

Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний, гиперхолестеринемия

1. Что такое гиперхолестеринемия?

Гиперхолестеринемия – это повышение уровня холестерина в крови. Если холестерина становится слишком много, он начинает откладываться в стенках артерий, образуя атеросклеротические бляшки, и приводит к развитию атеросклероза – хронического заболевания артерий, возникающего вследствие нарушения жирового обмена. Со временем бляшки увеличиваются в размере, значительно сужая или даже полностью перекрывая просвет сосуда. Это становится причиной таких заболеваний, как **атеросклероз, артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, инсульт, диабет, желчекаменная болезнь, ожирение.**

2. Что является причиной гиперхолестеринемии?

Причиной повышения уровня холестерина в крови, а следовательно причиной гиперхолестеринемии, может быть избыточное поступление холестерина с пищей и недостаточный его распад в организме. Также причины гиперхолестеринемии связаны с напряжением высшей нервной деятельности и изменением гормонального фона.

3. Что делать, если Вам поставили диагноз гиперхолестеринемия?

Лечение или его основная немедикаментозная составляющая – это диета.

Цели такой диеты в снижении поступления холестерина и насыщенных жирных кислот, увеличение поступления ненасыщенных жирных кислот, клетчатки, легко усвояемых углеводов с пищей.

Изначально лечение гиперхолестеринемии подразумевает уменьшение потребления продуктов, богатых насыщенными жирными кислотами. Мясные продукты следует употреблять вареными, молочные продукты – только обезжиренными. Следует заменить сливочное масло, сметану и жирные сыры на мягкий маргарин и растительные масла.

Следует помнить, что ограничение потребления насыщенных жирных кислот в два раза активнее снижает концентрацию холестерина в крови, чем увеличение потребления полиненасыщенных жирных кислот.

Необходимо уменьшить потребление яичных желтков, печени, почек, мозгов, жира, жирного мяса, богатых холестерином.

Основную часть пищи должны составлять фрукты и овощи, содержащие сложные углеводы и клетчатку. Мясные блюда лучше заменить рыбными.

Отказ от курения или хотя бы уменьшение их употребления – важный шаг для профилактики гиперхолестеринемии и нормализации уровня холестерина в крови. Прекращение курения приводит к уменьшению частоты развития ишемической болезни сердца в несколько раз. Лучшая профилактика гиперхолестеринемии заключается в полном отказе от курения, как «активного», так и «пассивного».

Приглашаем измерить артериальное давление, уровень глюкозы в крови!

Измерить артериальное давление, уровень глюкозы в крови можно в 327 кабинете взрослой поликлиники.

Кабинет работает ежедневно, кроме субботы и воскресенья, с 8-00 до 15-00, перерыв на обед с 12-00 до 13-00.

Справки по телефону 3-26-23