

# В рамках региональной программы Хабаровского края «Укрепление общественного здоровья»

## 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:**

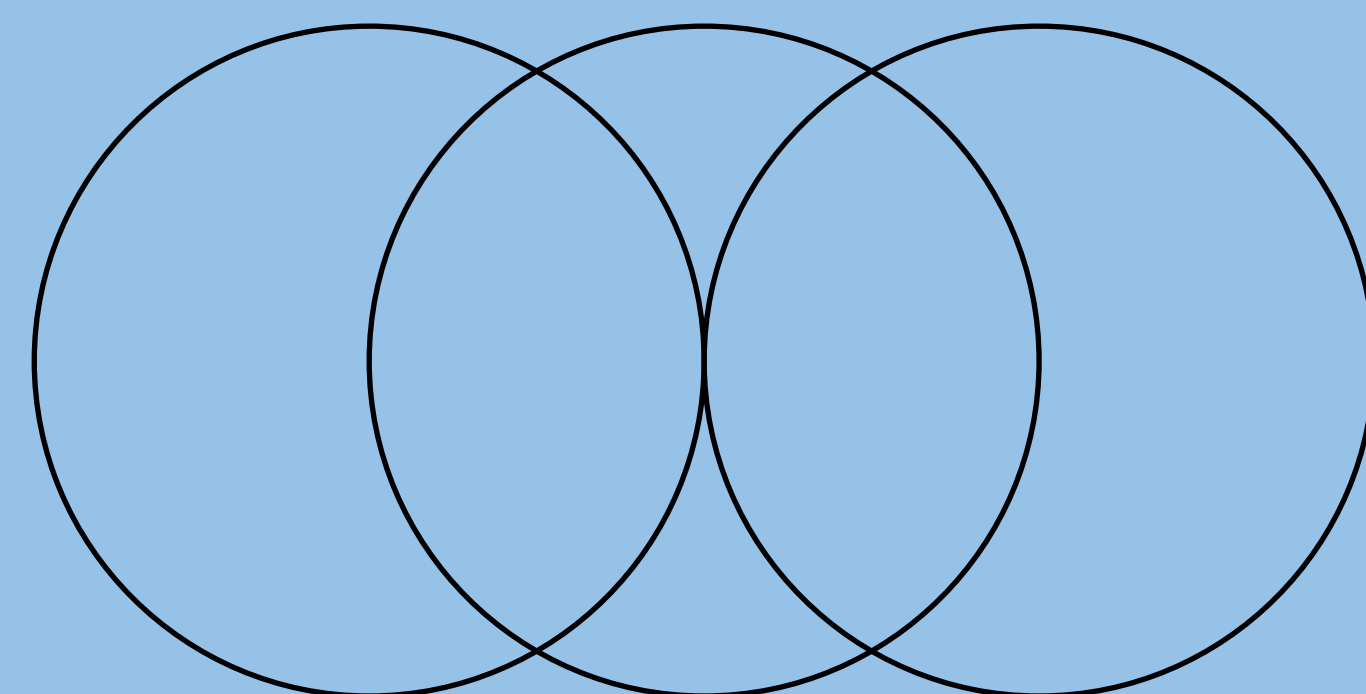
- овощей и фруктов;
- цельнозерновых продуктов;
- рыбы;
- доли растительного жира.

• **Снижайте избыточную массу тела.**

• **Регулярно занимайтесь физкультурой.**

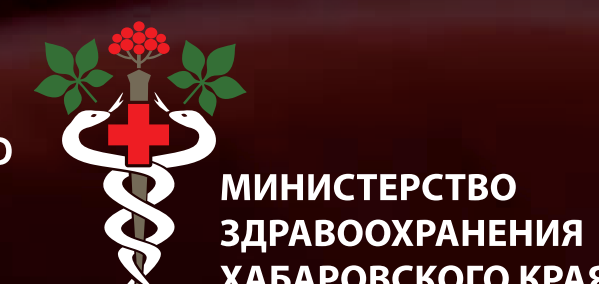
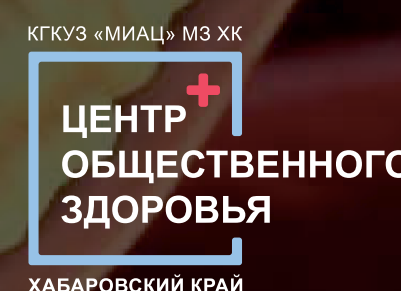
• **Откажитесь от курения.**

• **Контролируйте артериальное давление.**



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

МИН  
ХОЛЕСТЕРИН  
ХОЛЕСТЕРИН



НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.