

Уровень холестерина и продолжительность вашей ЖИЗНИ

Шестакова О.В.



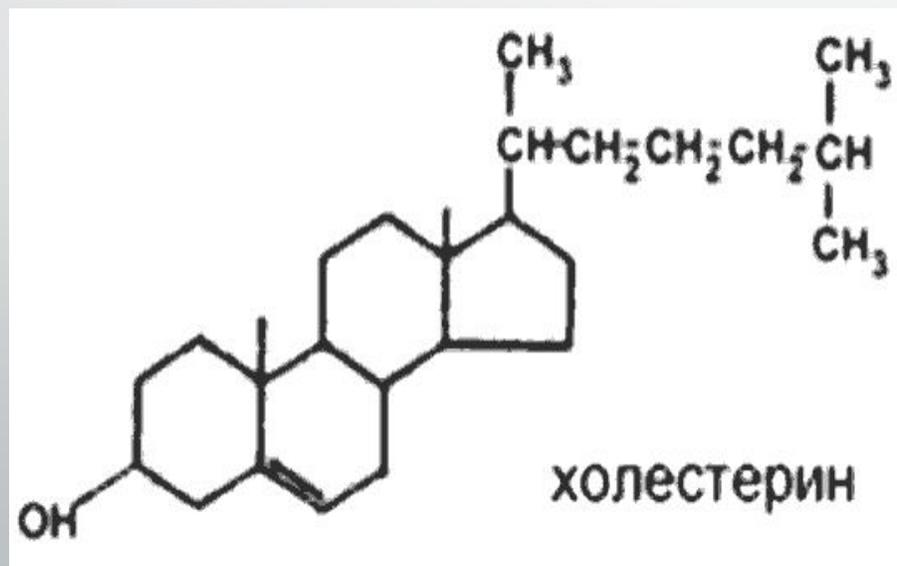
Информация для размышления

- Знаете ли Вы, что такое холестерин и для чего он нужен?
- Знаете ли Вы свой уровень холестерина на данный момент?
- Знаете ли Вы, каким должен быть уровень холестерина?
- Знаете ли Вы, чем вреден высокий уровень холестерина?
- При чем тут Ваша продолжительность жизни?



Что такое холестерин?

- **Холестерин** - органическое соединение, природный жирный (липофильный) спирт, содержащийся в клеточных мембранах всех живых организмов.

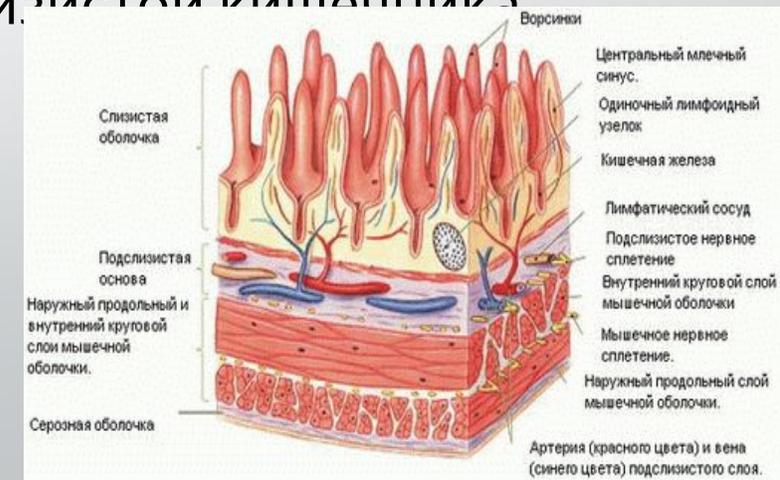
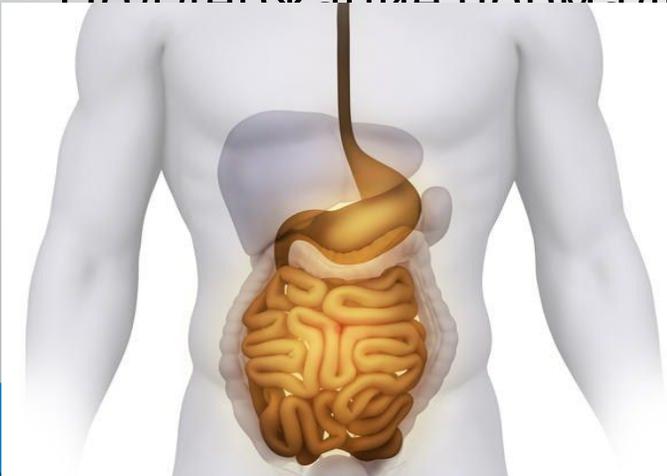
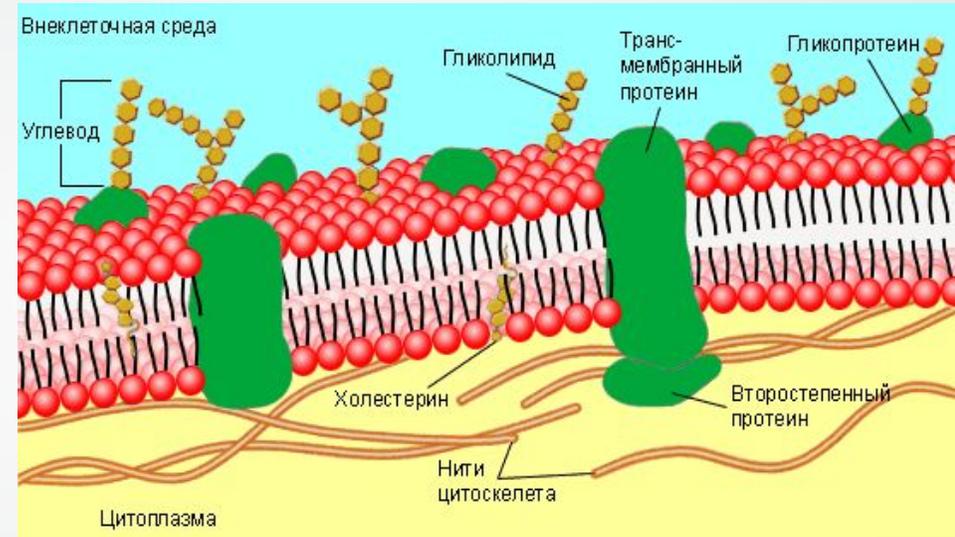


