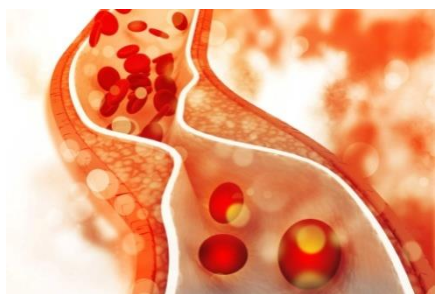


ПОЧЕМУ ОПАСЕН ВЫСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН?



При повышенном уровне холестерина в крови на стенке сосуда образуется атеросклеротическая бляшка, которая со временем может полностью перекрыть просвет сосуда, что приводит к возникновению инфаркта, инсульта и даже смерти.

18+

ВЫ ПАЦИЕНТ ВЫСОКОГО РИСКА, если ваш диагноз: ишемическая болезнь сердца, атеросклероз сосудов головного мозга, сахарный диабет – у вас высокий риск сердечно-сосудистых осложнений.

КАКИМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОКАЗАТЕЛИ ХОЛЕСТЕРИНА?

Нормальным уровнем общего холестерина является показатель ниже **5 ммоль/л**, но если вы являетесь пациентом высокого риска, то уровень общего холестерина должен быть ниже **4,5 ммоль/л**.



ВАЖНО! Снижение уровня холестерина уменьшает развитие инсульта и инфаркта в 2 раза, тем самым увеличивая продолжительность жизни!

КАК МОЖНО СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?

	Повышение физической активности Рекомендуются физические нагрузки умеренной интенсивности по 30-40 мин 3-4 раза в неделю или ежедневная ходьба 10-14 тысяч шагов в день.
	Здоровое питание Снижение уровня холестерина способствует соблюдению диеты с ограничением насыщенных жиров
	Лекарственная терапия Если доктор вам назначил препараты для снижения холестерина, то необходимо помнить, что лечение должно быть длительным и постоянным. Не прекращайте приём лекарств без предписания врача.

НА ЗАМЕТКУ! ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ БОРЬБЫ С ХОЛЕСТЕРИНОМ:

Овсянка 	Рыба 	Растительные масла 	Чеснок 	овощи
Овсяные отруби 	Миндаль 	Бобовые 	Семена льна 	Цитрусовые

