



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Что нужно знать о холестерине

Холестерин — это один из видов жира. Весь необходимый вам холестерин вырабатывается печенью, но некоторые продукты также содержат холестерин.

Когда в сосудах накапливается слишком много холестерина, возникает риск нарушения работы сердца и сосудов. Такие проблемы называются сердечно-сосудистыми заболеваниями, или ССЗ.

Если диета и физические упражнения не помогают контролировать уровень холестерина, возможно, вам придется принимать лекарства. Поговорите с медицинским сотрудником об измерении уровня холестерина и лечении такого состояния.

Сделайте анализ на холестерин

Чтобы узнать уровень холестерина, необходимо сдать анализ крови. Этот анализ может называться анализом на холестерин, липидограммой или липидным профилем. Перед тем как сдавать большую часть анализов, вам нельзя будет есть и пить ничего, кроме воды. Чтобы получить правильные результаты анализа, соблюдайте указания вашего врача.

При анализе на холестерин в вашей крови измеряются 4 типа липидов (жиров):

- **Липопротеины низкой плотности (low-density lipoprotein, LDL), которые считаются «плохим» холестерином.** LDL могут

накапливаться и блокировать ваши артерии (кровеносные сосуды).

- **Липопротеины высокой плотности (high-density lipoprotein, HDL), которые считаются «хорошим» холестерином.** HDL выводят «плохой» холестерин из ваших артерий.
- Во время еды ваш организм превращает ненужные ему калории в **триглицериды**. Они откладываются в жировых клетках и могут повысить риск развития ССЗ.
- **Общий холестерин** — это общий уровень холестерина в вашей крови. Он включает уровни LDL, HDL и триглицеридов.

Советы по контролю уровня холестерина

Ведите активный образ жизни! Физическая активность помогает вырабатывать больше «хорошего» холестерина, который выводит «плохой» холестерин из артерий. Физические упражнения в течение 30 минут (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде или танцы) 5 раз в неделю могут помочь снизить уровень холестерина.

Ешьте полезную еду. Употребляйте продукты с низким содержанием насыщенных жиров и трансжиров.

Если вы курите, постарайтесь бросить. Курение снижает уровень «хорошего» холестерина. Оно также оказывает вредное воздействие на сердце и кровеносные сосуды. Если вам нужна помощь, позвоните на горячую линию NY Quitline, предназначенную для людей, которые пытаются отказаться от курения, по телефону 866-697-8487.

Если у вас избыточный вес, вам нужно похудеть. При избыточном весе повышается уровень «плохого» холестерина и снижается уровень «хорошего» холестерина. Даже небольшое снижение веса может помочь улучшить уровень холестерина.

Продукты, которые рекомендуются для

контроля уровня холестерина

Фрукты и овощи разных цветов.

- Продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как бобы, цельнозерновой хлеб, крупы, макароны и неочищенный рис
- Обезжиренные молочные продукты, например, молоко жирностью 1%
- Нежирное мясо и птица (курица, индейка, утка) без кожи Не более 5 унций (150 г) в день (примерно размером с колоду карт)
- Жирная рыба, такая как лосось, тунец и скумбрия (запеченная или приготовленная на гриле), два раза в неделю
- Орехи и семечки в небольшом количестве (4-5 порций в неделю). 1 порция примерно соответствует размеру мяча для гольфа.
- Растительные масла с ненасыщенными кислотами, такие как оливковое и рапсовое масло, 2 столовые ложки в день (примерно соответствует размеру мяча для пинг-понга).

Продукты, не рекомендуемые к употреблению

- Цельное молоко, сливки и мороженое
- Масло, яичные желтки и сыр
- Жирные сорта мяса, такие как свинина и говядина
- Обработанное мясо, такое как бекон, колбаса, салями и хот-доги
- Насыщенные масла, такие как кокосовое и пальмовое масло
- Твердые жиры, такие как кулинарный жир, маргарин и сало
- Жареная пища и фаст-фуд.

Дополнительные материалы

Холестерин

www.medlineplus.gov/cholesterol.html

Colesterol

www.medlineplus.gov/spanish/cholesterol.html

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Things to Know About Cholesterol - Last updated on February 22, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center