

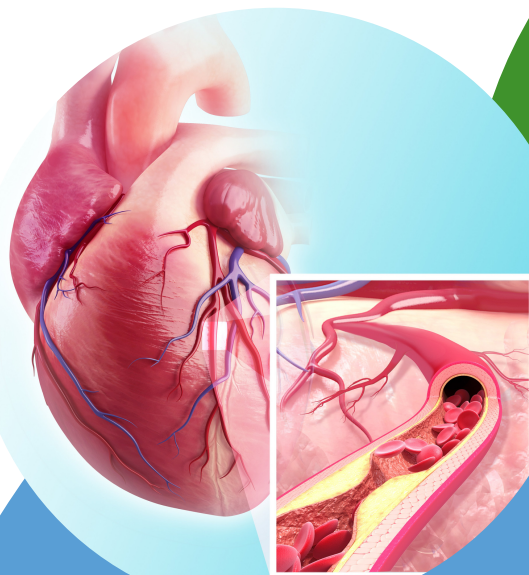
**В среднем, чтобы набрать рекомендуемое количество нужно съесть 2 салата из овощей (каждый размером с ладонь), порцию овощного гарнира и два фрукта (размером с ваш кулак)**

**Нередко только изменения образа жизни недостаточно для остановки процесса атерогенеза и снижения риска инфаркта и инсульта. Поэтому по медицинским показаниям врач может назначить лекарственную терапию нарушения обмена липидов. Назначенное врачом медикаментозное лечение длится долго или пожизненно и требует периодического контроля биохимических показателей крови. Чаще всего с этой целью пациентам назначают терапию статинами.**

**Результаты многочисленных клинических исследований свидетельствуют о том, что статины значительно снижают заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.**



**Для расчета вашего риска атеросклероза и его осложнений и определения целевых значений липидов крови обратитесь к врачу!**

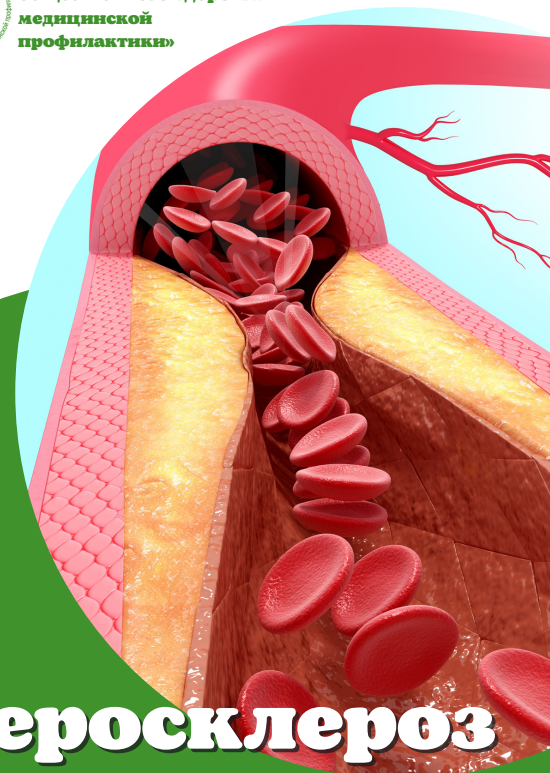


Министерство  
здравоохранения  
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»

ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



## Атеросклероз

Холестерин – это жизненно необходимое вещество в организме человека: он входит в состав мембран клеток, является материалом для образования важных биологически активных соединений (желчных кислот, половых и ряда других гормонов, витамина D3).

Часть холестерина нашего организма поступает из перевариваемой пищи, другая – синтезируется самим организмом (преимущественно в печени).

Холестерин циркулирует в нашей крови в виде разных частиц (липопротеинов). Это комплексы самого холестерина с жировыми и белковыми молекулами.

