American Heart Association.
Healthy for Good™

Life's Essential 8™

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ХОЛЕСТЕРИН

ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН

Холестерин — это жироподобное вещество, которое поступает с ПИЩЕЙ и вырабатывается в ОРГАНИЗМЕ.

Холестерин содержится только в продуктах животного происхождения. Он перемещается в теле с помощью липопротеинов (ЛПНП и ЛПВП).

Высокое количество холестерина может навредить работе сердца и мозга, привести к развитию сердечных заболеваний и увеличить риск развития некоторых типов деменции, например болезни Альцгеймера.

ЛПВП — ЭТО ХОРОШО

Липопротеины высокой плотности известны как «хороший» холестерин.

ЛПНП — ЭТО ПЛОХО

Липопротеины низкой плотности известны как «плохой» холестерин.

ЛПВП помогают предотвратить отложение ЛПНП на стенках артерий. Благодаря этому может уменьшиться риск образования бляшек, развития заболеваний сердца и инсульта.

heart.org/cholesterol (веб-сайт на английском языке)

СЛЕДИТЕ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ

Врач может проверить у вас уровень холестерина с помощью простого анализа крови и рассказать о состоянии вашего здоровья по результатам этого анализа.

Следите за уровнем холестерина. Если у вас повышен уровень холестерина, необходимо принять меры для его снижения.

Узнайте больше на сайте heart.org/lifes8 (веб-сайт на английском языке)

© 2025 American Heart Association, Inc., некоммерческая организация в соответствии с разделом 501(c)(3) Свода законов США. Все права защищены. Несанкционированное использование запрещено. Ссылки на источники доступны по запросу. 02/2025 WF794286

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ПИТАЙТЕСЬ С УМОМ

Ешьте много овощей, фруктов, цельных злаков, бобовых, орехов и нежирных белков, например рыбу и морепродукты. Ограничьте потребление сахаросодержащих продуктов и напитков, красного мяса и мясопродуктов, соленой пищи, а также продуктов, прошедших интенсивную обработку.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Физическая активность может помочь снизить уровень холестерина. Также она способствует улучшению настроения и помогает избавиться от негативных мыслей.

ЗНАЙТЕ, КАКИЕ ЖИРЫ ПОТРЕБЛЯЕТЕ

Жиры, которые вы потребляете, могут влиять на уровень холестерина в крови. Замените насыщенные жиры, например сливочное масло и продукты, содержащие цельное молоко, полезными жирами. Полезные жиры включают оливковое масло, жирную рыбу, орехи и яйца.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НИКОТИНА

Из-за курения снижается уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП). Оно также увеличивает риск развития сердечных заболеваний и негативно воздействует на работу головного мозга.

ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА, КАК ПРЕДПИСАНО

Важно принимать назначенные вам лекарства. Такие препараты, как статины, или другие лекарства могут помочь контролировать уровень холестерина в крови.