макаронные изделия, крупы, картофель, бобовые, хлеб с отрубями, рыба, курица, нежирные сорта мяса, творог и молочные продукты (<4% жирности), нежирные сорта сыра, яйца, фрукты (кроме винограда и фиников), ягоды, сухофрукты.

В МИНИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ



сало и шпик, жирные сорта мяса, жирные молочные продукты, сыры >30% жирности, кожа птицы, животные и растительные масла и жиры, майонез, сметана, колбасные изделия, консервы в масле, субпродукты, белый хлеб и выпечка, сахар и сладости, мёд, варенье, сладкая газировка.

ВРАЧ ПОРЕКОМЕНДОВАЛ СТАТИНЫ



ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЕ ЛИПИДСНИЖАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ, ДОКАЗАВШИЕ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ, БЕЗОПАСНОСТЬ И СНИЖЕНИЕ РИСКА СМЕРТИ ОТ ВСЕХ ПРИЧИН

МИФ ИЛИ ПРАВДА?



СТАТИНЫ МОГУТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ РАКА?

ПРОВЕДЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ НЕ ВЫЯВИЛИ СВЯЗИ МЕЖДУ ЧАСТОТой ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА И ПРИЕМОМ СТАТИНОВ



Я БОЮСЬ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ!

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ПОБОЧНЫМ ЭФФЕКТОМ ЯВЛЯЮТСЯ МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ У 1 ПАЦИЕНТА ИЗ 1000, И ЧАСТО ЭТОТ ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ ИСЧЕЗАЕТ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ДРУГОЙ ПРЕПАРАТ ДАННОЙ ГРУППЫ



Я НЕ ХОЧУ НАВРЕДИТЬ ПЕЧЕНИ И ПОЧКАМ

ВРЕМЕННОЕ ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ ПЕЧЕНОЧНЫХ ФЕРМЕНТОВ ЧАСТО НЕ ИМЕЕТ КЛИНИЧЕСКОГО ЗНАЧЕНИЯ. В РЕДКИХ СЛУЧАЯХ ВОЗМОЖНА НЕЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ПОТЕРЯ БЕЛКА С МОЧОЙ, БЕЗ НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ ПОЧЕК



ПЕЧЕНОЧНЫЕ ФЕРМЕНТЫ (АЛТ, АСТ) НЕОБХОДИМО ПРОКОНТРОЛИРОВАТЬ ДО НАЧАЛА ЛЕЧЕНИЯ, ЗАТЕМ ЧЕРЕЗ 8-12 НЕД. В ДАЛЬНЕЙШЕМ КОНТРОЛЬ НЕ РЕКОМЕНДОВАН.

МИФ ИЛИ ПРАВДА?



СТАТИНЫ ВЫЗЫВАЮТ КОГНИТИВНЫЕ НАРУШЕНИЯ

ДАЖЕ ОЧЕНЬ НИЗКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА НЕ ОКАЗЫВАЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ



СТАТИНЫ ВЫЗЫВАЮТ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ!

ПРИЕМ СТАТИНОВ МОЖЕТ БЫТЬ АССОЦИИРОВАН С УВЕЛИЧЕНИЕМ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ РАЗВИВАЕТСЯ В СРЕДНЕМ У 1 ИЗ 50000. РИСК ВЫШЕ У ЛЮДЕЙ С ПРЕДИАБЕТОМ



А У МЕНЯ НЕ СЛУЧИТСЯ ИНСУЛЬТ?

ЛЕЧЕНИЕ СТАТИНАМИ СНИЖАЕТ РИСК ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА, ОДНАКО МОЖЕТ НЕСКОЛЬКО ПОВЫШАТЬ РИСК ГЕМОРАГИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА У ПРЕДРАСПОЛОЖЕННЫХ ЛИЦ



Я БОЮСЬ, ЧТО У МЕНЯ РАЗОВЬЕТСЯ КАТАРАКТА

ЛЕЧЕНИЕ СТАТИНАМИ НЕ АССОЦИИРОВАНО С РАЗВИТИЕМ КАТАРАКТЫ



ЕСЛИ Я БУДУ ПРИНИМАТЬ СТАТИНЫ, ЭТО ПРИВЕДЁТ К СНИЖЕНИЮ ТЕСТОСТЕРОНА!

ДЛЯ СИНТЕЗА ТЕСТОСТЕРОНА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО «ХОРОШИЙ» ХОЛЕСТЕРИН, А СТАТИНЫ ЕГО СОДЕРЖАНИЕ УВЕЛИЧИВАЮТ



СТАТИНЫ СВЯЗАНЫ С НЕБОЛЬШИМ УВЕЛИЧЕНИЕМ ЧАСТОТЫ МИАЛГИЙ, РИСКА САХАРНОГО ДИАБЕТА И ГЕМОРАГИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА, НО ИХ ПРЕИМУЩЕСТВА В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ КРУПНЫХ СОСУДИСТЫХ СОБЫТИЙ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ.

ИНЬМИ СЛОВАМИ:
**ГЛАВНЫЙ ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ СТАТИНОВ -
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ!**

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ТОЛЬКО ПОСТОЯННЫМ ПРИЕМОМ!