Так неужели холестерин настолько вреден?



Для чего нужен холестерин?

- Строительство клеточной стенки.
- Производство половых гормонов
- Синтез витамина Д
- Производство желчи
- Поддержание нормального состояния слизистой кишечника

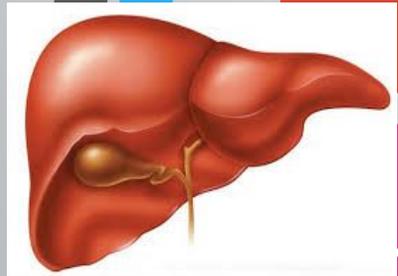


Пути поступления холестерина в организм в течение суток?



Поступление
холестерина с пищей
0,3-0,5 грамма

- До 30% всего холестерина в организме

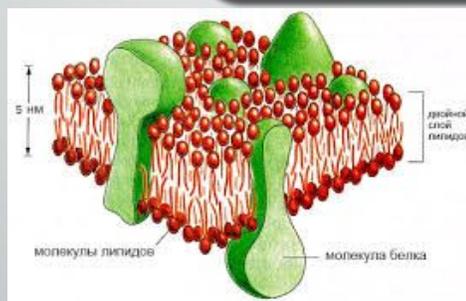


Синтез холестерина в
печени до 1,0 грамма

- До 70% всего холестерина в организме

Расход и распределение холестерина

Холестерин в организме



90% мембраны
клеток



10% остается в
крови

