

**ИМЕЙТЕ В ВИДУ!**

Можно долго пересматривать страницы Интернета и медицинских журналов, но так и не понять, почему при одном и том же уровне холестерина одним людям рекомендуется пожизненное лечение, а другим – вообще ничего или только умеренное изменение рациона питания.

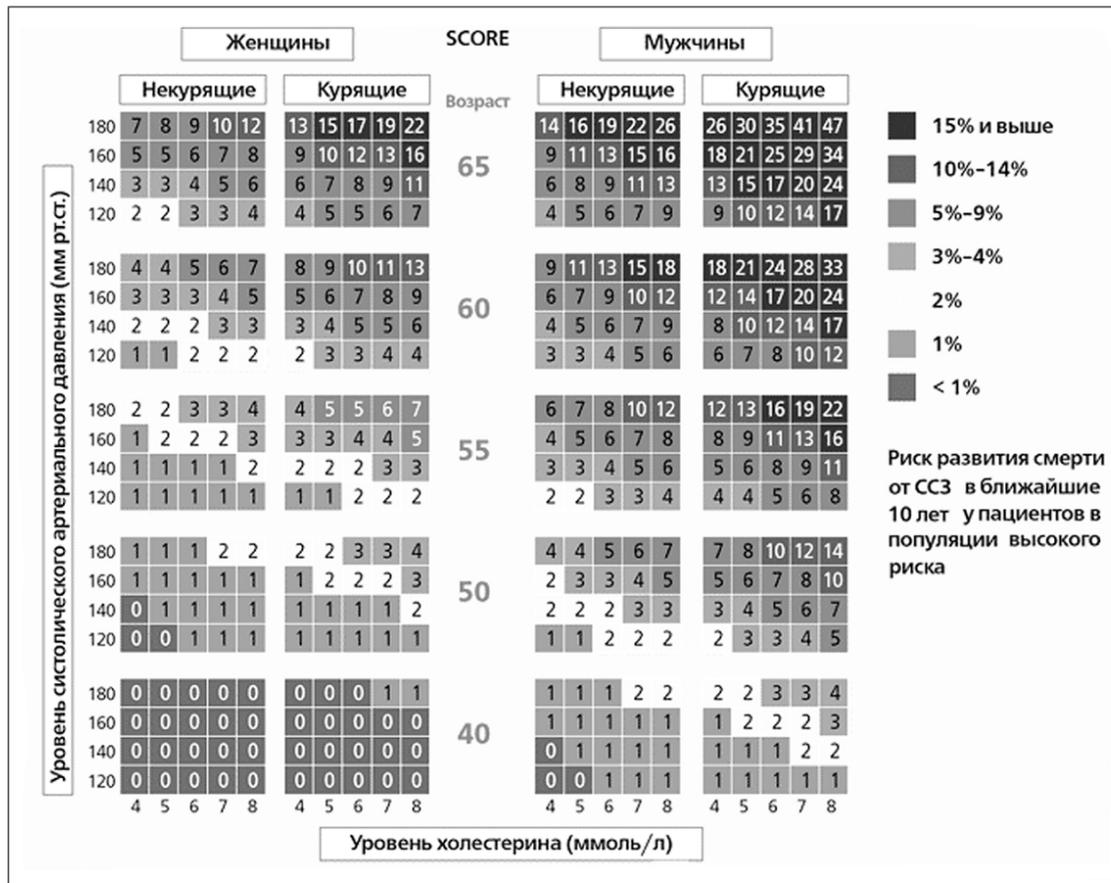
Дело в том, что норма холестерина для человека зависит от риска сердечно-сосудистых заболеваний. А риск сердечно-сосудистых заболеваний у каждого пациента свой.

**НЕМНОГО О САМОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ**

В крови циркулируют два главных «жира»: холестерин и триглицериды. Врачи часто «жиры» называют липидами. С пищей в организм в основном поступают триглицериды. Холестерин с пищей в организм поступает сравнительно в малом количестве. Большая часть холестерина, который есть у нас в организме, синтезируется в печени, поэтому даже если полностью исключить потребление холестерина с пищей, его уровень все равно может быть повышенным. Необходимость организма в холестерине очень невелика, и человек может вполне обходиться без него. Транспортровкой холестерина и триглицеридов в различные ткани организма через кровь занимают специальные частички – липопротеины. Холестерин и триглицериды «упаковываются» в эти частички и передвигаются по организму. Липопротеины делятся на несколько видов в зависимости от количества в них холестерина и триглицеридов.

На сегодняшний день врачи при ведении пациентов с нарушением липидного обмена оценивают четыре показателя в крови: общий холестерин, триглицериды, ЛПВП (липопротеиды высокой плотности, «хороший» холестерин) и ЛПНП (липопротеиды низкой плотности, «плохой» холестерин), именно по их уровню и определяют тактику ведения пациента. Доказано, что у людей с низким уровнем липопротеидов высокой плотности (у мужчин меньше 1,0 ммоль/л, у женщин – меньше 1,2 ммоль/л) риск сердечно-сосудистых заболеваний выше.