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6  
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77  
e-mail: kcvlimp\_77@mail.ru  
Сайт: medprof-30.ru

## Липопротенны высокой плотности (ЛПВП) –

это плотно упакованные маленькие частицы. Они легко проходят сквозь стенку сосудов и забирают из них холестерин. Это, так называемый, «хороший холестерин».

## Липопротенны низкой плотности (ЛПНП) –

это рыхлые крупные частицы. Холестерин в составе таких частиц называют «плохим холестерином». Именно он откладывается в стенке сосудов в виде атеросклеротических бляшек.

Атеросклеротические бляшки бывают разные. Самые злокачественные, – с большим полужидким холестериновым ядром и тонкой покрывкой из соединительной ткани. Такая бляшка легко разрывается, вскрывается как нарыв в просвет сосуда. В ответ на это организм старается закрыть образовавшееся повреждение тромбом. Зачастую тромб не может остановиться в своем росте и закрывает, как пробка, весь просвет сосуда. Ток крови останавливается, а ткань органа без снабжения кислородом и питательными веществами отмирает. Если это происходит в сердце – развивается инфаркт миокарда, если в мозге – мозговой инсульт.

От соотношения ЛПНП и ЛПВП зависит скорость атеросклеротического процесса и риск инсультов и инфарктов. ЛПНП («плохой холестерин») ускоряют образование атеросклеротических бляшек и повышают риск острых сосудистых катастроф, ЛПВП («хороший холестерин») – замедляют этот процесс и, соответственно, снижают риск.

## Уровень холестерина имеет генетическую предрасположенность. Помимо наследственности на формирование атеросклеротических бляшек влияет ряд других факторов.

Врачи выделяют следующие факторы риска развития и прогрессирования атеросклероза:

- возраст (мужчины старше 40 лет, женщины старше 50 лет или с ранней менопаузой),
- отягощенная наследственность (раннее начало ишемической болезни сердца у ближайших родственников),
- генетические нарушения обмена липидов,
- курение (вне зависимости от количества),
- артериальная гипертензия ( $\geq 140/90$  мм рт. ст. или постоянный прием гипотензивных препаратов),
- сахарный диабет 2 типа,
- избыточная масса тела (окружность талии: у мужчин  $\geq 94$  см, у женщин  $\geq 80$  см, индекс массы тела  $\text{ИМТ} \geq 25$  кг/м<sup>2</sup>),
- хроническое заболевание почек.

Уровень содержания холестерина в крови и его распределение в составе «плохих» и «хороших» комплексов определяется по результатам биохимического анализа крови (липидограммы).

В зависимости от её результатов, а также по данным других обследований врач решает вопрос о необходимости диетической или лекарственной коррекции атеросклероза и дает соответствующие рекомендации.

## С целью предотвращения развития и прогрессирования атеросклероза рекомендуется:

- полное прекращение курения,
- соблюдение антиатерогенной диеты,
- оптимальная физическая активность (3,5-7 часов умеренной физической активности в неделю),
- снижение избыточной массы тела (ИМТ 20-25 кг/м<sup>2</sup>, окружность талии < 94 см у мужчин и < 80 см у женщин),
- нормализация артериального давления,
- компенсация сахарного диабета,
- поддержание уровня липидов крови на целевом уровне (это показатели липидограммы, которых необходимо достичь, они определяются врачом по результатам вашего обследования и расчета категории риска атеросклероза и его осложнений).

## Основные принципы антиатерогенной диеты

- преимущественное употребление фруктов, овощей, цельнозерновых злаков и клетчатки, бобовых культур, орехов, рыбы, птицы и молочных продуктов с низким содержанием жира,
- ограничение потребления сладостей, сладких напитков, красного мяса,
- исключение трансжиров.

**Кардиологи рекомендуют ежедневно употреблять 5 порций овощей и фруктов**

Одна порция фруктов – это один средний фрукт, четверть стакана сухофруктов или половина стакана свежих, замороженных или консервированных фруктов;

Одна порция овощей – это 1 стакан сырых листовых овощей или половина стакана свежих, замороженных или консервированных овощей.