

ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН: о чем это говорит, и что надо делать?

Холестерин – органическое вещество, природный жирорастворимый спирт. В организме всех живых существ, входит в состав клеточной стенки, образуя ее структурность и участвуя в транспорте веществ внутрь клетки и обратно.

Холестерин существует в виде двух: LDL или липопротеид низкой плотности (ЛПНП) называют «плохим» холестерином. Липопротеид высокой плотности (ЛПВП) или HDL — называют «хорошим».

Высокий холестерин в крови, не считавшийся проблемой еще несколько десятков лет назад, сейчас волнует многих. Инфаркты и инсульты уносят жизни многих людей, и причиной половины их них является атеросклероз сосудов, который, в свою очередь, является следствием повышенного холестерина в крови у мужчин и женщин. О чем это говорит, и что надо делать в таком случае.

Показано определение холестерина следующим пациентам:

- Женщинам, длительно принимающим гормональные контрацептивы;
- Женщинам в менопаузе;
- Мужчинам после 35 лет;
- Людям из группы риска по наследственности;
- При достижении определенного возраста;
- Страдающим сахарным диабетом и гипотиреозом;
- Страдающим ожирением;
- Имеющим вредные привычки;
- При наличии симптомов системного атеросклероза.

👉 Большинство специалистов считают, что сидячая работа, малоподвижный образ жизни, отсутствие регулярной физической нагрузки на свежем воздухе, переедание, обилие вредной пищи в рационе — являются определяющими факторами в раннем развитии атеросклероза и причинами высокого холестерина у населения.

Норма холестерина может колебаться в диапазоне 3,6-7,8 ммоль/л. Однако врачи говорят, что любой уровень холестерина свыше 6 ммоль/л считают повышенным и представляет риск для здоровья, так как может спровоцировать атеросклероз, другим словом закупорить сосуды, создавая препятствия для тока крови по венам и артериям.

Классификация уровней холестерина в крови:

- Оптимальный – 5 и менее ммоль/л.
- Умеренно повышенный – 5-6 ммоль/л.
- Опасно повышенный холестерин – 7,8 ммоль/л.

При этом различают несколько видов данных соединений:

- ЛПВП – липопротеиды высокой плотности, транспортируют излишки свободного холестерина из тканей в печень для переработки и выведения.
- ЛПНП – липопротеиды низкой плотности, предназначенные для транспорта холестерина из печени к тканям.
- ЛПОНП – липопротеиды очень низкой плотности, переносят эндогенный холестерин, триглицериды в организме.

! Повышенное содержание в крови холестерина способствует развитию атеросклеротического поражения стенок кровеносных сосудов и является одним из

факторов риска развития тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, таких как стенокардия (ишемическая болезнь сердца) и инфаркт миокарда, мозговой инсульт и перемежающаяся хромота.

Почему холестерин в крови повышен, о чем это говорит и что надо делать? Риск появления повышенного холестерина увеличивается в случае наследственной предрасположенности, если близкие родственники больны атеросклерозом, ИБС или артериальной гипертензией.

С возрастом риск развития гиперхолестеринемии также повышается. В среднем возрасте повышение холестерина чаще выявляется у мужчин, однако с наступлением климакса женщины становятся подвержены этой патологии так же часто, как и мужчины.

Тем не менее, основные причины высокого холестерина у женщин или мужчин имеют приобретенный характер:

- Неправильный образ жизни больного: гиподинамия, курение, злоупотребление спиртными напитками, частые стрессовые ситуации;
- Сопутствующие заболевания: ожирение, сахарный диабет, системные заболевания соединительной ткани;
- Кулинарные предпочтения: регулярное употребление жирной пищи, животного происхождения, недостаточное количество в рационе свежих овощей и фруктов.

Все вышеперечисленные факторы – это прямые ответы, почему может быть повышен холестерин, а точнее, это прямые результаты некачественного отношения к своему здоровью.

Симптомы

Вот определенные признаки, по которым можно выявить холестерин выше нормы:

- стенокардия из-за суживания коронарных артерий сердца.
- боли в ногах при физических нагрузках.
- наличие сгустков крови и разрывов кровеносных сосудов.
- разрыв бляшек и как следствие сердечная недостаточность.
- наличие ксантомы – это желтые пятна на коже, чаще всего в области глаз.

Сам по себе высокий холестерин не имеет никаких признаков. Симптомы бывают у атеросклероза – общепринятого последствия излишнего холестерина. Если простуду вы можете распознать по легкому насморку, то повышенный холестерин в крови иногда обнаруживается только после инфаркта.