# Холестерин – норма для каждого своя



<b>Низкий риск сердечно-сосудистых заболеваний</b>	Риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет меньше 1%	Рекомендуемый уровень ЛПНП – менее 3 ммоль/л, не требуется назначение медикаментов
<b>Средний риск сердечно-сосудистых заболеваний</b>	Риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет 1–4%	Рекомендуемый уровень ЛПНП – менее 3 ммоль/л, не требуется назначение медикаментов
<b>Высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний</b>	Риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет 5–9%	Рекомендуемый уровень ЛПНП – менее 2,5 ммоль/л, назначение медикаментов обязательно
<b>Очень высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний</b>	Риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет больше 10%	Рекомендуемый уровень ЛПНП – менее 1,8 ммоль/л, назначение медикаментов обязательно

Если бы были медикаменты для повышения уровня липопротеидов высокой плотности, то их бы успешно использовали в практике, но, к сожалению, таких лекарств нет. Поэтому необходимо повышать уровень липопротеидов высокой плотности естественными методами – здоровым образом жизни. Приветствуются регулярные физические нагрузки, правильное питание, снижение массы тела. В свою очередь, липопротеиды низкой плотности состоят

почти только из холестерина и содержат до 70% всего имеющегося в крови холестерина. Если таких частичек слишком много в организме и есть другие факторы риска – курение, возраст, сахарный диабет, повышенное артериальное давление, ранние инфаркты в семье, лишний вес, малоподвижный образ жизни, – то ЛПНП начинают оседать в артериях сердца, головного мозга. Начинает развиваться атеросклероз. Атеросклероз в зависимости от того, в каких артериях он образовался, может быть причиной инфаркта, инсульта, болей в ногах при ходьбе, стенокардии (боль в груди при нагрузке). Для уменьшения риска сердечно-сосудистых заболеваний очень важно снижать именно ЛПНП. До какого уровня снижать? Для каждого пациента это индивидуально.

Почему так? Дело в том, что вредность холестерина зависит не только от его уровня в крови, но также от других факторов: возраст, курение, сахарный диабет, повышенное давление, генетическая предрасположенность, сниженная почечная функция, пол (для мужчин холестерин опаснее). Результаты многолетнего труда позволили создать наглядную таблицу, которая предсказывает риск умереть от сердечного заболевания в течение десяти лет. У здоровых молодых людей этот риск составляет менее 1%. Давайте теперь посмотрим на эту сложную, на первый взгляд, таблицу, в которой есть ответы на все вопросы, связанные с нормой холестерина. Таблица построена следующим образом: каждый блок 4 на 5 кле-

точек представляет систему координат, где по вертикали указан уровень систолического (верхнего) давления: 120, 140, 160 и 180, а по горизонтали – уровень холестерина: 4, 5, 6, 7, 8.

Зная эти два показателя, можно определить риск. Допустим, у курящего мужчины в возрасте 60 лет уровень артериального давления – 160 мм рт. ст., а общий холестерин – 6 ммоль/л, соответственно, риск смерти в течение 10 лет у него 9%.

Самый высокий риск у тех пациентов, у которых уже есть атеросклероз, в таких случаях уровень ЛПНП в крови не должен превышать 1,8 ммоль/л. Подобрать правильную терапию для достижения такого уровня вам поможет врач-кардиолог, только так вы сможете остановить прогрессирование болезни и продлить себе жизнь.

**ВАЖНО!**

Всю вышеизложенную информацию воспринимайте как рекомендацию вовремя обращаться за консультацией к специалисту и не занимайтесь самодиагностикой и самолечением.

Инфаркт миокарда нередко встречается и у молодых людей, что делает это заболевание очень опасным. Лучше предупредить, чем лечить!

Таким образом, делать вывод о норме холестерина и его фракций и принимать решение о том или ином лекарственном вмешательстве можно только на основании многих факторов, именно поэтому норма у каждого будет своя. Лучше обратиться к специалисту за помощью.

**В Латгальском медицинском центре ведут приемы кардиологи, можно осуществить ультразвуковую диагностику сердца, проверить сосуды нижних конечностей, головы и шеи.**

**Записаться на прием можно в Латгальском медицинском центре в Даугавпилсе (ул. Ригас, 20) или по телефону 25251010.**



**SIA NIKOM**  
 Даугавпилс, ул. Ригас, 54а – 311, тел. (+371) 26423607, (+371) 26083157, факс 65457080, e-mail: nikom3@inbox.lv www.nikom.lv

- ✓ Пластиковые окна WITAL, RENAU
- ✓ Металлические двери
- ✓ Гаражные ворота всех видов
- ✓ Ремонт и отделка
- ✓ Возможен КРЕДИТ

**22 АПРЕЛЯ В 13:00**  
 в конференц-зале  
 Городской думы  
**состоится собрание**  
 Общества военных пенсионеров города.  
 Вход по членским билетам.  
 Правление ОВП

«ООО «Резекненский мясокомбинат»  
**закупает**  
 крупный рогатый скот и молодняк крупного рогатого скота.  
 Оплата в течение 2–3 рабочих дней.  
**Тел. 64622475, 25435533**