ХОЛЕСТЕРИН – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

САША

АНЯ

Высокий Холестерин !!!

ПРИВЕТ!

Меня зовут Саша, мне 36 лет.
А это моя сестра Аня, ей 30 лет.
Сегодня Аня ходила в больницу.
Анализ крови показал
высокий уровень холестерина.
Аня очень расстроена
и не знает что делать.
У меня нормальный холестерин, но я обеспокоен – если он повышен у моей младшей сестры, значит – может повыситься и у меня.
Мы решили не унывать и выяснить все о холестерине достоверно.

Что делать???

Для этого мы обратились к врачу

Врачу мы подготовили много вопросов:

- ✓ Что такое холестерин?
- ✓ Нужен ли он организму человека?
- ✓ Чем опасно повышение холестерина в крови?
- ✓ Что приводит к повышению холестерина крови?
- ✓ Нужно ли соблюдать диету при повышенном холестерине?
- ✓ В каких продуктах содержится много холестерина, а в каких мало?
- ✓ Какие продукты вредны, а какие полезны при повышенном холестерине крови?
- ✓ Как проводить профилактику повышения холестерина крови, а как – лечение?

Здравствуйте!
Я доктор Удальцов.
Сегодня я расскажу Вам о холестерине и его роли в здоровье человека.

Холестерин необходим для нормальной работы организма человека!

+ Это природный жирный спирт
+ Входит в состав клеток организма
+ Это строительный материал для клеток нервной системы
+ Необходим для образования половых гормонов, витамина «D» и желчных кислот
+ Участвует в обмене веществ
+ Это «скорая помощь» при повреждении сосудов и эритроцитов
+ Образуется во многих тканях организма, в основном – в печени
+ Поступает в организм вместе с пищей: из животных продуктов и морепродуктов
+ 25-35% холестерина поступает в организм с пищей
+ 65-75% - образуется в печени

Для организма человека опасно и повышение и снижение холестерина в крови!

Нехватка холестерина

- ↓ Частые депрессии
- ↓ Снижение иммунитета
- ↓ Повышенная утомляемость
- ↓ Высокая чувствительность к болевым ощущениям
- ↓ Кровотечения и нарушения структуры крови
- ↓ Снижение полового влечения
- ↓ Ухудшение репродуктивной функции

Избыток холестерина

- ↑ Холестериновые бляшки в сосудах
- ↑ Замедление обмена веществ
- ↑ Увеличение массы тела

Как происходит обмен холестерина в организме?

«Свой» холестерин образуется в печени → Выделяется с желчью → Всасывается в тонком кишечнике → Поступает обратно в печень → Вновь образуется холестерин

- Если с пищей поступает **МНОГО** холестерина → снижается его образование в печени.
- Если с пищей поступает **МАЛО** холестерина → повышается его образование в печени.

Так поддерживается **СТАБИЛЬНОЕ** количество холестерина.

Однако может произойти сбой этого процесса, который ведет к повышению холестерина крови!

Нормальные значения холестерина

○ **ОБЩИЙ** холестерин	Менее 5,2 ммоль/л.
○ Холестерин липопротеидов низкой плотности (ЛПНП или **«ПЛОХОЙ»** холестерин)	Менее 3,0-3,5 ммоль/л.
○ Холестерин липопротеидов высокой плотности (ЛПВП или **«ХОРОШИЙ»** холестерин)	Более 1,0 ммоль/л.
○ **ТРИГЛИЦЕРИДЫ**	Менее 2,0 ммоль/л.

Почему происходит нарушение обмена холестерина?

Ответ на этот вопрос до конца не изучен и очень сложен

У некоторых народов Крайнего Севера, где основными продуктами питания являются оленина и рыба, атеросклероз встречается крайне редко