- Транспорт холестерина до места использования также осуществляется через кровь

Выведение использованного холестерина и ИЗЛИШКОВ

Выведение с
калом 0,5-0,7 г

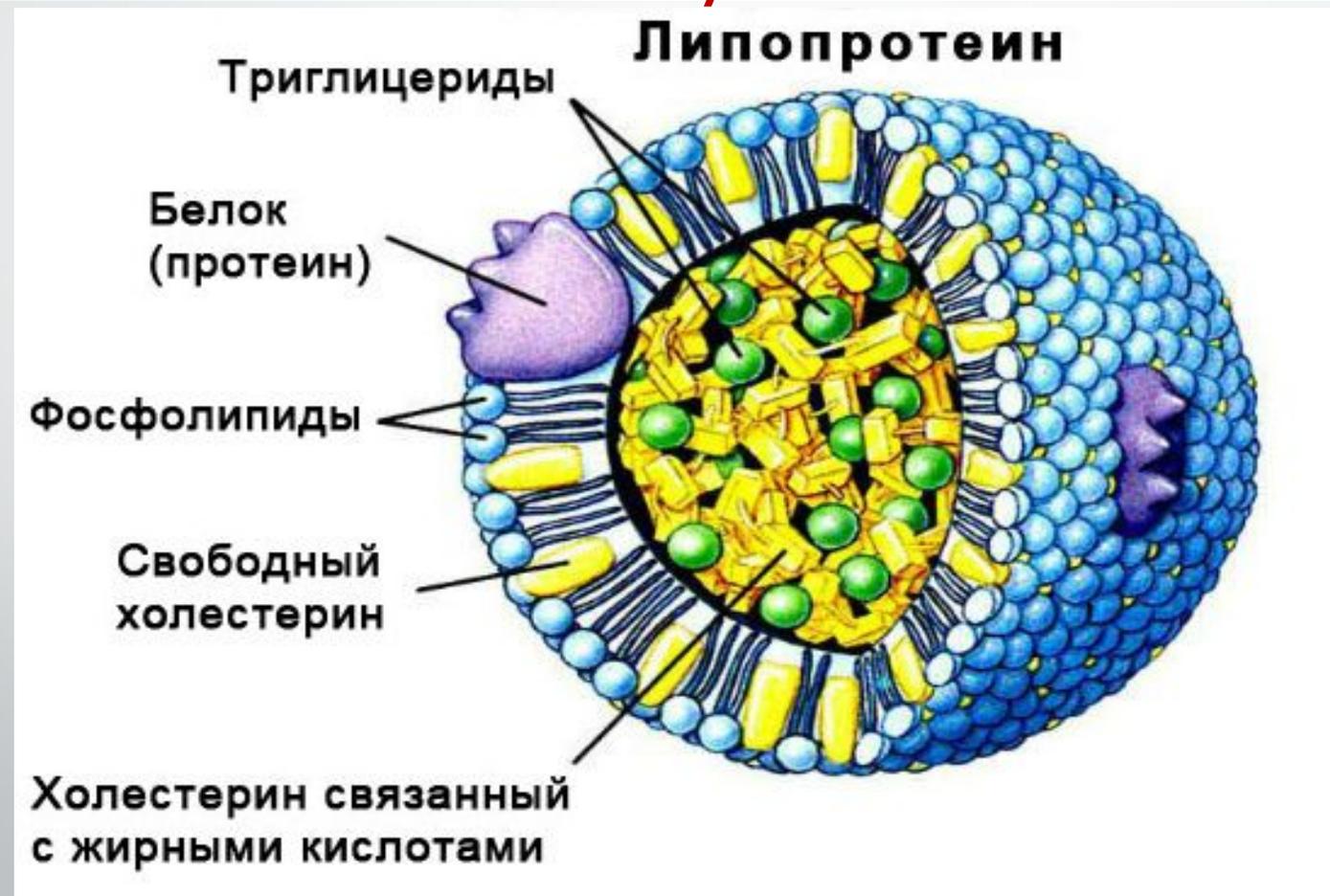
Синтез желчи
0,5-0,7 г



Выделение с
кожным салом до
0,1 г

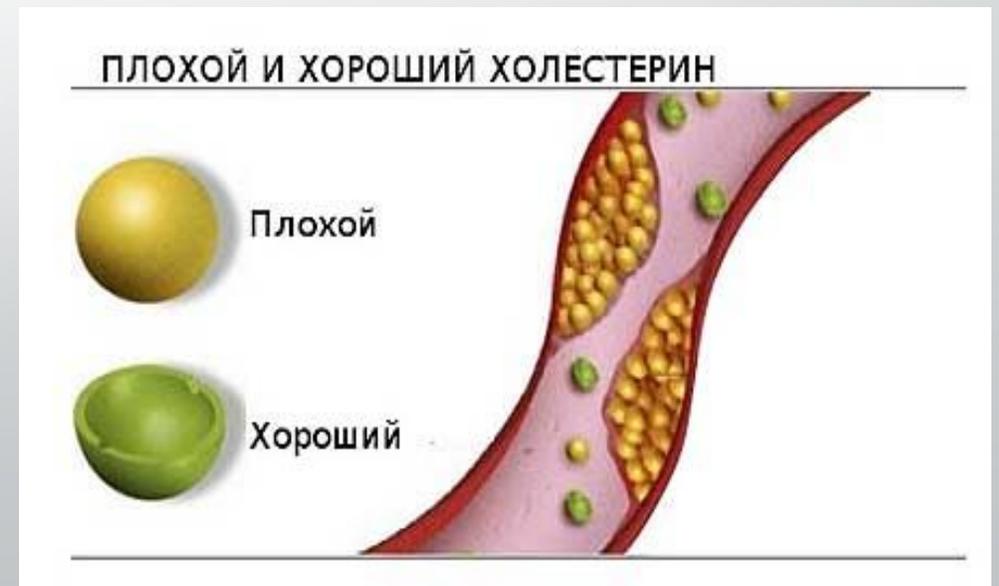
Синтез гормонов и
витамина Д 10-40
мг

Холестерин не растворим в воде, как же он доставляется к месту использования?



Именно от качества белка переносчика зависит дальнейшая судьба молекулы холестерина

- «Тяжелый», «медлительный» белок переносчик – «плохой» холестерин (ЛПНП)
- «Легкий», «быстрый» белок переносчик – «хороший» холестерин (ЛПВП)



