

Что такое холестерин?

Холестерин — это жироподобное вещество, являющееся компонентом клеточных мембран. Большинство необходимого для вашего организма холестерина вырабатывается в печени. По этой причине уровни холестерина во многом определены генетически, а высокое содержание холестерина может быть наследственной чертой. Употребление продуктов с высоким содержанием холестерина, насыщенных жиров, трансжиров и общего жира также может повлиять на содержание холестерина в вашем организме. Источниками большей части холестерина в вашем питании служат продукты животного происхождения — мясо, молочные продукты и яичный желток.

Высокое содержание холестерина приводит к образованию в кровеносных сосудах бляшек. Этот процесс называется *атеросклерозом*. Холестериновая бляшка на внутренней стенке ваших кровеносных сосудов вызывает сужение кровеносных сосудов (заболевание коронарной артерии) и повышает риск сердечного приступа и инсульта. Необходимо регулярно проверять уровень холестерина (липидный профиль).

Каким образом проверяется содержание холестерина?

Для определения уровня холестерина в крови делается анализ крови. Этот анализ может выполняться натощак или после еды. Если анализ проводится после еды, точными будут результаты по общему холестерину и ЛВП, но не по ЛНП или уровню триглицеридов.

В случае липидного профиля, получаемого натощак, измеряется или рассчитывается несколько липидных параметров вашей крови. Важно измерять полный липидный профиль, а не просто общий уровень холестерина, поскольку каждый из липидных параметров клинически важен. Липидный профиль дает вашему врачу большой объем информации о том, насколько для вас велик риск сердечного заболевания, и подсказывает оптимальный для вас вариант терапевтических стратегий.

Из каких компонентов состоит липидный профиль?

Общий уровень холестерина — это общий уровень холестерина в крови. Уровень свыше 200 мг/дл считается высоким.

Холестерин ЛНП, т.е. липопротеид низкой плотности, также иногда называют «вредным холестерином» из-за доказанной связи между высоким содержанием холестерина ЛНП и развитием сердечного заболевания. Главная цель любой программы регулирования уровня холестерина состоит в снижении уровня холестерина ЛНП. Насколько следует понизить ваш уровень ЛНП зависит от других имеющихся у вас факторов риска сердечного заболевания. Например, уровень ЛНП, составляющий 130 мг/дл, приемлем для здорового человека, свободного от факторов риска сердечного заболевания. Тем не менее, если вы уже страдаете сердечным заболеванием или у вас имеются другие существенные факторы риска, например, диабет или хроническая болезнь почек, уровень ЛНП в вашем организме следует понизить как можно сильнее. Уровень ЛНП у пациентов этой группы высокого риска не должен превышать 70 мг/дл.

Холестерин ЛВП, т.е. липопротеид высокой плотности, иногда называют «полезным холестерином». Было установлено, что более высокий уровень холестерина ЛВП снижает риск сердечного заболевания. ЛВП помогает выводить часть холестерина из крови, возвращая его в печень. Следует стремиться к тому, чтобы уровень ЛВП был выше 40 мг/дл у мужчин и выше 50 мг/дл у женщин. У пациентов, страдающих сердечным заболеванием, уровень холестерина ЛВП должен быть как можно выше.

Триглицериды — это частицы жира, уровень содержания которых в крови повышается при таких состояниях, как неконтролируемый диабет и ожирение. Злоупотребление алкоголем и прием некоторых лекарственных препаратов также способны повысить уровень триглицеридов. Высокие уровни триглицеридов (свыше 150 мг/дл) означают более высокий риск сердечного заболевания.

Отношение **общего холестерина к ЛВП** служит важным показателем риска развития у вас сердечного заболевания. В идеале, этот показатель не должен превышать 3.

Для сравнения уровней ЛВП и ЛНП пользуйтесь следующей таблицей:

Уровни холестерина ЛНП (мг/дл)		Уровни холестерина ЛВП (мг/дл)	
70 или ниже	группа самого низкого риска	60 или выше	группа низкого риска
100 или ниже	группа низкого риска	41–59	группа умеренного риска
101–129	группа умеренного риска	40 или ниже	группа высокого риска
130 или выше	группа высокого риска		

Существует несколько распространенных типов нарушений уровня холестерина, или *дислипидемии*. Часто у пациентов наблюдается высокий уровень ЛНП на фоне нормального уровня остальных липидных параметров. Другой распространенный тип нарушений связан с «**метаболическим синдромом**». Этот синдром характеризуется сочетанием таких признаков, как слишком большая масса тела, повышенное кровяное давление, диабет и смешанная дислипидемия. У пациентов, страдающих метаболическим синдромом, уровень ЛНП может быть нормальным, в то время как уровень триглицеридов может быть высоким, а уровень ЛВП — низким. Метаболический синдром служит важным показателем риска развития сердечного заболевания.

