NOVARTIS

Повышенный уровень холестерина

приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям

www.kolesterool.info

Дневник холестерина ЛПНП

Уровень холестерина ЛПНП	Дата

Сердечно-сосудистые заболевания являются наиболее частой причиной смерти в Эстонии, вызывая вдвое больше смертей, чем все злокачественные опухоли вместе взятые.

Сердечно-сосудистые заболевания можно предотвратить, и каждый может повлиять на факторы риска.

На эти пять факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний можно повлиять:

- повышенный уровень холестерина в крови
- курение
- повышенное артериальное давление
- сахарный диабет
- стиль жизни

Этот материал посвящен холестерину.

Что такое холестерин?

Холестерин — это жир, который содержится в каждой клетке организма. В нормальных количествах он помогает производить гормоны, витамин D и кислоты, участвующие в переваривании пищи.

В крови можно измерить содержание разных типов холестерина:

- общий холестерин
- «хороший холестерин», или холестерин ЛПВП (HDL-kolesterool)
- «плохой холестерин», или холестерин ЛПНП (LDL-kolesterool)

Далее мы будем называть «плохой холестерин» холестерином ЛПНП

Невозможно оценить риск на основании уровня общего холестерина. Риск можно оценить только на основании уровня холестерина ЛПНП, поэтому **каждый должен знать свой уровень холестерина ЛПНП и его целевое значение.**

Целевое значение холестерина ЛПНП может значительно варьировать у разных людей, поскольку оно зависит от имеющихся заболеваний и факторов риска.

Узнать свое целевое значение холестерина ЛПНП можно у врача, назначившего лечение для снижения уровня холестерина ЛПНП.

Мое целевое значение холестерина _____ ммоль/л

Что означает, если уровень холестерина ЛПНП слишком высокий?

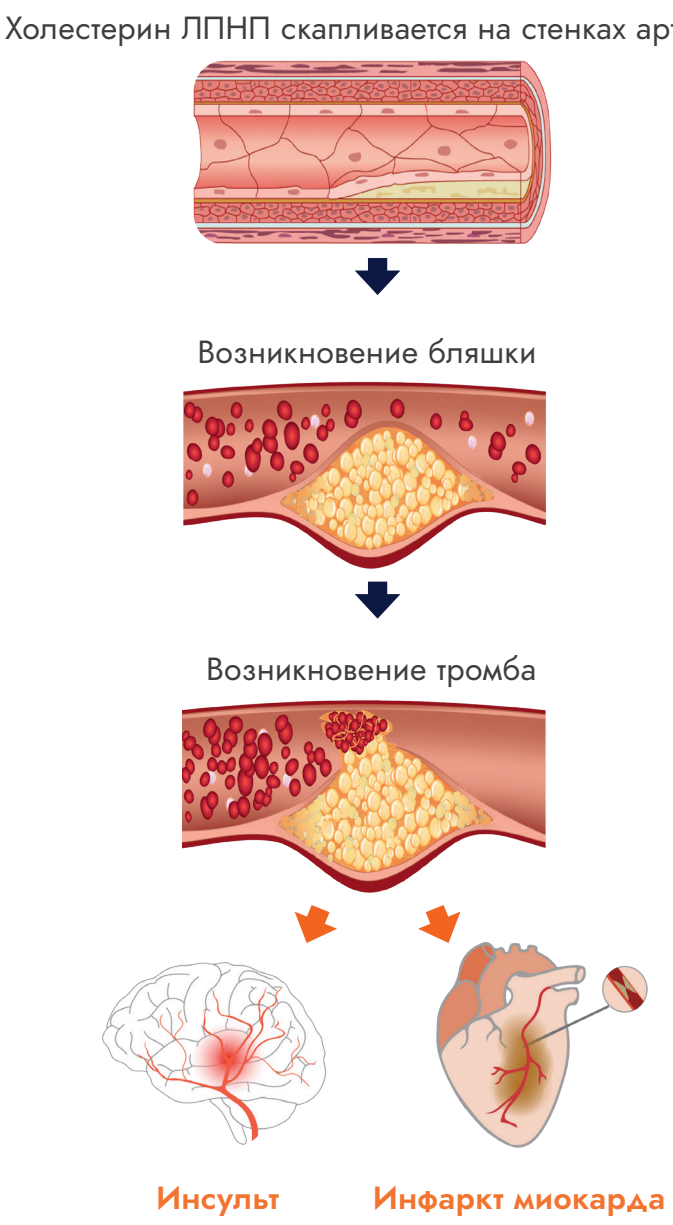
Слишком высокий уровень холестерина ЛПНП может приводить к образованию бляшек на стенках артерий. Бляшка перекрывает просвет сосуда и препятствует нормальному кровотоку в сосуде. Артерии сужаются, и кровоток снижается.

Внутренний слой сосудистой стенки в области бляшки может «трескаться», в этом месте образуется тромб, который закупоривает артерию и останавливает кровоток.