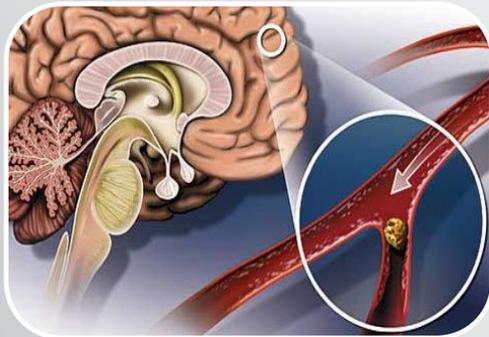
Именно «плохой» холестерин, или холестерин липопротеинов низкой плотности («тяжелый») откладывается в атеросклеротические бляшки



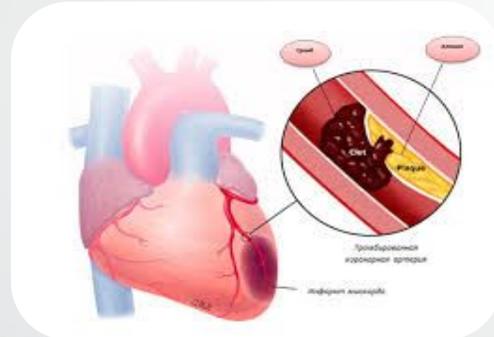
Атеросклероз – мина замедленного действия



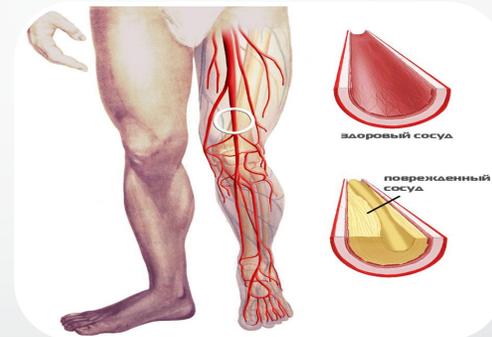
Какие сосуды поражает атеросклероз?



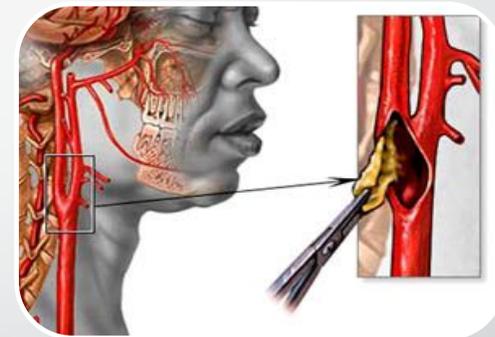
Сосуды головного
мозга - инсульт



Сосуды сердца -
инфаркт



Сосуды конечностей -
гангрена



Сосуды шеи –
нарушение мозгового
кровообращения

Норма холестерина в крови

Целевые уровни содержания липидов в крови согласно Европейским рекомендациям по профилактике ССЗ в клинической практике, 2003 г.

