SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE



- 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

5 удивительных фактов о холестерине



Когда мы думаем о высоком холестерине, мы, возможно, представляем

большую тарелку жирной пищи. Это правда, что питание продуктами с высоким содержанием насыщенных жиров никак не поможет поддерживать здоровье вашего сердца и удерживать приемлемый уровень холестерина. Но есть несколько фактов в отношении этого жирового вещества природного происхождения, узнав о которых, вы будете удивлены.

1. **Есть 3 различных рекомендуемых уровня холестерина**

Определение правильного для вас уровня холестерина зависит от многих факторов, включая ваш возраст, пол и историю болезни. Целевой уровень, являющийся правильным для одного человека, может быть иным для кого-то другого. Обычно, ваш врач устанавливает целевой уровень холестерина, в зависимости от имеющегося у вас риска заболеваний сердца и/или инсульта. Например, вы можете иметь более высокий целевой уровень для «плохого холестерина», если у вас уже есть более низкий общий риск (1).

Насколько низким должен быть мой «плохой холестерин?
НИЗКИЙ ИЛИ СРЕДНИЙ РИСК ИНСУЛЬТА
Целевой уровень «плохого холестерина»: менее 115 мг/дл (3,0 ммоль/л)
ВЫСОКИЙ РИСК ИНСУЛЬТА
Целевой уровень «плохого холестерина»: менее 100 мг/дл (2,6 ммоль/л)
ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ РИСК ИНСУЛЬТА
Целевой уровень «плохого холестерина»: менее 70 мг/дл (1,8 ммоль/л)

2. **Вы можете снизить вероятность инсульта на 27%**

Есть так много вещей, которые вы можете сделать, чтобы снизить уровень холестерина, например, бросить курить, больше заниматься физическими упражнениями, ограничить потребление алкоголя и есть меньше насыщенных жиров. Воодушевляет знание того, что даже умеренные изменения могут оказать огромное влияние на снижение риска возникновения заболеваний сердца и инсульта. Известно, что регулярные умеренные физические упражнения могут снизить вероятность инсульта на 27%. (2)

3. **У 1 из каждых 200 человек большая вероятность высокого уровня холестерина**

Высокий уровень холестерина не всегда обусловлен выбором образа жизни. Приблизительно 1 из каждых 200–500 человек рождается с семейной гиперхолестеринемией (или СГ). Это заболевание носит семейный характер и повышает вероятность того, что у вас в крови будет высокий уровень «плохого холестерина» (холестерина липопротеидов низкой плотности — ХС ЛПНП). Хотя как СГ может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как инсульт, ее можно в значительной мере исправить с помощью регулярного приема лекарств (3).

4. **Люди старше 45 лет должны проверять уровень холестерина раз в 1–2 года**

При высоком уровне холестерина симптомы обычно отсутствуют. Это означает, что важно посещать Вашего врача и регулярно проверять уровень холестерина. Молодые люди старше 20 лет должны проверять уровень холестерина каждые 5 лет. Мужчины в возрасте 45–65 лет и женщины в возрасте 55–65 лет должны проходить обследование каждые 1–2 года. В таком случае Вы сможете выяснить, находится ли холестерин в пределах нормы, и, если нет, можете внести несколько изменений для снижения риска инсульта (4).

5. **Снижение веса тела всего на 3–5% может снизить у Вас риск инсульта**

От того, какой у Вас вес тела, зависит уровень холестерина и, в свою очередь, степень риска развития у вас определенных заболеваний, например, болезни сердца. Исследования показывают, что людям с ожирением или избыточным весом может потребоваться сбросить всего 3–5% от веса тела, чтобы снизить уровень «плохого холестерина» и повысить уровень «хорошего холестерина». Это означает, что человеку, который весит 100 кг, нужно потерять всего 3-5 кг, чтобы ситуация начала меняться к лучшему. Однако на этом целесообразно не останавливаться и добиться

снижения массы на 5-10% в течение 6 месяцев. (5).

Литература:

1. Catapano AL, et al. Eur Heart J. 2016; 37: 2999-3058
2. https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/
3. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/information_for_south_asian_people.pdf
4. https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From_the_Heart_Trifold_09_09_15_(002).pdf
5. https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-cholesterol

Разработано

S·A·F·E
Stroke Alliance For Europe
THE STROKE PATIENT VOICE IN EUROPE

SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.

Финансовая поддержка — образовательный грант от компании

AMGEN

Ссылки

- Условия использования
- Политика конфиденциальности
- Политика использования файлов cookie
- Контакты

- Facebook

- X
- RSS