



- Главная
- О нас
- Факторы риска
 - Физическая инертность
 - Высокий холестерин
 - Неправильное питание
 - Алкоголь
 - Курение
 - Фибрилляция предсердий
 - Ожирение
 - Высокое кровяное давление
 - Сахарный диабет
 - Стресс и депрессия
- Ресурсы
 - Подкаст
 - Блог
 - Видео
 - Полезные ссылки
 - Дополнительное чтение
 - Пресс-релизы

- Новости
-  Русский
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- КОНТАКТЫ
- ДАРИТЬ

DONATE

5 способов снизить холестерин



Даже если вы чувствуете себя здоровым, у вас все равно может быть высокий уровень холестерина, и простой тест покажет это. Поначалу, диагноз может быть пугающим, так как у людей с высоким уровнем холестерина повышен риск определенных проблем со здоровьем, включая болезни сердца и инсульт. Но, к счастью, вы можете держать под контролем уровень холестерина липопротеидов низкой плотности (ХС ЛПНП), или «плохого холестерина», внося свой образ жизни несколько простых

изменений и придерживаясь их всю жизнь (1).

1. ЕШЬТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА ПРОДУКТЫ

Холестерин вырабатывается вашим организмом в норме, и именно в том количестве, которое необходимо для нормального функционирования. Но его также можно найти в некоторых продуктах, которые мы едим, например, в тех, которые содержат много насыщенных жиров. К ним относятся: красное мясо, необезжиренные молочные продукты, яйца и масла. Чтобы поддерживать уровень холестерина на рекомендуемом уровне — менее 200 мг/дл (миллиграммов на децилитр крови) — вы должны стремиться к сокращению этих продуктов в рационе и включать в него больше несоленых орехов, семян, овощей и ненасыщенных жиров (2).

2. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ВЕС ТЕЛА В ЗДОРОВОМ ДИАПАЗОНЕ

Необходимо думать не только о качестве вашей пищи, но также и о ее количестве. Вы можете выяснить, весите ли вы больше, чем рекомендуется для человека вашего роста, рассчитав индекс массы тела (ИМТ). Это легко сделать, разделив ваш вес в килограммах на квадрат вашего роста в метрах. Здоровый вес тела определяется как ИМТ менее 25.

3. УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ПОВСЕДНЕВНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Иногда бывает сложно вписать физические упражнения в вашу повседневную жизнь, особенно если у вас офисная работа. Но даже небольшое увеличение вашей физической активности может помочь поддерживать содержание холестерина на приемлемом уровне. Факты свидетельствуют, что взрослые получают пользу от 30 минут ежедневной физической активности, при занятии в течение большинства дней недели, а дети — от 60 минут. Подумайте, как вы можете добавить больше физических упражнений, например, путем увеличения расстояния, которое вы проходите, или путем более частых посещений тренажерного зала или увеличения их продолжительности (3).

4. ИЗБЕГАЙТЕ ИНСУЛЬТА, НЕ КУРИТЕ

Не секрет, что установлена связь курения со всевозможными сердечно-сосудистыми проблемами, включая сердечные заболевания и инсульт. То же самое касается и холестерина. Сигаретный дым повышает у вас уровень

«плохого холестерина» и снижает уровень «хорошего холестерина», который необходим для предотвращения закупорки артерий. Проще говоря, чтобы избежать инсульта, не курите (4).

5. ПРИНИМАЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ЛЕКАРСТВА

Изменения в образе жизни могут иметь большое значение для снижения уровня холестерина, но вам могут потребоваться дополнительные лекарства для достижения вашей цели. Многим людям назначают статины, которые могут снизить риск сердечного приступа и инсульта. Но для некоторых людей побочные эффекты этих препаратов перевешивают пользу, и вам может быть назначено альтернативное лекарство (1).

Иногда уровень холестерина ЛПНП остается высоким, и требуется дополнительное лекарство, например, инъекции лекарства, отпускаемого по рецепту, которое называется ингибитором PCSK9. Оно помогает печени выводить ЛПНП из вашей крови и может назначаться вместе со статинами, чтобы поддерживать низкий уровень «плохого холестерина» (5). Всегда обсуждайте свое лечение с врачом и подбирайте наилучший план, который подходит именно вам.

Литература:

1. Catapano AL, et al. Eur Heart J. 2016;37:2999-3058.
2. Lloyd-Jones DM, Wang TJ, Leip EP, et al. Lifetime risk for development of atrial fibrillation: the Framingham Heart Study. Circulation. 2004 Aug 31. 110 (9):1042-6.
3. Scottish Executive. Let's Make Scotland More Active: A Strategy for Physical Activity. Edinburgh; The Executive: 2003. [cited 1 Dec 2006] Available from url: <https://www.scotland.gov.uk/Publications/2003/02/16324/17895>
4. Sotoda Y, Hirooka S, Orita H & Wakabayashi I. Recent Knowledge of Smoking and Peripheral Arterial Disease in Lower Extremities. Nihon Eiseigaki Zasshi. 2015. 70(3):211-9. 5. Norman E. Lepor, Dean J. Kereiakes. The PCSK9 Inhibitors: A Novel Therapeutic Target Enters Clinical Practice. American Health Drug Benefits 2015 Dec; 8 (9): 483-489.

Разработано



SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.

Финансовая поддержка — образовательный грант от компании



Ссылки

- [Условия использования](#)
- [Политика конфиденциальности](#)
- [Политика использования файлов cookie](#)
- [Контакты](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)