Показатель	Пациенты без ИБС и СД:	Пациенты с ИБС или СД
ХС	< 5 ммоль/л	< 4.5 ммоль/л
ХС ЛНП	< 3 ммоль/л	< 2.5 ммоль/л

Маркёрами увеличения риска смерти от ССЗ являются также:

- ХС ЛВП < 1.0 ммоль/л у мужчин и < 1.2 ммоль/л у женщин,
- ТГ > 1.7 ммоль/л

ON CVD PREVENTION Third joint European societies' task force on cardiovascular disease prevention in clinical practice, 2003

MyShared



Что нужно для хорошего обмена холестерина в организме?



Достаточное количество овощей



Здоровая печень



Физическая активность



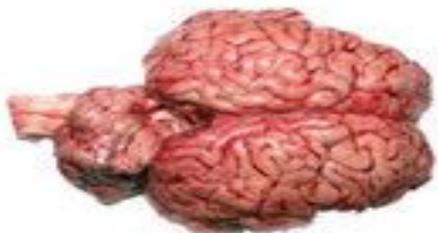
Здоровый кишечник

Достаточное количество белка



Продукты, богатые холестерином

Foods High in Cholesterol



Beef brain



Chicken liver



Egg yolk



Shrimps



Cheeseburger



Chicken legs

10 ПРОДУКТОВ СНИЖАЮЩИХ ХОЛЕСТЕРИН

Овсянка



Овсяные отруби



Лосось



Миндаль



Оливковое масло



Соя



Семена льна



Цитрусовые



Овощи



Фрукты



Питание, на что обратить внимание

Умеренность в
твердых жирах

Минимум 400
грамм овощей
в сутки

Следи за
белком



Ограничение
сладкого

Питьевой
режим и режим
питания





Здоровье, на что обратить внимание

Нормализуй
вес

Проверь
состояние
печени

Откажись от
курения

Следи за
уровнем
давления

Больше
двигайся



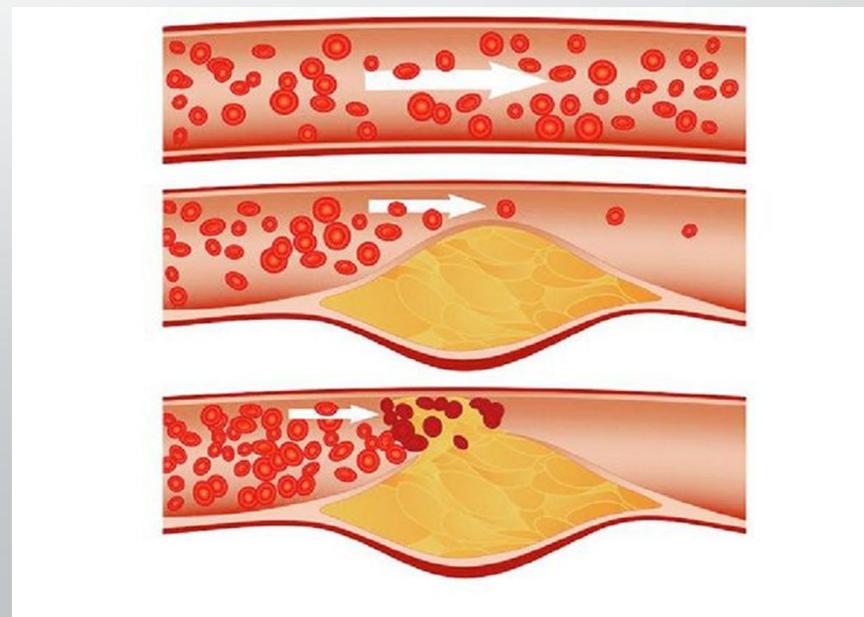
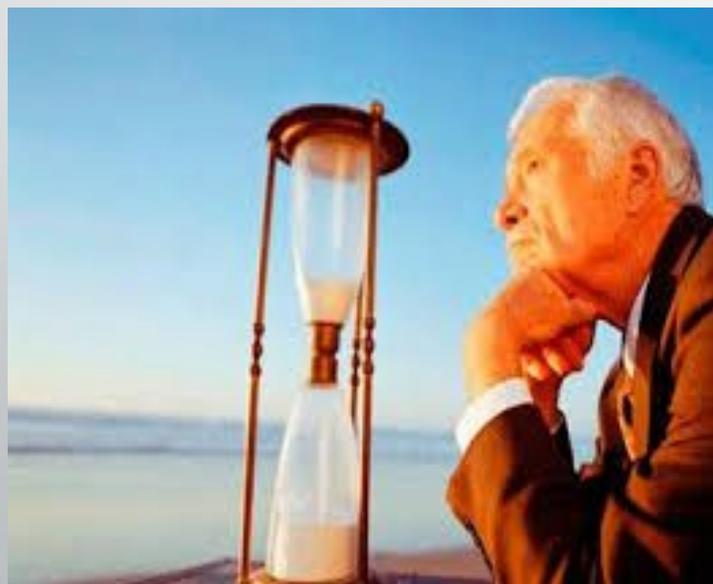
Курение и «плохой» холестерин

