



ЧЕЛЯБИНСКИЙ  
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ - МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!

# ХОЛЕСТЕРИН



Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Он поступает в организм с пищей, но главным образом вырабатывается в печени. Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками — **ЛИПОПРОТЕИДАМИ**.

**Липопротеиды низкой плотности (ЛНП)** вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку (так развивается инфаркт миокарда).

**Липопротеиды высокой плотности (ЛВП)**, напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза.



**Для снижения риска инфаркта миокарда и других осложнений атеросклероза необходимо снизить уровень холестерина**

**Нормативные показатели липидов для здоровых людей:**

Общий холестерин < 5,0 ммоль/л

ЛНП («плохой холестерин») < 3,0 ммоль/л

ЛВП («хороший холестерин») > 1,0 ммоль/л у мужчин  
> 1,2 ммоль/л у женщин

Триглицериды < 1,7 ммоль/л

Рекомендуемый уровень холестерина у больных ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, хронической болезнью почек и людей с очень высоким сердечно-сосудистым риском:

ЛНП («плохой холестерин») < 1,8 ммоль/л

Снижению уровня холестерина способствует соблюдение диеты с ограничением насыщенных жиров. При необходимости врач назначит вам лекарства, снижающие уровень холестерина, которые важно принимать регулярно и длительно.