**Поговорим об атеросклерозе и холестерине**

 По образному выражению атеросклероз называют «ржавчиной жизни» за его разрушительную способность воздействия на сердечно-сосудистую систему организма человека. Атеросклероз самое распространенное хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы, по вине которого происходит до половины всех смертей от болезней системы кровообращения. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) снижение уровня холестерина крови на 10 % уменьшает риск развития ишемической болезни сердца на 30 %. Распространенность гиперхолестеринемии (повышенного уровня холестерина в плазме крови) в Российской Федерации крайне высока, 30 % мужчин и 26 % женщин в возрасте от 25 до 65 лет имеют повышенный уровень холестерина, а в общей популяции этот показатель доходит до 60 %. Атеросклеротический процесс в кровеносных сосудах проявляется отложением на стенках артерий склеротических бляшек, состоящих из жиров, липидов и холестерина. Размер бляшек варьируется от миллиметра до нескольких сантиметров. Отложения могут быть единичными, разрозненными, а могут сливаться образуя тромбы и закупоривая не только просвет мелких, но и крупных магистральных сосудов. Бляшки периодически отрываются и разносятся с кровотоком крови, попадая в другие сосуды и полости сердца. При закупорке сосудов, кровоснабжающих внутренние органы может возникать ишемия и инфаркт. При интенсивном развитии атеросклеротического процесса стенки артерий утолщаются и теряют свою эластичность и сократительную функцию. Наиболее часто атеросклеротический процесс развивается в сосудах головного мозга, аорте, артериях сердца и почек, а также других органов брюшной полости и малого таза, часто подвержены заболеванию сосуды нижних конечностей. Общепризнано, что наиболее частая причина инфаркта миокарда и инсульта – атеросклеротическое поражение венечных сосудов сердца и сосудов головного мозга. В 98 % всех случаев обструкции сосудов виновником процесса является атеросклероз.

 Синтез холестерина в организме человека идет непрерывно, большая его часть (около 80 %) формируется из продуктов обмена (белков, углеводов и жиров), другая часть поступает с пищей животного происхождения. По своей химической структуре холестерин представляет собой сложное химическое соединение класса жиров (липидов). С кровотоком крови холестерин транспортируется в виде водорастворимых белков: липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) и липопротеидов высокой плотности (ЛПВП). ЛПНП синтезируются в печени, основная их задача состоит в транспортировке холестерина из печени к клеткам всего организма, где он откладывается на стенках артерий в виде холестериновых бляшек. ЛПВП также синтезируются в клетках печени, кишечника и в плазме крови, его функция – «вылавливание» холестерина из крови и из поверхностей клеток с доставкой в печень для дезактивации. На стенках артерий он не откладывается.

**Это необходимо знать:**

- нормальным уровнем общего холестерина (ОХ) считается уровень ниже 5,0 ммоль/л.;

- у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями и/или сахарным диабетом уровень ОХ должен быть ниже 4,5 ммоль/л;

- у пациентов, перенесших инфаркт миокарда или инсульт уровень ОХ должен быть ниже 4.0 ммоль/л

- повышение уровня холестерина на 0,5 ммоль/л увеличивает риск развития инфаркта миокарда в 3 раза;

- снижение уровня холестерина на 0,5-0,7 ммоль/л снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в 1.5 раза.

 В предупреждении и лечении атеросклероза можно выделить немедикаментозные меры профилактики и прием лекарственных препаратов.

К первой группе относятся: диета, отказ от курения, коррекция избыточного веса, адекватная физическая активность.

