**Если у вас повышен холестерин**

Если вы знаете один показатель общего холестерина, это уже хорошо, но лучше, если вы знаете так называемый холестериновый профиль, то есть еще 3 цифры, указывающие на содержание трех фракций- составляющих общий холестерин сыворотки крови. При этом заметьте, что 2 из них не должны быть высокими, и одна - низкой.

*Сегодня многие считают это самым важным и самым «модным» анализом потому, что измененный холестериновый профиль они считают риском развития атеросклероза, а следовательно, риском развития инфаркта миокарда и инсульта. И отчасти, эти люди правы. Однако сразу скажем, что инсульт и инфаркт может развиваться и при несильно измененном профиле, и наоборот, иногда при высоком уровне холестерина развиваются сосудистые катастрофы. Потому, что имеет значение состояние холестериновой бляшки (ее «рыхлость», налипание тромбов и воспаление), имеют значение иные факторы риска: сахарный диабет, артериальная гипертензия, курение, и конечно, наследственность.*

**Итак:**

**Нормальные значения** (ориентировочно, потому что в каждой лаборатории нормы свои и они обязательно указаны в результатах):

* **Общий холестерин менее 5.0 ммоль/л**

**Фракции:**

* **Липопротеиды низкой плотности менее 3.0 ммоль/л**
* **Триглицериды менее 1.7 ммоль/л**

И «хорошая» фракция холестерина, которой должно быть много, потому что считается, что она защищает сосуды от бляшек.

* **Липопротеиды высокой плотности более 1.2 ммоль/л**

**Если у вас один или несколько показателей отличаются от нормы, вам следует:**

1. Повторить анализ.
2. Оценить, есть ли у вас другие факторы риска (включая наследственность – тяжелые инфаркты и инсульты у близких родственников в возрасте до 60-65 лет). Если да, то вам более серьезно нужно принимать меры.
3. Желательно сделать ультразвуковое исследование сосудов шеи: вы оцените кровоток, бляшки в них и косвенно сможете судить о состоянии коронарных сосудов сердца).
4. Начать действия по нормализации холестерина и фракций (как правило, все изменения профиля при них происходят одновременно в нужных направлениях).

**Какие это действия?**

**Существует 4 рычага для нормализации уровня холестерина крови:**

* хорошая физическая нагрузка – движение более 2,5 часов в неделю;
* правильное питание: умеренное, разнообразное, с добавлением овощей, орехов, рыбы, разумным ограничением жиров (в том числе скрытых), сахара и соли;
* снижение массы тела, нормализация индекса массы тела, объема талии;

Многим эти меры помогают. **Но как бы то ни было, это является обязательным условием.**

Если нет, то приходится решать вопрос **о лекарствах** – 4 «рычаге». И здесь есть хорошие и плохие новости.

Хорошие новости заключаются в том, что сейчас существует огромный набор лекарств, нормализующих холестерин и фракции. И медицина научилась бороться с плохим холестерином: результаты больших исследований говорят о том, что на фоне правильного приема медикаментов снижается вероятность развития инфаркта миокарда и инсульта.

Не очень хорошие новости: эти лекарства надо принимать длительно - практически постоянно; они не дешевые, и у них могут встречаться побочные явления.

***В любом случае проконсультируйтесь с врачом!***

Также следует сказать, что принимают лекарства с целью достижения определенных показателей профиля – целевых значений. Их каждому человеку установит врач. И тут целая стратегия – достигли – хорошо! Не достигли – дозу или препарат следует поменять.

Сказать об этом важно, потому, что кратковременный курсовой прием препаратов, нормализующих холестерин, как правило, бесполезен. Так что если вы выбираете четвертый «рычаг» - сформируйте нужный психологический и жизненный настрой.

**Про физическую нагрузку – ходьбу, плавание, велосипед и лыжи в этом случае забыть все равно никак нельзя!**

**Будьте здоровы!**