

Как диагностировать гиперхолестеринемию?

Уровень холестерина в крови может быть измерен с помощью биохимического анализа крови. Важно ничего не есть, по крайней мере, за 12 часов до забора крови.

Каковы особенности немедикаментозного лечения гиперхолестеринемии?

Необходимо изменить образ жизни.

Большинство людей, особенно те, чьим единственным фактором риска является образ жизни, могут достигнуть своих нормальных уровней холестерина и триглицеридов при соблюдении следующего:

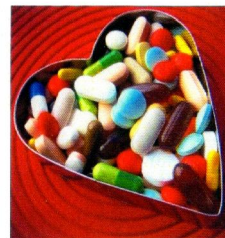


- 4**
- Выполнять физические упражнения.
- Употреблять большое количество фруктов, овощей, цельного зерна, овса, жира хорошего качества и при этом избегать употребления продуктов с насыщенными жирами (красное мясо, пироги, колбасы, твердые сыры, сало, мучные кондитерские изделия, торты, бисквитные печенья и сливки и др.).
- Регулярно высыпаться (6-10 часов в сутки).
- Нормализовать вес тела.
- Исключить употребления алкоголя.
- Бросить курить.

Какие лекарства можно посоветовать при гиперхолестеринемии?

Для лечения гиперхолестеринемии широко используются разные группы препаратов: статины, производные фиброевой кислоты, ниацин (витамин В), антигипертензивные препараты, аспирин и другие.

Важно! Выбор медикаментозного лечения гиперхолестеринемии осуществляется только лечащим врачом.



Помните! Повышение уровня ХС (холестерина) может долгое время не сопровождаться никакими клиническими проявлениями, из-за чего воздействие на этот фактор риска обычно начинается слишком поздно и уже неспособно предотвратить развитие инфарктов и инсультов.

Важно! Следует регулярно определять уровень холестерина в крови с 35 лет каждые 5 лет.

МБУЗ «Городской центр медицинской профилактики» города Ставрополя, Кафедра организации здравоохранения, экономики и социальной работы СтГМУ, тел./факс: 38-38-94

*Авторы: д.м.н. Аглаев К. Р.
Хорошилова Е. Ю.
Койчужева С.М.
Белоха В. А.*

Азбука пациента

6



Гиперхолестеринемия

7