Низкий ХС

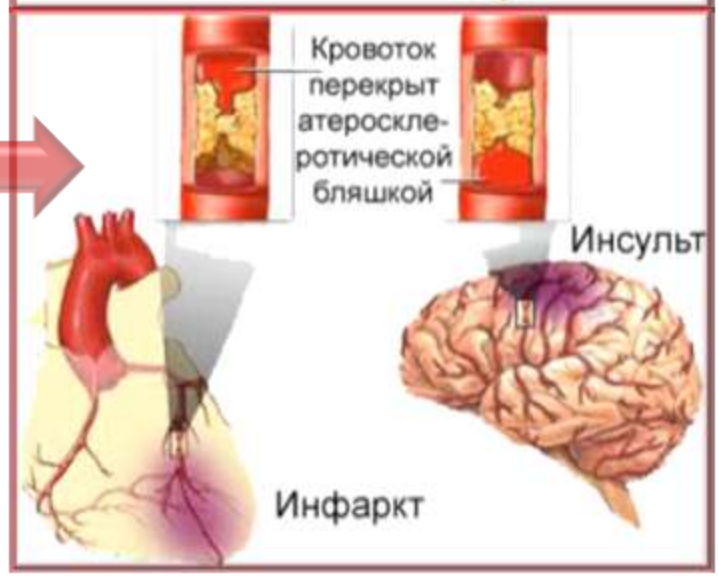
Высокий ХС

В то же время у вегетарианцев может быть высокий уровень холестерина в крови

Атеросклероз – не шутка!

Повышение холестерина может привести к развитию атеросклероза

- **Атеросклероз** – это заболевание сердечно - сосудистой системы с преимущественным поражением средних и крупных артерий.
- В результате атеросклероза развивается ишемическая болезнь – основная причина смертности населения во всем мире.
- На внутренней поверхности сосудов начинает откладываться холестерин, к нему присоединяется кальций и белки крови. Образуется атеросклеротическая бляшка.
- Со временем бляшек становится так много, что они закупоривают сосуд.
- Если сосуд закупоривается полностью, то возникает **инфаркт** (сердца) или **инсульт** (головного мозга).



Что приводит к повышению холестерина крови и развитию атеросклероза?

Основные факторы риска развития атеросклероза:

- Высокий уровень холестерина крови
- Курение
- Злоупотребление алкоголем
- Пониженная физическая активность
- Высокое артериальное давление
- Неправильное питание
- Ожирение
- Сахарный диабет, заболевания печени, почек, щитовидной железы
- Стрессы
- Возраст и пол
- Наследственная предрасположенность

Как проводить профилактику и лечение при повышенном холестерине крови?

1

2

3

1. Систематическая двигательная активность
2. Специальные упражнения (йога)
3. Нормализация режима труда и отдыха
4. Ограничение потребления алкоголя
5. Отказ от курения
6. Правильное питание, Диета

4

5

6

Как проводить профилактику и лечение при повышенном холестерине крови?

7. Контроль и нормализация артериального давления
8. Контроль и нормализация уровня сахара крови
9. Лечение и профилактика под наблюдением врача
10. Обливание холодной водой
11. Банные процедуры
12. Профилактика феномена «пенсионерского банкротства» - Активная старость

Проводите профилактику высокого холестерина и атеросклероза! Чем раньше Вы начнете это делать, тем лучше сохраните Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

Что делать для нормализации холестерина в крови?

ЛЕЧЕНИЕ

Комплексно, под контролем врача!

1. Диета

- Снижение приема продуктов с высоким содержанием холестерина
- Прием в пищу продуктов, понижающих холестерин

2. Улучшение функции печени

- Прием растительных препаратов для комплексного лечения атеросклероза и снижения холестерина крови

3. Медикаментозное лечение – только по назначению врача

- Средства, снижающие холестерин
- Средства, снижающие триглицериды

Основа профилактики и лечения высокого холестерина крови – РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ!

Рекомендуемая норма потребления холестерина – 300 мг. в сутки

Продукты с наибольшим содержанием холестерина	Холестерин (мг на 100 гр.)
Яичный порошок	2050 мг
Мозги говяжьи	2000 мг
Субпродукты (почки, печень)	1126-670 мг
Печень трески	746 мг
Яйцо куриное	570 мг
Сыр твердый	520-1200 мг
Карп, Мойва	270-340 мг
Масло сливочное	180-200 мг
Креветки и Язык говяжий	150 мг
Майонез	120 мг

Продукты с наименьшим содержанием холестерина	Холестерин (мг на 100 гр.)
Масло оливковое, кукурузное	0 мг
Кефир 1%, Молоко 1%	4 мг
Творог обезжиренный	8,7 мг
Молоко 3,2%, Кефир 3,2%	12 мг
Треска и Индейка	30 мг
Кролик	40 мг
Щука	50 мг
Баранина и Свинина	70 мг
Сало свиное	70-100 мг
Говядина и Курица	80 мг

Каких продуктов следует избегать или Продукты, повышающие холестерин

Мясо и мясопродукты

- Любое жирное мясо
- Красное мясо
- Язык
- Переработанное мясо: бекон, мясные консервы, ветчина, сосиски, колбаса (особенно свиная), копчености
- Паштеты, мясные деликатесы
- Субпродукты: печень, почки, легкие, мозги

