

Не рекомендуются статические нагрузки (подъем тяжестей, перенос груза и т.п.), провоцирующие рост ЛПНП в крови, подъем артериального давления.

Если вы длительное время мало двигались,
то перед физическими
нагрузками проконсультируйтесь
со своим лечащим врачом

**Шаг 3. КОНТРОЛЬ ДРУГИХ ФАКТОРОВ РИСКА
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫХ
ОСЛОЖНЕНИЙ**

* Регулярно контролируйте артериальное давление и поддерживайте его на уровне ниже 140/90 мм рт. ст.

* Следите за своим весом.

Масса тела контролируется по значению ИМТ (индекс массы тела), вычисляемому по формуле: вес (кг) разделить на рост (m^2).

ИМТ в пределах 18,5-24,9 соответствует нормальной массе тела, в пределах 25,0-29,9 – указывает на избыточную массу тела и более 30,0 – на ожирение. А также, если окружность талии больше 102 см для мужчин и больше 88 см для женщин, то Вы страдаете ожирением.

* Прекратите курить.

* Научитесь контролировать свое психоэмоциональное состояние, избегайте конфликтных ситуаций, уделите время аутотренингу и методам расслабления (релаксации).



**ПОЧЕМУ ВАЖНО
КОНТРОЛИРОВАТЬ
УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА?**

Министерство здравоохранения
Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр
медицинской профилактики»
<http://rcmp-nso.ru/>

Повышение уровня холестерина в крови приводит к образованию жировых отложений в стенках кровеносных сосудов и формированию атеросклеротических бляшек, что вызывает сужение просвета сосудов сердца и мозга. В результате происходит снижение кровоснабжения сердечной мышцы и головного мозга, повышается вероятность развития ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта.

Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками – липопротеидами.

Липопротеиды низкой плотности (ЛНП) вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку (так развивается инфаркт миокарда).

Липопротеиды высокой плотности (ЛВП), напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов, и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза.

Снижение уровня холестерина до целевых значений позволит Вам избежать этих серьезных осложнений!

? Знаете ли вы целевые уровни холестерина?

У практически здоровых людей целевой (рекомендуемый) уровень холестерина в крови не должен превышать 5,0 ммоль/л, липопротеиды низкой плотности – не более 3,0 ммоль/л.

У людей, перенесших инфаркт миокарда, инсульт, страдающих стенокардией, сахарным диабетом 2-го типа, перемежающейся хромотой, целевой уровень холестерина – не более 4,5 ммоль/л, липопротеиды низкой плотности – не выше 2,5 ммоль/л.



Помните: чем выше от нормы уровни общего холестерина и липопротеидов низкой плотности), тем интенсивнее должно быть Ваше лечение!



Как снизить уровень холестерина?

Шаг 1. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Для снижения уровня холестерина в крови и уменьшения вероятности развития и прогрессирования атеросклероза и его осложнений целесообразно потреблять пищевые продукты с низким содержанием холестерина и насыщенных жиров, а также увеличить потребление продуктов, богатых клетчаткой, ненасыщенными жирами, пищевыми волокнами и пектиновыми веществами.

Уменьшите потребление продуктов, богатых холестерином. В большом количестве он содержится в продуктах животного происхождения: жирном мясе, субпродуктах, жирных молочных продуктах, жирных сортах сыра, яичном желтке, сливочном масле, «твердом» маргарине, продуктах моря (печени трески, креветках, кальмарах), растительных тропических маслах: кокосовом, пальмовом.

Увеличьте потребление продуктов, богатых ненасыщенными жирами. Ненасыщенные жиры содержатся в растительных маслах: оливковом, рапсовом, соевом, подсолнечном, кукурузном; в рыбе (лососе, тунце, сельди, скумбрии, макрели, сардинах, палтусе и т.д.).

Увеличьте потребление продуктов, связывающих холестерин и ненасыщенные жиры и выводящих их из организма: фруктов (груша, яблоко, апельсин, персик), ягод (малина, клубника, черника), овощей (цветная капуста, брокколи, зеленая фасоль) и бобовых (горох, фасоль, чечевица).



Рекомендуемые продукты

Зерновые: хлеб из муки грубого помола, зерновые хлопья, каши (гречневая, ячменная и особенно овсяная), макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Готовить каши необходимо на воде.

Молочные продукты: обезжиренное или 0,5% жирности молоко, творог, сыры 20% жирности – Сулугуни, Адыгейский, Осетинский, Брынза.

Супы: овощные, вегетарианские; бульоны из мяса (птицы) рекомендуется охладить, после чего нужно собрать затвердевший поверхностный жир.

Рыба: все виды рыбы, в том числе морская жирная рыба (желательно снять кожу): треска, пикша, камбала, сельдь, макрель, сардина, тунец, лосось и.т.д. Употреблять не менее 2-х раз в неделю или по одному рыбному блюду каждый день.

Моллюски: морской гребешок, устрицы.

Мясо: постные (без видимого жира) куски говядины, телятины и молодой баранины 85-90г (в готовом виде).

Птица: индейка, курица, лучше белое мясо, жир и кожу с птицы желательно удалять до ее приготовления.

Яйца: белковые паровые омлеты.

Жиры: подсолнечное, кукурузное, оливковое, рапсовое масла до 2-2,5 ст.л., «мягкие» виды маргаринов (в баночках и тюбиках).

Овощи и фрукты: не менее 400г в сутки , или 5 порций в день (1 порция = 1 яблоко=1 апельсин =1 груша = 1 банан=2 киви=2 сливы = 2-3 ст. л. свежеприготовленного салата = 1ст.л. сухофруктов = 1большой ломтик дыни или ананаса = 1 стакан сока), а также бобовые (горох, фасоль, чечевица).

Орехи: миндаль, каштан.

Приготовление пищи: варка, тушение, запекание и гриль; готовить только на растительном масле или без масла в посуде со специальным покрытием, не требующим добавления жира.

Помните, что правильное питание – это один из важнейших элементов сохранения здоровья.

Шаг 2. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Другим эффективным средством оздоровления является регулярная физическая активность.

Рекомендуются динамические аэробные нагрузки : езда на велосипеде, дозированная ходьба, плавание, игровые виды спорта (футбол, волейбол) и т.п. Такие нагрузки умеренной интенсивности по 30-40 минут не менее 5 раз в неделю улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, снижают уровень ЛПНП и увеличивают выработку в организме ЛПВП, в том числе у больных, перенесших инфаркт миокарда.