## Холестерин жизненно необходим организму человека.

Это важнейший «строительный материал» организма, необходимый для создания клеточных мембран, синтеза желчных кислот, витамина D, половых и стероидных гормонов.

80%

холестерина вырабатывается в печени, а недостающее количество поступает в организм с продуктами животного происхождения.

**Избыток холестерина** откладывается в стенках артерий и приводит к образованию бляшек, которые сужают сосуды - так развивается атеросклероз. Если это происходит в сердце, развивается инфаркт миокарда, если в мозге - мозговой инсульт.

Атеросклероз длительное время развивается бессимптомно.

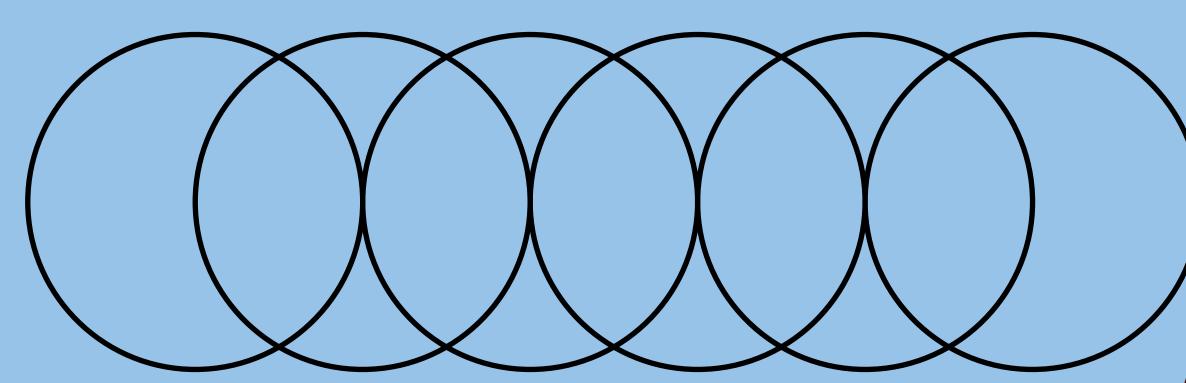
Первые признаки появляются, когда просвет сосуда закрыт уже на 70%

Каждый человек старше 20 лет должен **знать свой уровень холестерина.** . Для этого нужно просто регулярно - хотя бы раз в год - делать анализ крови на уровень общего холестерина.

## Помните! Общий холестерин для здоровых людей < 5,0 ммоль/л.

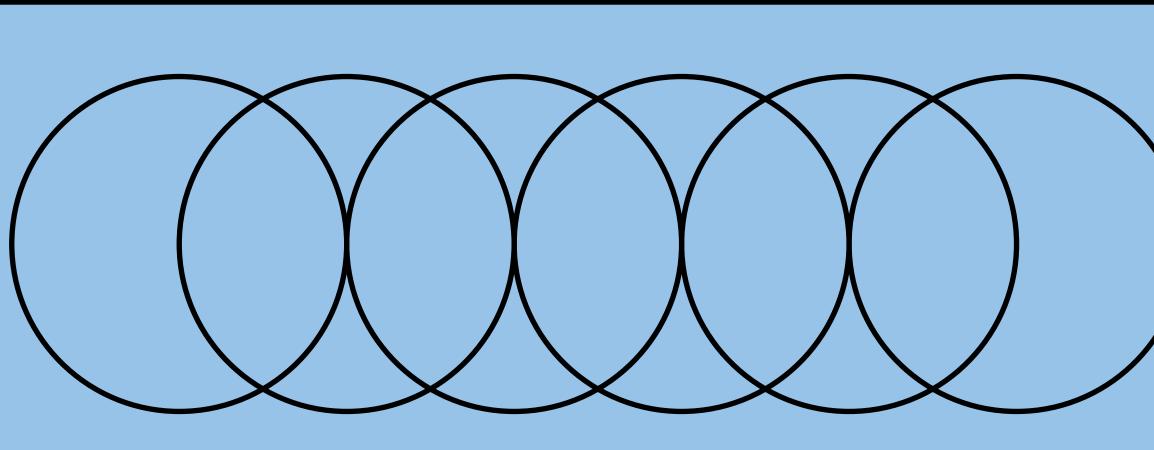
## Поддерживайте уровень холестерина в норме:

- •Снижайте в рационе количество животных жиров:
- жирного мяса;
- жирных молочных продуктов и сыра;
- сливочного масла и маргарина;
- кондитерских изделий;
- фастфуда.
- Увеличивайте в рационе количество:
- овощей и фруктов;
- цельнозерновых продуктов;
- рыбы;
- доли растительного жира.
- •Снижайте избыточную массу тела.
- •Регулярно занимайтесь физкультурой.
- Откажитесь от курения.
- •Контролируйте артериальное давление.





Проверьте уровень холестерина.









У людей, контролирующих уровень своего холестерина, отмечается на 30–40% меньше серьёзных осложнений со стороны сердца и на 30% меньше смертей от любых причин.