Продукты, повышающие холестерин

Жирная домашняя птица

- Курица, гусь, утка

Рыба и морепродукты

- Икра, Рыбные консервы
- Устрицы, моллюски, мидии, омары, крабы, креветки, кальмары, осьминоги

Овощи и фрукты

- Любые жареные овощи
- Картофель фри

Продукты, повышающие холестерин

Молочные продукты, яйца

- Цельное молоко, сливки
- Плавленые и твердые сорта сыров с жирностью 30% и выше
- Яичный желток
- Жирный творог, сметана
- Жирные йогурты

Жиры

- Сливочное масло
- Сало, свиной жир
- Маргарин

Продукты, повышающие холестерин

Злаки, выпечка, сладости

- Хлеб высшего сорта
- Выпечка: бисквиты, круасаны, пирожные, торты, кексы
- Жареные пирожки, блины, пончики
- Мороженое, десерты

Напитки

- Соки с сахаром
- Газированные напитки
- Напитки с добавлением шоколада
- Алкогольные напитки

Продукты, повышающие холестерин

Другие продукты

- Фастфуд
- Чипсы
- Жареные продукты
- Макароны с сыром
- Густые и жирные супы
- Бульоны
- Супы пюре

Какие продукты следует употреблять или Продукты, рекомендуемые для потребления

Мясо и мясопродукты

- Курица, индейка, кролик

Рыба и морепродукты

- Скумбрия, сардины, сельдь, тунец, палтус, лосось
- Морская капуста

Овощи и фрукты

- Все овощи и фрукты без сахара
- Любые ягоды
- Орехи

Продукты, рекомендуемые для потребления

Молочные продукты, яйца

- Обезжиренное 0,5-1 % молоко
- Нежирные кисломолочные продукты
- Яичный белок
- Соевые продукты

Жиры

- Растительные масла: льняное, тыквенное, грецкого ореха, оливковое, кукурузное

Супы

- Очищенные супы из постной говядины, курицы без кожи
- Овощные супы
- Супы из рыбы

Продукты, рекомендуемые для потребления

Злаки, выпечка, сладости

- Хлеб грубого помола
- Каши на воде («Геркулес»)
- Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы
- Рис (особенно бурый)
- Бобовые

Напитки

- Все соки без сахара
- Зеленый чай (без сахара)
- Кофе (если нет повышения артериального давления)
- Минеральная вода без газа
- Родниковая вода

Продукты, снижающие уровень холестерина в организме и способствующие его выведению:

- Овсяные хлопья, Бобовые
- Бурый рис
- Яблоки, Слива, Лимон
- Черная смородина, черноплодная рябина, земляника, боярышник, шиповник
- Соки из: картофеля, свеклы, моркови, арбуза, капусты, тыквы
- Орехи
- Зеленый чай
- Морская капуста

Дорогие Саша и Аня!
Желаю Вам усердия, упорства и удачи в достижении основной жизненной цели – сохранить и укрепить свое здоровье!

- Заменяйте цельные яйца белками
- Снимайте жир с мяса, кожу с птицы
- Охлаждайте мясной бульон, снимайте жир
- Избегайте жареную пищу
- Замените сливочное масло растительными маслами
- Сочетайте мясо с овощами, макаронами
- Заправляйте салаты лимонным соком, травами и специями
- Ограничьте употребление майонеза, жирных соусов, кетчупа
- Из сладостей предпочитайте овсяное печенье и фруктовое мороженое
- Принимайте рыбий жир и препараты, содержащие омега-3 жирные кислоты
- Снижайте общую калорийность пищи
- Принимайте с пищей не более 300 мг холестерина в сутки!

Побеседовав с врачом Саша и Аня получили много полезной информации:

- ☺ Холестерин необходим для нормальной работы организма
- ☺ Повышенное содержание холестерина в крови может провоцировать развитие атеросклероза, инфаркта, инсульта и других опасных для жизни заболеваний
- ☺ Факторами, провоцирующими увеличение холестерина в крови, являются малоподвижный образ жизни, диабет, заболевания печени и почек, желчнокаменная болезнь, курение и неумеренное употребление алкоголя
- ☺ Для профилактики и снижения повышенного холестерина в крови необходимо придерживаться диеты, принимая не более 300 мг холестерина в сутки
- ☺ Лечение атеросклероза и его осложнений возможно только под наблюдением врача

Мы надеемся, что эта информация будет очень полезна и для Вас!

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!