Как можно улучшить свой холестериновый профиль?

Изменение питания

- **Выбирайте продукты с низким общим содержанием жира:** следите за тем, чтобы жиры в вашем рационе составляли не более 30% от общего количества калорий.
- **Выбирайте продукты с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина:** отдавайте предпочтение продуктам, содержащим мононенасыщенные жиры и жиры омега-3, таким, например, как рыба, соя, оливковое и каноловое масло. Ограничьте долю красного мяса в своем рационе.
- **Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жиров:** однопроцентное или обезжиренное молоко, творог или йогурт.
- **Выбирайте продукты с высоким содержанием сложных углеводов и клетчатки:** хлеб и крупяные продукты из цельного зерна, свежие фрукты, листовые овощи, фасоль и чечевицу.
- **Отдавайте предпочтение растительным белкам в отличие от белков животного происхождения:** употребляйте в пищу чечевицу, сою и тофу, а также фасоль и бобовые в качестве альтернативы 2-3 раза в неделю или чаще.

Другие изменения в образе жизни

- **Поддерживайте нормальный вес:** проконсультируйтесь со своим лечащим врачом относительно вашего индекса массы тела (ИМТ). ИМТ измеряется соотношением вашего роста к весу.
- **Физические упражнения:** регулярно занимайтесь физическими упражнениями хотя бы по 20-40 минут 3-4 раза в неделю.

Лекарственные препараты для регулирования холестерина

Лекарственные препараты назначают пациентам, у которых изменения в рационе и в образе жизни не вызвали улучшения в уровне холестерина. Их также принимают пациенты с сердечными заболеваниями или те, у кого высок риск такого заболевания. Ваш лечащий врач может определить, нуждаетесь ли вы в приеме лекарственных препаратов, отпускаемых по рецепту.

«Статины» — это препараты, которые для многих пациентов служат основным средством лечения нарушений в содержании холестерина. Эти лекарственные препараты блокируют фермент печени, ответственный за выработку холестерина ЛНП. Они направлены на снижение общего уровня холестерина и ЛНП, оказывая относительно небольшое влияние на остальные компоненты липидного профиля. Доказано, что статины снижают риск смерти от сердечного заболевания, и их прием пациентами с сердечными заболеваниями либо относящимися к группе повышенного риска считается важной частью лечения. Эти лекарственные препараты часто назначаются, поскольку они безопасны, эффективны и хорошо переносятся большинством пациентов.

Имеются также и другие лекарственные препараты для снижения холестерина ЛНП, прием которых может быть показан определенным пациентам. Кроме того, имеются лекарственные препараты, предназначенные для снижения триглицеридов или повышения уровня холестерина ЛВП, и в этих целях они часто прописываются в сочетании со статинами.

«Альтернативные» лечебные препараты для снижения уровня холестерина ЛНП, например, дрожжевой экстракт краснозерного риса, могут содержать те же активные ингредиенты, которые присутствуют в статинах. Сообщите своему лечащему врачу, принимаете ли вы какие-нибудь альтернативные лекарственные препараты, лекарства растительного происхождения или пищевые добавки.

Как получить дополнительную информацию

Посетите сайт www.cpmc.org/learning/russian.html где вы найдете дополнительную информацию о своем здоровье.

Автор: д-р Фиона Дульбекко (Fiona Dulbecco)

Выпущено Центром по образовательной работе среди пациентов и общественности (Center for Patient and Community Education) совместно с персоналом и врачами медицинского центра California Pacific Medical Center. Последнее обновление: 1/08

© California Pacific Medical Center, 2002–2008 гг.

Финансирование: Щедрое пожертвование, предоставленное Фондом г-на и г-жи Артур А. Чиокка (Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation).

Примечание. Эта информация не заменяет собой какую-либо медицинскую информацию или персональные рекомендации, полученные вами непосредственно от своего врача/своих врачей. Если у вас есть вопросы по данной информации, например, относительно рисков или преимуществ перечисленных способов лечения, пожалуйста, обращайтесь к своему врачу/своим врачам.