

Холестерин: что необходимо знать

К слову «холестерин» мы относимся с каким-то недоверием. Мы привыкли к тому, что холестерин - это что-то очень страшное и плохое, и добра от него не жди. Но мало кто из нас толком знает, что это такое и с чем его, собственно, едят. Так что давайте попробуем разобраться, что же все-таки собой представляет этот самый холестерин и так ли он опасен, как мы привыкли думать. **Холестерин** - это жироподобное вещество животного происхождения. Другими словами, если Вы совсем перестанете получать холестерин с пищей, организм все равно будет его вырабатывать в необходимом количестве, но при условии, что в Вашем рационе присутствуют все необходимые элементы - углеводы, жиры и белки. Но чем больше жирной и калорийной пищи Вы будете есть, тем большее количество холестерина будете получать, даже если Ваш организм почти не будет вырабатывать свой собственный.

Почему высокий холестерин опасен для здоровья?

Сам по себе повышенный холестерин не вызывает никаких симптомов, поэтому многие люди и не подозревают, что у них в крови слишком высокое содержание холестерина. Избыток холестерина может откладываться в стенках артерий и приводить к образованию бляшек, которые сужают сосуды – так развивается атеросклероз. Большие бляшки или бляшки, осложненные тромбом, могут полностью перекрыть артерию, что препятствует прохождению крови по сосудам. При этом нарушается доставка кислорода и питательных веществ в ткань, что приводит к ее отмиранию. Если это происходит в сердце, развивается инфаркт миокарда, если в мозге – мозговой инсульт.

Когда следует начать проверять уровень холестерина и как это делается?

Каждый человек, начиная с 20-летнего возраста, должен проверять уровень холестерина каждые 5 лет. Для этого необходим биохимический анализ крови. Чаще всего определяют общий холестерин. Если у Вас уже есть заболевания сердца и сосудов или вы хотите предотвратить их появление, а также если Вы страдаете сахарным диабетом, Вы можете снизить вероятность осложнений атеросклероза (инфаркта, инсульта) путем снижения уровня холестерина.

Как снизить свой уровень холестерина?

1. Соблюдайте рекомендации врача по правильному питанию.
2. Бросьте курить.
3. Выполняйте регулярно физические упражнения. Рекомендуются регулярные физические нагрузки умеренной интенсивности, по крайней мере, 30 минут в день 3-4 раза в неделю. Любые упражнения лучше, чем никакие. Полезно пользование лестницей вместо лифта, нетяжелые садовые и домашние работы, прогулки, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, танцы.
4. Снижение холестерина с помощью лекарств. Никогда не назначайте себе лекарства сами, только врач может определить, какое лекарство, в какой дозе и как Вам необходимо принимать!

Будьте здоровы!