

Уровень холестерина и продолжительность вашей ЖИЗНИ

Шестакова О.В.



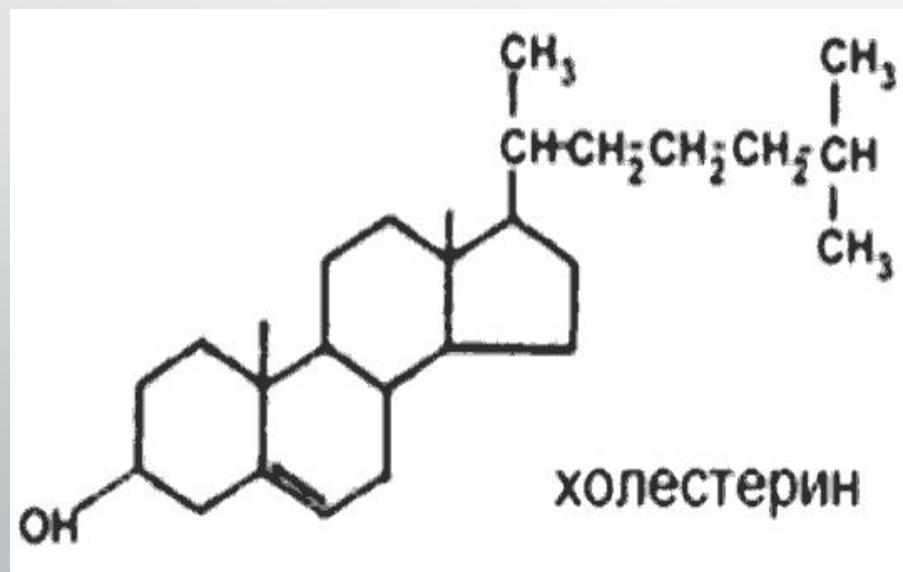
Информация для размышления

- 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.

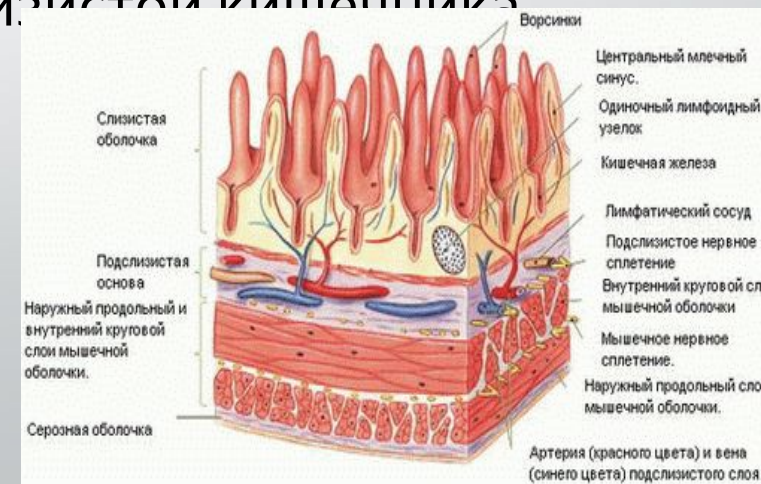
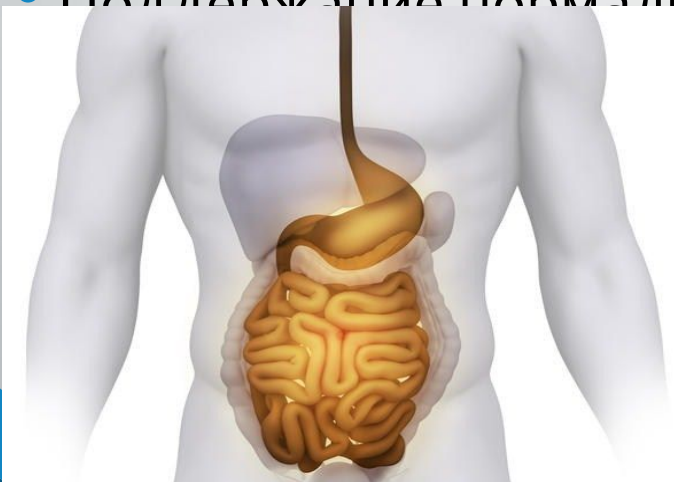
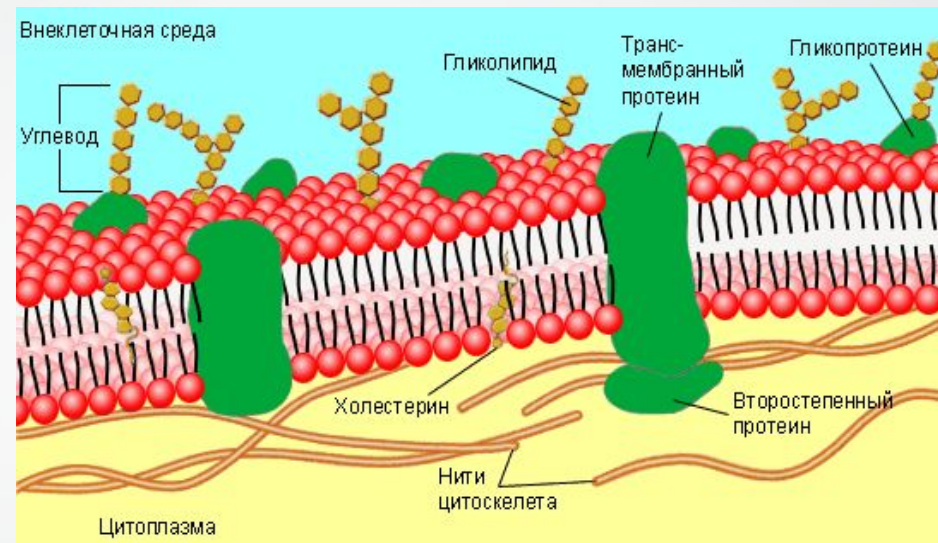