Иными словами, не стоит дожидаться, пока признаки высокого холестерина проявят себя. Лучше делать анализы для профилактики раз в 1-5 лет (в зависимости от риска).

 Как лечить повышенный холестерин?

Для того, чтобы снизить высокий уровень холестерина в крови нужен комплексный подход. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом для выбора оптимальной программы борьбы с повышенным содержанием холестерина.

В зависимости от степени риска, применяются разные методы лечения:

- отказ от вредных привычек;
- лечебная физкультура;
- снижение веса;

- специальные диеты;
- медикаментозное лечение.

Помогает снизить холестерин в крови у женщин и мужчин:

- физическая активность 5-6 раз в неделю по 30-60 минут;
- не ешьте продукты, содержащие транс-жиры;
- ешьте побольше клетчатки, в продуктах, разрешенных для низко-углеводной диеты;
- ешьте морскую рыбу хотя бы 2 раза в неделю или принимайте жирные кислоты Омега-3;
- бросьте курить;
- будьте трезвенником или пейте алкоголь умеренно.

👉 Следует отметить важное значение регулярных медицинских осмотров, ведь большинство заболеваний гораздо проще вылечить на начальной стадии, когда человека еще практически ничто не беспокоит. Помните: осложнения, которые вызываются повышенным холестерином, необратимы, а лечение не избавляет от существующих проблем, а лишь предотвращает развитие новых.

Для того, чтобы понизить гиперхолестеринемию, следует ограничить в своем рационе продукты повышающие холестерин:

- 🍖 красное мясо – говядина, телятина;
- 🥚 желток яйца;
- 🍖 жирная свинина, баранина, сало;
- 🍖 субпродукты;
- 🌭 сосиски, колбасы;
- 🍗 мясо утки;
- 🥛 майонез;
- 🥫 консервы;
- 🍪 легкоусвояемые углеводы;
- 🍳 жареные блюда;
- 🍞 маргарин;
- ☕ кофе;
- 🍔 продукты, содержащие транс-жиры, так называемый фаст-фуд: чипсы, крекеры и т.п.;
- 🧀 молочка высокой жирности: сыр, сливки, сметана, молоко, мороженое, сливочное масло, топленое масло;
- 🦪 устрицы, крабы, креветки, икра. К примеру, лобстер весом 100 гр. содержит 70 мг. холестерина.

Не стоит забывать, что в среднем, лишь 30% холестерина поступают в кровь извне. Остальная его часть вырабатывается организмом самостоятельно. Поэтому даже если с помощью различных диет пытаться снизить уровень этих жиров, то «убрать» его существенную долю все равно не получится.

Специалисты рекомендуют придерживаться безхолестериновой диеты не с целью профилактики, а лишь в лечебных целях, когда уровень этих жиров действительно высокий.

Помимо ограничения продуктов, которые повышают холестерин, можно добавить в свой рацион питания продукты, понижающие уровень холестерина.

- 🥑 авокадо;
- 🌱 зародыши пшеницы;

- 🍵 отруби коричневого риса;
- 🌱 семена кунжута;
- ☀️ семечки подсолнуха;
- 🥜 фисташки;
- 🎃 семена тыквы;
- 🌰 кедровые орехи;
- 🌱 льняное семя;
- 🌰 миндаль;
- 🫒 оливковое масло;
- 🌿 зелень в любом виде;
- 🐟 дикий лосось и сардины — рыбий жир;
- 🍓 черника, малина, клубника, клюква, брусника, черноплодная рябина, гранат, красный виноград.

Также исключив кофе и заменив его на качественный некрепкий зеленый чай можно сократить уровень холестерина на 15%.

🏃 Занятия спортом

Самый простой и естественный способ поддерживать сосуды в хорошей форме — это движение: физический труд, гимнастика, танцы, прогулки, словом, все, что приносит ощущение мышечной радости. У людей, физически активных, уровень общего холестерина обычно бывает ниже, а уровень «хорошего» — выше.

Получасовая ходьба в умеренном темпе 3–5 раз в неделю, чтобы пульс учащался не более чем на 10–15 ударов в минуту, — прекрасный цикл терапии.

🍬 Кроме таких способов, как повышение физической нагрузки, ведение здорового образа жизни и употребления в пищу здоровых продуктов, человеку с повышенным уровнем холестерина может быть предложен прием медикаментозных средств.

Последствия высокого холестерина