- Курение приводит к сдвигу уровня холестерина в сторону «плохой» фракции.
- Табачный дым повреждает стенки сосудов
- У курильщика в 7! Раз повышается вероятность отложения холестериновой бляшки.



Как холестерин влияет на продолжительность жизни?

- На сегодняшний день, уровень холестерина является одним из основных факторов, для определения дальнейшего прогноза пациента



Шкала ASCORE: сосудистый возраст

САД, мм рт. ст.	ЖЕНЩИНЫ					Возраст, годы	МУЖЧИНЫ					САД, мм рт. ст.												
	Некурящие		Курящие				Некурящие		Курящие															
	4	5	6	7	8		4	5	6	7	8													
>180	76	78	80	81	83	>65	85	86	88	90	93	>180	80	83	86	89	93	>65	92	96	99	103	107	>180
160-179	72	73	75	77	79	>65	80	81	83	85	87	160-179	74	76	79	82	86	>65	85	88	91	95	99	160-179
140-159	68	69	71	72	74	>65	75	76	78	80	82	140-159	68	70	73	76	79	>65	78	81	84	88	91	140-159
120-139	64	65	67	68	70	>65	70	72	74	76	78	120-139	63	65	68	70	73	>65	72	75	78	81	85	120-139
>180	70	72	73	75	77	60-64	78	79	81	83	85	>180	73	76	79	82	85	60-64	85	88	91	95	98	>180
160-179	66	67	69	71	72	60-64	73	75	76	78	80	160-179	63	70	73	76	79	60-64	78	81	84	87	91	160-179
140-159	62	64	65	67	68	60-64	69	70	72	74	76	140-159	63	65	67	70	73	60-64	72	75	78	81	84	140-159
120-139	59	60	61	63	65	60-64	65	66	68	70	71	120-139	58	60	62	65	68	60-64	67	69	72	75	78	120-139
>180	64	65	67	68	70	55-59	71	72	74	76	78	>180	67	69	72	75	78	55-59	77	80	83	86	90	>180
160-179	60	62	63	64	66	55-59	67	68	70	71	73	160-179	62	64	67	69	72	55-59	71	74	77	80	83	160-179
140-159	57	58	60	61	62	55-59	63	64	66	67	69	140-159	57	59	62	64	67	55-59	66	68	71	74	77	140-159
120-139	54	55	56	58	59	55-59	59	61	62	64	65	120-139	53	55	57	59	62	55-59	61	63	66	68	71	120-139
>180	58	59	60	62	63	50-54	64	65	67	68	70	>180	60	62	65	67	70	50-54	69	72	75	78	81	>180
160-179	55	56	57	58	60	50-54	60	61	63	64	66	160-179	56	58	60	63	65	50-54	64	66	69	72	75	160-179
140-159	52	53	54	55	57	50-54	57	58	59	61	62	140-159	52	54	56	58	61	50-54	59	62	64	67	70	140-159
120-139	49	50	51	52	54	50-54	54	55	56	58	59	120-139	48	50	52	54	56	50-54	55	57	60	62	65	120-139
>180	46	47	48	49	50	40-49	50	51	52	53	55	>180	47	49	51	53	55	40-49	54	56	58	61	63	>180
160-179	43	44	45	46	47	40-49	47	48	49	51	52	160-179	44	46	47	49	51	40-49	50	52	54	56	59	160-179
140-159	41	42	43	44	45	40-49	45	46	47	48	49	140-159	41	43	44	46	48	40-49	47	49	50	52	55	140-159
120-139	39	40	41	42	43	40-49	43	44	45	46	47	120-139	39	40	42	43	45	40-49	44	45	46	48	51	120-139

Резюме:

У меня высокий холестерин, что делать?



Бросить
курить



Правильно
питаться



Больше
двигаться



Снизить вес

Не забывайте о контроле артериального
давления



Все, наиболее важное в вашей жизни ЗАВИСИТ ОТ ВАС