Так неужели холестерин настолько вреден?



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

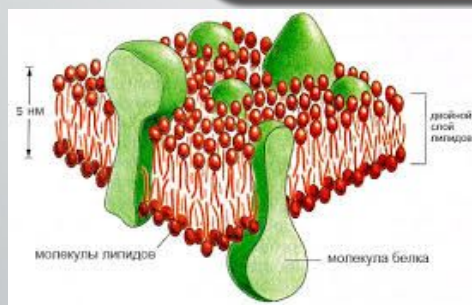


Синтез холестерина в
печени до 1,0 грамма

- 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

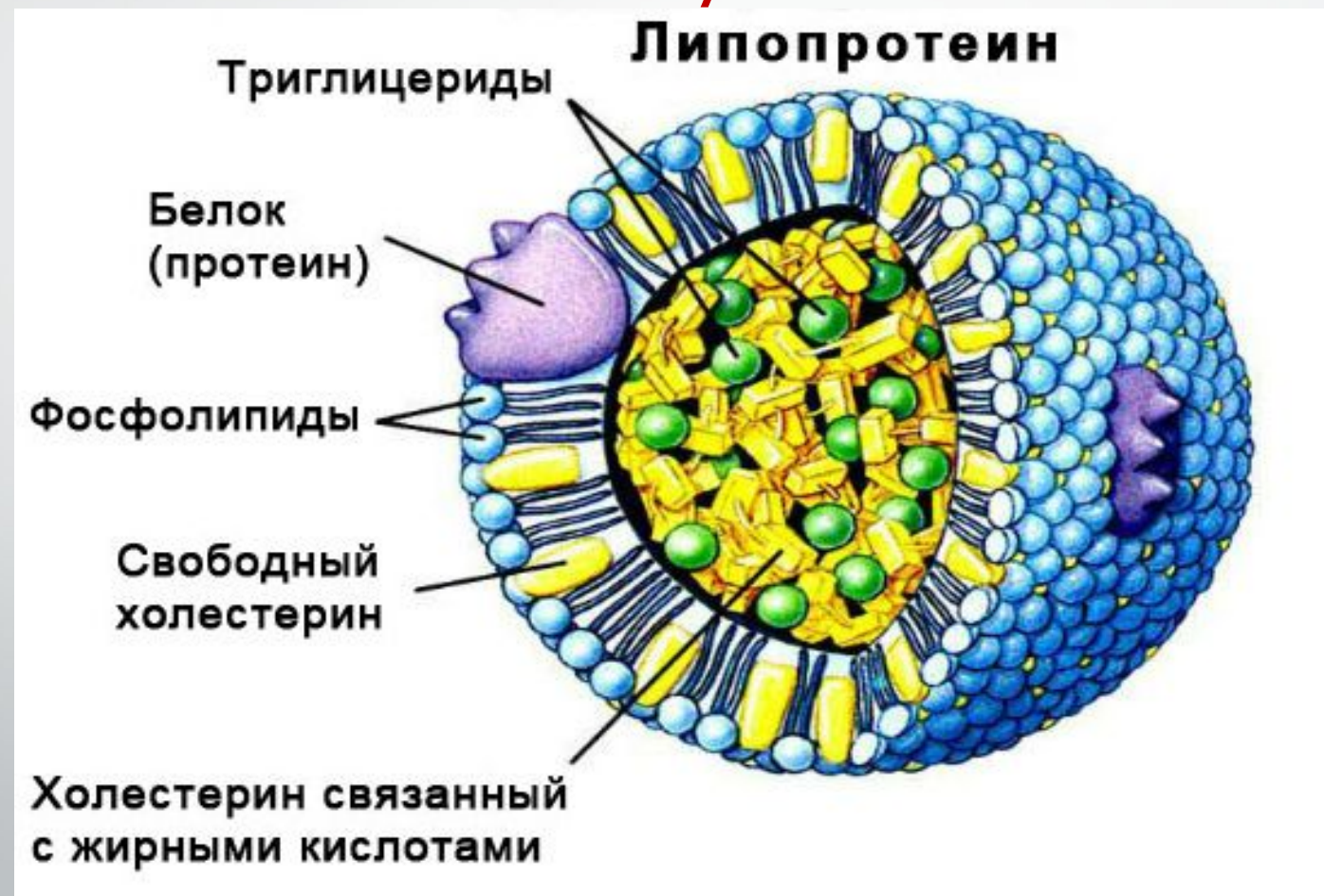
Синтез желчи
0,5-0,7 г



Выделение с
кожным салом до
0,1 г

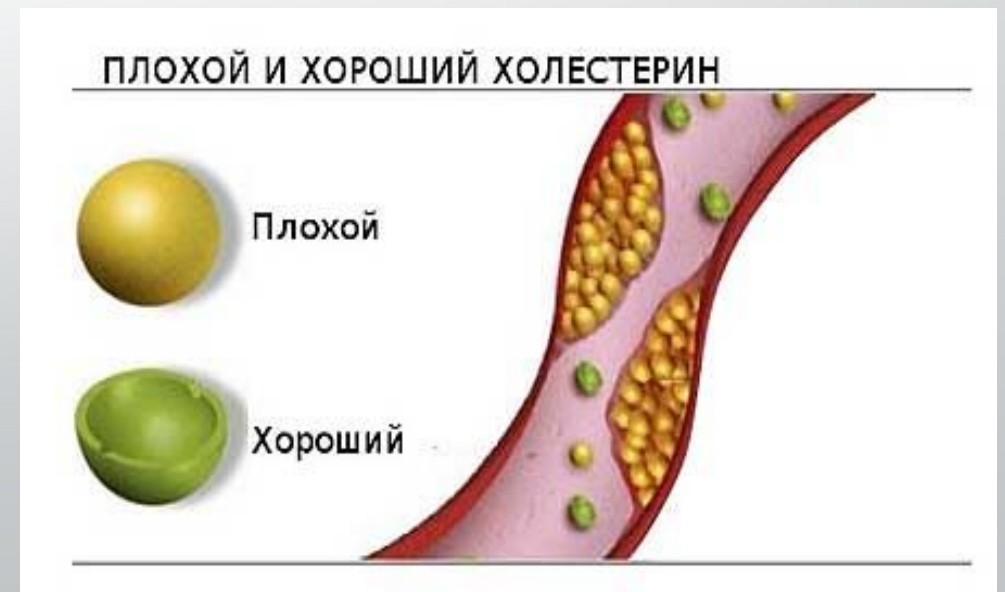
Синтез гормонов и
витамина Д 10-40
мг

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)



