

Проверьте уровень холестерина

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