Холестерин является важным компонентом клеточных структур и незаменим для организма человека. Но, при его излишестве, запускается каскад реакций, связанных с нарушением жирового обмена и развитием атеросклероза. Атеросклероз, в свою очередь, есть причиной многих заболеваний сердечно – сосудистой системы и их усложнений (инфаркта, инсульта), которые в основном проявляются после 50 лет.

**Что такое холестерин?**

Холестерин(cholesterol) – не растворимый жир, который в преобладающем количестве поступает вместе с пищей, является важной составляющей жирового обмена, участвует в проводимости нервного возбуждения и есть источником энергии. Так же, холестерин необходим для синтеза гормонов, витамина D, желчных кислот. Холестерин содержит несколько фракций, которые называют «плохим» и «полезным» холестерином. К первой группе относятся ЛПНП (липопротеиды низкой плотности), они есть транспортировочной формой по маршруту «кровь – ткань», преимущественно в артериальном русле и потому, являются основной причиной развития атеросклероза сосудов. К другой группе принадлежат ЛПВП (липопротеиды высокой плотности), которые выводят избыток холестерина из тканей и поставляют его в кровь, их называют «антиатерогенными».

**Какие причины повышенного уровня холестерина?**

Причин повышения холестерина множество, к ним относятся:

1.Возраст. Считается, что с возрастом уровень холестерина повышается, и с ним риск развития атеросклероза возрастает, особенно после пятидесяти лет.

2.Пол. Атеросклероз чаще оказывается у мужчин, чем у женщин. Высокий уровень эстрогенов «защищает» женщин в какой-то мере, до климактерического периода.

3.Генетический фактор. Доказана наследственная предрасположенность к повышенному уровню холестерина.

4. Неправильное питание и избыточный вес. Являются важными и основными триггерами повышенного уровня холестерина.

5.Вредные привычки. Всем известно, что курение и чрезмерное употребление алкоголя ведут к повышению уровня холестерина и губительно действуют на сосуды.

6.Гиподинамия. У особ, которых доминирует сидящий образ жизни и низкая физическая активность, высокий уровень липидов.

7. Сахарный диабет. Высокий уровень сахара в крови, как правило, сочетается с повышенным уровнем холестерина.

**Чем опасен повышенный уровень холестерина в крови?**

Повышения уровня холестерина на начальной стадии атеросклероза может остаться незамеченным, из-за отсутствия явных симптомов болезни. Но, последующее прогрессирование болезни, не своевременная диагностика и лечение могут привести к очень серьезным и не желательным усложнениям:

1.Со стороны сердца – приступы стенокардии, отдышка, повышение артериального давления, риск возникновения инфаркта миокарда.

2.Со стороны сосудов головного мозга – боли головы, головокружение, нарушение памяти, речи и двигательных функций. Риск развития инсульта.

3.Со стороны периферических сосудов – боли в ногах, отеки, трофические язвы. Риск развития гангрены нижней конечности и ампутации.

**К какому доктору необходимо обратиться?**

К семейному доктору или врачу-терапевту.

**Какие анализы нужно сдать, чтоб узнать уровень холестерина?**

Для определения уровня холестерина и его фракций, необходимо сдать кровь для биохимического анализа крови или липидограммы.

**Как бороться с повышенным уровнем холестерина?**

Всем известно, что профилактика болезни гораздо проще ее лечения. Поэтому, начать нужно с образа жизни и питания. Здоровое питание, не обозначает соблюдение строгой и изнурительной диеты, как считают многие. Здоровое питание предусматривает употребление с пищей всех групп полезных веществ, витаминов и минералов:

1.Жиры. Употребление жиров не должно превышать 20-25 %, основным источником каких, являются растительные масла (оливковое, льняное, кунжутное, соевое, кукурузное). Жиры – важные источники энергии, необходимы для строения клеток нашего организма, и потому полностью сокративши их употребление, чревато не поправимым вредом для человека. Так же, кладезю полезных, ненасыщенных жиров и омега – 3 полиненасыщенных жирных кислот является морская рыба и морепродукты. Вышеуказанные продукты не только снижают и поддерживают уровень холестерина, но и способствуют снижению артериального давления и уровня сахара в крови.

