

Как подготовиться к исследованию крови на холестерин?

1. Исследование венозной крови проводится натощак (рекомендуется проводить последний прием пищи перед исследованием не позднее 18 часов).
2. Накануне исследования из рациона должны быть исключены жирные продукты с высоким содержанием животного жира и углеводов.
3. Необходимо полное воздержание от алкоголя в течение 72 часов до исследования.



ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 50-36-44

Сайт: zdorovo68.pf, zdorovo68.ru

Электронная почта: toco2@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>

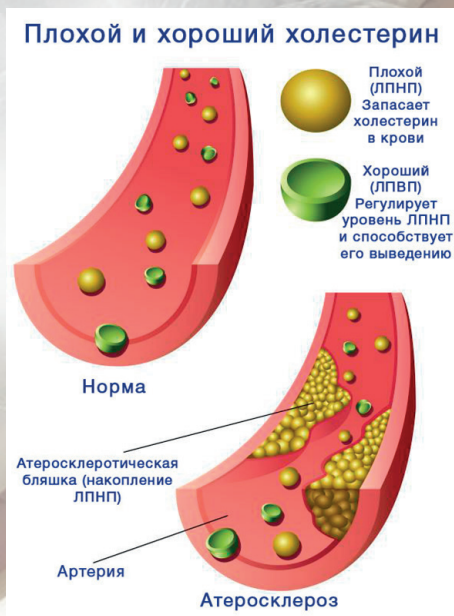


Профилактика повышения холестерина в крови



**Подарите себе радость здоровой жизни!
Начните сейчас!**

Роль холестерина в организме человека
Холестерин — жирорастворимое вещество, которое играет важную роль в организме человека. Он необходим для строительства клеток и роста организма, участвует в синтезе желчных кислот и витамина D, который используется для образования гормонов коры надпочечников и половых гормонов женщин и мужчин.



«Полезный» холестерин — липопротеиды высокой плотности (ХС-ЛПВП) защищает сосуды, удаляет избыток холестерина из тканей.

«Плохой» холестерин — липопротеиды низкой плотности (ХС-ЛПНП) накапливается в стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек, повышая риск развития инфаркта и инсульта.

Факторы, повышающие уровень «плохого» холестерина:

- Курение;
- Избыточная масса тела/ожирение;
- Низкая физическая активность;
- Нерациональное питание;
- Застой желчи в печени;
- Эндокринные нарушения;
- Стресс.



Что предпринять для снижения холестерина в крови?

- Скорректировать питание.
- Снизить массу тела, если есть ее избыток.
- Увеличить время физической активности.
- Отказаться от алкоголя и курения.
- Контролировать уровень артериального давления и уровень сахара в крови.
- Обратиться к врачу за консультацией и назначением гиполипидемических препаратов при необходимости.

Какие нормы важно знать?

- У здоровых людей общий холестерин должен быть менее 5,0 ммоль/л.
- У пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями или сахарным диабетом — не более 4,5 ммоль/л. При уровне общего холестерина крови свыше 5,0 ммоль/л пациентам без сердечно-сосудистых заболеваний необходимо провести полное исследование липидов крови (липидная кривая, липидный спектр).
- «Плохой» холестерин (ЛПНП) должен быть не более 3 ммоль/л.
- «Хороший» холестерин (ЛПВП) должен быть у мужчин не менее 1 ммоль/л., у женщин не менее 1,2 ммоль/л.
- Триглицериды не более 1,7 ммоль/л.

