***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

 **Памятка для пациента:**

Что сделать, чтобы холестерин оставался в норме, а риск развития атеросклероза - низким

**Факты об атеросклерозе**

* Инфаркт вызывает 39 процентов смертей в Российской Федерации, основная причина инфарктов – атеросклероз.
* Ежегодно в нашей стране регистрируется более 400 тысяч инсультов, основная причина инсультов – атеросклероз.
* Существует около 250 факторов риска атеросклероза.
* По данным различных исследований известно, что снижение уровня холестерина на 10% приводит к снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний на 20-50% и смертности.

**Атеросклероз –** это образование в стенке сосуда бляшки, что приводит к уменьшению просвета сосуда и нарушению кровоснабжения жизненно важных органов, таких как сердце, головной мозг, почки.

**Проверьте себя, какие факторы риска атеросклероза есть у Вас:**

* Вы курите (крайне опасный фактор);
* у Вас повышенное артериальное давление:

(систолическое > 140 мм.рт.ст., диастолическое > 90 мм.рт.ст.);

* у Вас избыточная масса тела или ожирение;
* Вы ведете малоподвижный образ жизни;
* Вы часто испытываете эмоциональное перенапряжение;
* Вы употребляете большое количество алкоголя;
* Вы неправильно питаетесь;
* у Ваших родственников были инфаркты, инсульты;
* у Вас менопауза;
* у Вас несколько проявлений метаболического синдрома (ожирение; повышение уровня артериального давления; повышение сахара крови);
* у Вас заболевания: сахарный диабет, подагра, заболевания щитовидной железы.

**Если Вам меньше 40 лет, у Вас менее 2-3-х факторов риска атеросклероза, хорошее самочувствие и нет перечисленных выше хронических заболеваний:**

***Вам необходимо придерживаться здорового образа жизни, чтобы предупредить развитие сердечно-сосудистой патологии!***

**Если Вы старше 40 лет и/или у Вас больше 2-3-х факторов риска и/или Вы страдаете одним из вышеперечисленных заболеваний, *Вам необходимо*:**

1. ***Определить общий холестерин:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оптимальный | Пограничный | Высокий |
| до 5,2 ммоль/л (при сахарном диабете до 4,8 ммоль/л) | 5,2-6,2 | выше 6,2 |

1. ***Сделать липидограмму, чтобы посмотреть состав холестерина крови:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Оптимальный | Пограничный | Патология |
| Холестерин ЛПНП | менее 3,4 | 3,4-4,0 | выше 4,0 |
| Холестерин ЛПВП | выше 1,4 | 0,9-1,4 | менее 0,9 |
| Триглицериды | менее 1,5 | 1,5-2,3 | выше 2,3 |
| Коэффициент атерогенности | менее 2,6 | 2,6-3,5 | выше 3,5 |

1. ***Обратиться к терапевту, чтобы он назначил другие виды обследования по показаниям, например, ультразвуковое исследование сосудов, ЭКГ, ЭХО-КГ и т.д.***

**Если уровень холестерина не превышает допустимых значений, не выявлены выраженные проявления атеросклероза при обследовании:**

 ***то Вам необходимо соблюдать принципы здорового образа жизни, по возможности свести к минимуму или устранить воздействие негативных факторов риска, 1 раз в год контролировать холестерин крови.***

**При высоком уровне холестерина!**

1. ***Не нужно пугаться, важно знать, что****:*
* Около 70-80% холестерина синтезируется в печени и других органах, и только 20% (около 500 мг) поступает с пищей.
* Холестерин выполняет в организме важные функции: входит в состав клеточных мембран, участвует в образовании желчных кислот, гормонов коры надпочечников, витамина D, половых гормонов.
* Холестерин очень важен для организма, поэтому при избытке в питании белков, жиров, углеводов собственный холестерин образуется из них про запас.
1. ***Необходимо попытаться снизить уровень холестерина без медикаментов:***
2. Соблюдайте принципы рационального питания, но для Вас требования становятся более жесткими, чем для людей с нормальным уровнем холестерина:
* считайте калории;
* ограничьте продукты, в которых много холестерина;
* ограничьте легкоусвояемые углеводы (сахар, конфеты) и насыщенные жиры (животные и рафинированные масла);
* если нет противопоказаний, пейте не менее 1,5-2 литров воды в день;
* включайте в рацион продукты с высоким содержанием клетчатки.
1. Необходимы регулярные аэробные физические нагрузки по 30-40 минут 4-5 раз в неделю на индивидуально подобранном пульсе (энергия жиров и углеводов идет на обеспечение нагрузки, а не на синтез холестерина).
2. Снижение влияния и устранение негативных факторов риска: табакокурения, чрезмерного потребления алкоголя, избыточной массы тела, повышенного артериального давления; стрессов, инфекций и интоксикаций.

**Если холестерин в течение 3-6 месяцев при выполнении всех рекомендаций не пришел в норму, необходимо медикаментозное лечение!**