Когда тромб образуется в артерии, снабжающей кровью сердечную мышцу, то кровоснабжение, необходимое для ее жизнедеятельности, прекращается и развивается **инфаркт миокарда, то есть инфаркт сердечной мышцы.** Это означает, что какая-либо часть сердечной мышцы больше не работает.

Тромб в артерии мозга приводит к **инсульту.**

Снижать уровень холестерина нужно для того, чтобы предотвратить инфаркт и инсульт.



Симптомы, вызванные повышенным уровнем холестерина ЛПНП

Высокий уровень холестерина ЛПНП обычно никак не проявляется. В большинстве случаев повышение уровня холестерина ЛПНП не сопровождается никакими симптомами.

Зачастую на повышенный уровень холестерина ЛПНП обращают внимание лишь тогда, когда возникают жалобы, например боль в груди, ногах, или серьезное заболевание, такое как инфаркт миокарда или инсульт. Это означает, что поражение артерий уже развилось.

Что приводит к повышению уровня холестерина ЛПНП?

Холестерин в организме человека поступает из двух разных источников. Большая часть холестерина в организме вырабатывается печенью. С пищей мы получаем около 30% холестерина, поэтому зачастую бывает недостаточно просто изменить свой рацион, чтобы снизить уровень холестерина ЛПНП. Помимо нездорового питания, на уровень холестерина ЛПНП влияют также курение, недостаток физической активности, избыточный вес и наследственность.

Наследственность

Курение

Избыточный вес

Нездоровое питание

Низкая физическая активность

Повышение уровня холестерина ЛПНП может быть результатом наследственной предрасположенности и вызван генетическим заболеванием — семейной гиперхолестеринемией.

Как снизить уровень холестерина ЛПНП?

Существует несколько возможностей снизить уровень холестерина ЛПНП. Это не так просто, но отказ от вредных привычек действительно помогает снизить риск инфаркта миокарда и инсульта.

Риск инфаркта миокарда и инсульта также можно уменьшить, снизив уровень холестерина ЛПНП с помощью лекарственных препаратов. Если вы уже перенесли инфаркт миокарда или инсульт, лечение необходимо для того, чтобы предотвратить или отсрочить новый инфаркт миокарда или инсульт.

Если у вас диабет, то терапия, снижающая уровень холестерина ЛПНП, в любом случае должна быть включена в схему лечения.

Препараты позволяют снизить выработку холестерина ЛПНП в печени или его всасывание в кишечнике. Как правило, применяют лечение таблетками. Лечение начинают с небольшой дозы, которую постепенно повышают. В одной таблетке могут сочетаться несколько препаратов. Если лечение таблетками не позволяет достичь целевого значения холестерина ЛПНП, в схему лечения добавляют инъекционный препарат.

Благодаря современным методам лечения можно достичь цели даже при очень высоком уровне холестерина ЛПНП.

При снижении уровня холестерина ЛПНП **очень важно принимать согласно схеме все назначенные врачом препараты.** Если вы хотите прервать лечение или принимаете препараты не по схеме, то сначала посоветуйтесь с врачом.

Лечение, направленное на снижение уровня холестерина ЛПНП, продолжается всю жизнь, и принимать таблетки нужно ежедневно.

Использованные источники:

American Heart Association. HDL (Good), LDL (Bad) Cholesterol and Triglycerides. Использовано в марте 2024 г. https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/hdl-good-ldl-bad-cholesterol-and-triglycerides

American Heart Association. What is Cholesterol? Использовано в марте 2024 г. https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/about-cholesterol

British Heart Foundation. Heart attack. Использовано в марте 2024 г. https://www.bhf.org.uk/informationsupport/conditions/heart-attack

Ference BA, Ginsberg HN, Graham I, *et al.* Low-density lipoproteins cause atherosclerotic cardiovascular disease. 1. Evidence from genetic, epidemiologic, and clinical studies. A consensus statement from the European Atherosclerosis Society Consensus Panel. *Eur Heart J.* 2017 Aug 21;38(32):2459-2472.

Mach F, Baigent C, Catapano AL, *et al.* 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. *Eur Heart J.* 2020 Jan 1;41(1):111-188.

Mayo Clinic. Arteriosclerosis/atherosclerosis. Использовано в марте 2024 г. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arteriosclerosis-atherosclerosis/symptoms-causes/syc-20350569

Mayo Clinic. High cholesterol. Использовано в марте 2024 г. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/diagnosis-treatment/drc-20350806

База данных медицинской статистики и медицинских исследований. Причины смерти по полу и возрастной группе 2022. Использовано в марте 2024 г. https://statistika.tai.ee/pxweb/et/Andmebaas/Andmebaas__01Rahvastik__04Surmad/SD21.px

The FH Foundation. FH facts. Использовано в марте 2024 г. https://thefhfoundation.org/media/FH_FactSheet-4.25.2017.pdf

World Heart Foundation. What is cardiovascular disease? Использовано в марте 2024 г. https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/

Подробнее **www.kolesterool.info**

NOVARTIS

Эстонский филиал SIA Novartis Baltics, ул. Пярну мнт., 141, 11314, Таллинн.
Составлено в мае 2021 г. Обновлено в марте 2024 г.

BS2403270295