 Если болезнь не зашла слишком далеко, нормализовать уровень холестерина можно диетой без лекарственных препаратов, придерживаясь основных правил:

- снизьте потребление животных жиров и маргарина (сливочного масла, жирных молочных продуктов, жирных сортов сыра, жирного мяса, сдобной выпечки) до 30 % от общей калорийности пищи;

- не превышайте количество потребляемых яиц не более двух в неделю;

- употребляйте обезжиренные молочные продукты питания;

- отдайте предпочтение хлебу из муки грубого помола, кашам (предпочтительно овсяной и пшеничной), приготовленным на воде;

- ешьте больше овощей и фруктов и включите в рацион яблоки, сливы, ягоды, арбузы, бобовые, орехи, оливки, брокколи, томаты (продукты способствующие выведению холестерина из организма);

- перед приготовлением мяса (предпочтительно телятины и крольчатины) удаляйте жир, а с птицы (курица, индейка, перепела) снимите кожу;

- употребляйте рыбу не менее 2-3 раз в неделю, а по возможности до 5 раз, рекомендуется вся «белая» рыба (треска, камбала), жирная рыба (сельдь, сардины, тунец), лососевые (кета, горбуша, семга);

- предпочитайте кулинарной обработке методом жарки тушение и запекание в посуде с покрытием, не требующим добавления жира.

 Соблюдая перечисленные правила можно добиться снижения уровня холестерина минимум на 10%, что доказано снижает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 20-30 %.

 **Для здорового человека** (без факторов сердечно-сосудистого риска) суточная норма потребления холестерина **не более 400 мг/сут**.

 **Для людей с факторами сердечно-сосудистого риска** (курение, АГ, повышенный холестерин крови, избыточный вес, сахарный диабет, возраст старше 55 лет у мужчин и старше 65 лет у женщин) – **не более 200 мг/сут**.

**Содержание холестерина в продуктах в приготовленном виде:**

- в 1 стакане молока от 29 мг (молоко 3% жирности и кефир) до 47 мг (молоко 6% жирности и ряженка);

- в 0,5 стакана сливок 20% жирности 63 мг;

- в 0,5 стакана сметаны 30% жирности 91 мг;

- в 100 г творога обезжиренного 9 мг;

- в 100 г творога жирного 57 мг;

- в 100 г масла сливочного 242 мг;

- в 100 г свиного шпика 80 мг;

- в 100 г колбасы вареной 60 мг;

- в 100 г колбасы варено-копченой 90 мг;

- в 100 г баранины 98 мг;

- в 100 г говядины 94 мг;

- в 100 г свинины без жира 88 мг;

- в 100 г куриного мяса без кожи 79 мг;

- в 100 г говяжьей печени 439 мг;

- в 100 г рыбы не жирной 50 мг;

- в 100 г жирной рыбы 80 мг;

- в 100 г рыбной икры 300 мг;

- в 1 чайной ложке майонеза 5 мг;

- в 1 шт яйца (желток) 202 мг;

- в 1 шт яйца (белок) 0 мг;

- хлеб, макаронные изделия, каши, орехи, семечки, овощи и фрукты холестерина не содержат.

 Если после 6 недель диеты уровень холестерина снизился менее 5 % от исходного добавьте к диете на 2-4 недели фитотерапию из лекарственных плодов и трав:

- утром за час до завтрака и через 2 часа после ужина съедайте по 1 яблоку;

- с чаем (из листьев шиповника, черной смородины, малины) вместо варенья употребляйте перетертую с медом цедру лимона;

- заварите 1 ст. ложку крапивы в 1 стакане кипятка, настоять и принимать по четверти стакана 4 раза в день за 30 минут до еды;

- 2 ст. ложки плодов шиповника заварить в 1 стакане кипятка, настоять, принимать по полстакана 2-3 раза в день до еды;

- заварить 20 гр. сушеных плодов боярышника на 1 стакан кипятка (лучше проварить на медленном огне в течение не более 5 минут), настоять полчаса, пить перед едой и на ночь по стакану отвара.

 Если риск развития атеросклероза или риск преждевременной смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, по-прежнему, остается высоким, обратитесь к врачу для назначения приема лекарственных средств **статинов**, снижающих уровень холестерина в крови.

**Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Бесконтрольный прием биологических пищевых добавок или тех же статинов может принести больше вреда, чем пользы.**

Отделение медицинской профилактики МБУЗ «Тбилисская ЦРБ»