

В чём опасность повышения холестерина в крови?

Холестерин – это жироподобное вещество, без которого невозможно нормальное функционирование человеческого организма. Холестерин является своеобразным строительным каркасом, обеспечивающим стабильность клеточных мембран. Также он входит в состав желчи, половых гормонов и витамина D3. Большая часть этого вещества (порядка 80%) синтезируется в печени, меньшая (около 20%) поступает вместе с пищей.

В крови холестерин содержится в форме сложных соединений – липопротеидов. Выделяют «хороший» холестерин – липопротеиды высокой плотности, в виде которых избыточный холестерин удаляется из организма, и «плохой» холестерин – липопротеиды низкой плотности, которые хуже выводятся из организма и частично оседают на стенках артерий, формируя холестериновые бляшки.

Процесс образования холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов называется атеросклерозом. При атеросклерозе просвет кровеносных сосудов постепенно сужается, в результате чего нарушается доставка кислорода и питательных веществ к органам и тканям. Чаще всего развивается атеросклероз сосудов сердца и головного мозга.

Атеросклероз сосудов сердца вначале проявляется болями при физической нагрузке, а в конечном итоге может привести к инфаркту. Проявлениями атеросклероза сосудов головного мозга могут быть снижение внимания и памяти, умственной работоспособности, головные боли, нарушение сна. Выраженное сужение сосудов мозга может приводить к инсульту.

По официальным данным ВОЗ, повышение холестерина в крови (гиперхолестеринемия) наблюдается у порядка 200 миллионов жителей планеты. Наиболее часто оно выявляется у людей с избыточным весом и больных сахарным диабетом.

Если уровень холестерина в крови превышает норму, то следует пересмотреть рацион питания и обратиться за помощью к специалисту. В данной ситуации рекомендуется питание с пониженным содержанием холестерина, а именно: ограничивают потребление желтков яиц, икры, жирных и жареных продуктов, блюд из печени; жиры животного происхождения заменяют на растительные; увеличивают потребление продуктов с высоким содержанием клетчатки.

Одновременно с коррекцией питания врач может назначить лекарственные препараты для снижения холестерина в крови. Эти препараты подбираются индивидуально, так как имеют ряд противопоказаний к применению. К сожалению, даже самые современные лекарственные средства не всегда позволяют полностью нормализовать уровень холестерина в крови, поэтому в последнее время специалисты обращают всё большее внимание на метаболические препараты, которые могут улучшить проводимое лечение.