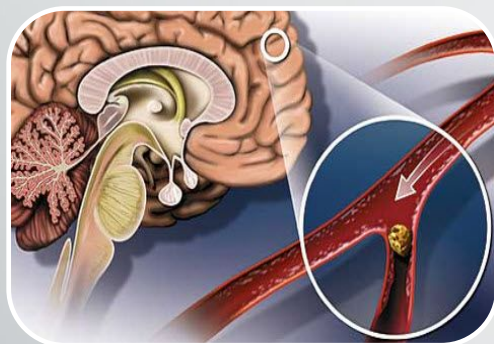
Именно «плохой» холестерин, или холестерин липопротеинов низкой плотности («тяжелый») откладывается в атеросклеротические бляшки



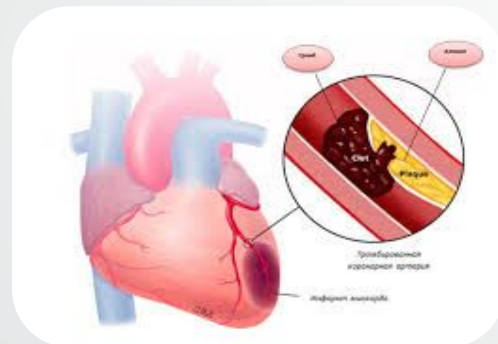
Атеросклероз – мина замедленного действия



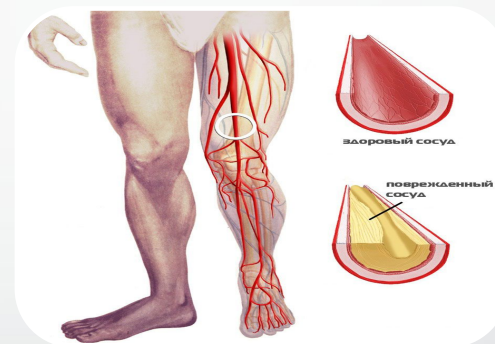
Какие сосуды поражает атеросклероз?



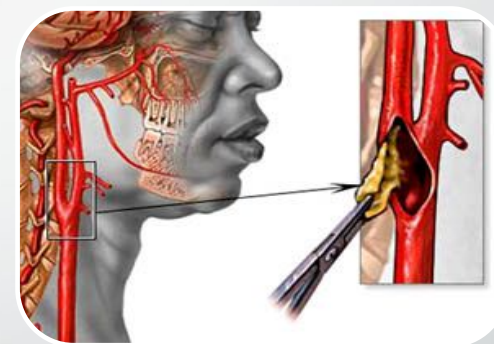
Сосуды головного
мозга - инсульт



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?



Здоровая печень

Достаточное количество овощей



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



Лосось



Оливковое масло



Семена льна



Овощи



Овсяные отруби



Миндаль



Соя



Цитрусовые



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



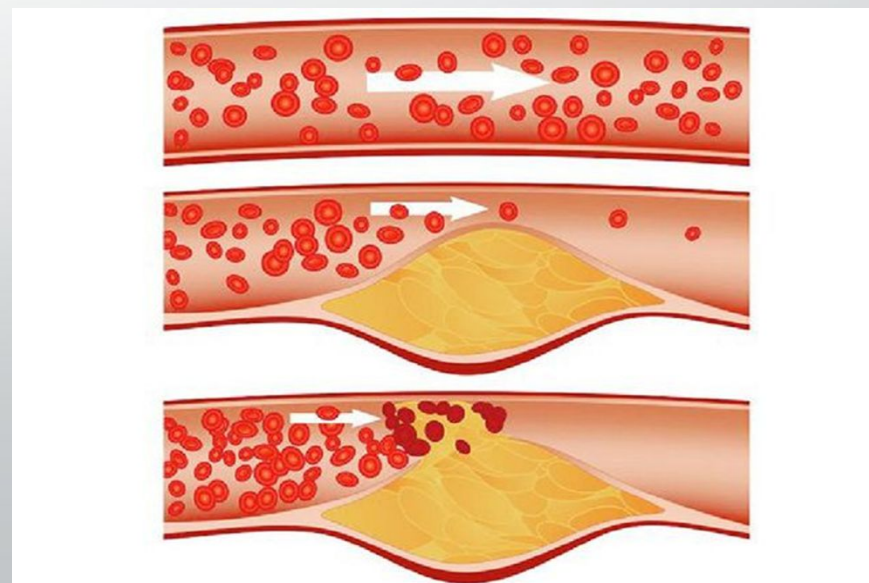
Курение и «плохой» холестерин

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

