

## 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**

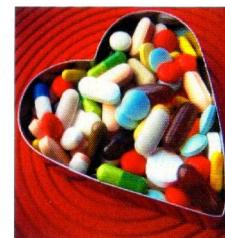
- Выполнять физические упражнения.
- Употреблять большое количество фруктов, овощей, цельного зерна, овса, жира хорошего качества и при этом избегать употребления продуктов с насыщенными жирами (красное мясо, пироги, колбасы, твердые сыры, сало, мучные кондитерские изделия, торты, бисквитные печенья 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. Амлаев К.Р.  
Хорошилова Е. Ю.  
Койчева С.М.  
Белоха В. А.

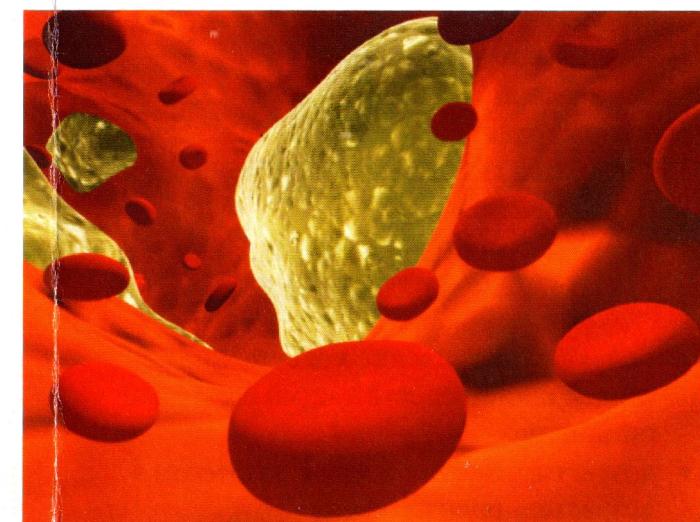
Aзбука пациента

**6**



## **Гиперхолестеринемия**

**7**



## Что такое гиперхолестеринемия?

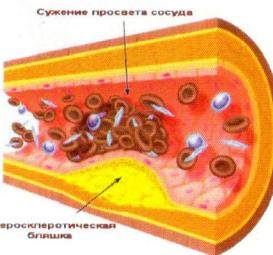
Гиперхолестеринемия - это фактор риска развития атеросклероза и означает повышенное содержание холестерина в крови (в норме от 3,6 ммоль/л до 5,0 ммоль/л).

**1**

Приблизительно у 60% взрослых россиян уровень холестерина выше нормы.

В России гиперхолестеринемия имеется у каждого десятого мужчины старше 40 лет и у каждой двадцатой женщины старше 50 лет.

Снижение **2** уровня общего холестерина в популяции на 10% приводит к снижению смертности от ИБС (ишемической болезни сердца) на 15% и общей смертности на 11%.



## Каковы причины гиперхолестеринемии?

- большое поступление холестерина с пищей и/или недостаточный его распад в организме;
- возраст и пол (у мужчин с возрастом возрастает риск развития гиперхолестеринемии);

- курение, злоупотребление алкоголем;
- повышенное артериальное давление;
- малоподвижный образ жизни;
- ожирение, сахарный диабет;
- стресс;
- изменение гормонального фона;
- генетическая предрасположенность.

## Чем опасна гиперхолестеринемия?

Развитием следующих заболеваний:

- Атеросклероз — сужение просвета артерий из-за формирования холестериновых бляшек на стенках сосудов или закупорка артерий.
- Инфаркт миокарда — происходит, когда блокируется доступ крови и кислорода в области сердечной мышцы, как правило, сгустком (тромбом) в коронарной артерии. Это приводит к гибели сердечной мышцы. **3**
- Стенокардия — боль или дискомфорт в груди, которая происходит, когда сердечная мышца не получает достаточное количество крови.
- Другие сердечно-сосудистые заболевания — болезни сердца и кровеносных сосудов.
- Инсульт и мини-инсульт — возникает, когда сгусток крови блокирует артерии или вены, прерывая поток крови в



область головного мозга. Может также произойти, когда разрываются кровеносные сосуды. В результате начинают погибать клетки мозга.

## Каковы симптомы гиперхолестеринемии?

Симптомов высокого уровня холестерина не существует, в том смысле, что пациент или врач не могут определить их на ощупь или зрением. Симптомы высокого уровня холестерина могут включать:

- Суженные коронарные артерии сердца (и как следствие — стенокардия).
- Боль в ногах при упражнениях, потому, что артерии, которые снабжают ноги, сужены.
- Сгустки крови и разрыв кровеносных сосудов могут стать причиной инсульта или транзиторной ишемической атаки (мини-инсульта).
- Разрыв бляшек может привести к коронарному тромбозу (тромб, образовавшийся в одной из артерий, которая доставляет кровь к сердцу).
- Ксантома — желтые пятна на коже, особенно вокруг глаз. Они являются, по сути, отложениями холестерина. Это часто наблюдается у людей, которые унаследовали высокую восприимчивость к холестерину (семейная или наследственная гиперхолестеринемия).