2.Белки. Количество белков в рационе должно составлять не менее 30 %. Белки – важный строительный материал, необходимый для полноценного функционирования организма. В наибольших количествах белок содержится в фасоли, чечевице, сое. Не жирное белое куриное и индюшиное мясо, станет полезной белковой альтернативой, таким сортам мяса, как свинина, баранина, говядина.

3.Углеводы. Количество углеводов, поступающее вместе с пищей, не должно превышать 35 – 40 %. Несмотря на то, что углеводы основные источники легкодоступной энергии, они должны быть полезными. Это касается коричневого риса, гречки, черного хлеба, макаронных изделий из твердых сортов пшеницы, бобовых. Исключению подвергаются все мучные и кондитерские изделия, сладкие напитки.

4. Витамины и микроэлементы становят не большую (5-10 %), но очень важную нишу в правильном питании. Основными источниками, которых, являются свежие овощи и фрукты, зелень, сухофрукты, ягоды, орехи. Данные продукты содержат большое количество аминокислот и антиоксидантов, которые стабилизируют сосудистую стенку, замедляют процессы старения в организме и даже, выполняют антиканцерогенную функцию.

Таблица рекомендованных и не желаемых продуктов при повышенном уровне холестерина

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукты | Рекомендованные | Запрещенные |
| Мясо | Курятина, индюшина, крольчатина. | Жирная свинина, говядина, баранина. |
| Рыба | Хек, тунец, минтай, лещ, карп, щука. | Сардина, осетр, семга, белуга, сом. |
| Молочные продукты | Не жирные молочные и кисломолочные продукты. | Молоко, сметана, творог высокой жирности. |
| Масла | Оливковое, тыквенное, кунжутное, кукурузное, льняное. | Подсолнечное, сливочное. |
| Крупы, злаки | Коричневый рис, гречка, пшено, овес, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. | Сдобные изделия, сладости, белый рис, макароны из мягких сортов пшеницы. |
| Овощи и фрукты | Овощи - тыква, сельдерей, капуста, листья салата, морковь, кабачки, свекла, батат. Фрукты: яблоки, груши, цитрусовые, авокадо. Ягоды: смородина, черешня. | Обычный картофель, сладкие фрукты. |
| Напитки | Зеленый чай, имбирный чай. | Кофе, какао, газированные сладкие напитки. |

**Медикаментозные методы снижения уровня холестерина**

Медикаментозное лечение назначается квалифицированным специалистом только после обследования, принимается постоянно под лабораторным контролем. Действие таких медикаментов направлено на снижение уровня общего холестерина и его «плохой» фракции, повышение уровня антиатерогенной фракции, препятствование процесса тромбообразования и улучшения реологии крови. Существуют несколько групп гиполипидемических препаратов:

1.Статины (Симвастатин, Аторвастатин, Правастатин, Ловастатин).

2.Фибраты (Фенофибрат, Ципрофибрат, Гемфиброзил).

3.Препараты рыбьего жира.

4.Производные никотиновой кислоты.

5.Ингибиторы абсорбции холестерина (Эзитимиб).

**Народные методы лечения повышенного уровня холестерина**

Лечения народными методами эффективно, и в комплексе с другими методами может помочь избавиться от повышения уровня холестерина. Терапия народными средствами не только помогает вывести из сосудов повышенное содержание жиров, но и оказывает общеукрепляющее действие. Следует напомнить, что перед применением надо проконсультироваться с врачом, во избежание побочных и аллергических реакций.

Рекомендуемые народные средства:

1.Спиртово – чесночная настойка. Для приготовления необходимо очистить от кожуры 300 грамм чеснока и залить 500 мл водки, в стеклянной емкости. Настаивать в прохладном, темном месте 3 недели. Процедить и держать в холодильнике. Принимать по 10 капель 3 раза в день перед едой. Курс применения 14 дней.

2. Настойка из софоры и омелы. Для приготовления потребуются 100 грамм софоры и столько же омелы. Необходимо их перемешать и залить 1 л водки. Настаивать 3 – 4 недели в прохладном, темном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

3.Настойка календулы. Для приготовления необходимо 2 ст. л. календулы залить 500 мл 70 % спирта в стеклянной емкости. Настаивать 10 дней в прохладном, темном месте. Принимать перед едой по 15 капель 3 раза в день.

4.