

**ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА-ЭТО ТИХАЯ ПРОБЛЕМА, КОТОРАЯ НЕ ВЫЗЫВАЕТ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ; ПЕРВЫЙ ОБЫЧНЫЙ ЭФФЕКТ-СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП ИЛИ ИНСУЛЬТ**

- 1** **ЗНАЙТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП И УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПВП. ЕСЛИ ВАШ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ВЫШЕ 70 ИЛИ ЛПВП НИЖЕ 40, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.**
- 2** **ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ЕСЛИ ВАШ УРОВЕНЬ ЛПНП НИЖЕ 70, ВАШ 10-ЛЕТНИЙ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА ИЛИ ИНСУЛЬТА СНИЖАЕТСЯ НА 99,6%**
- 3** **КОГДА УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП ПРЕВЫШАЕТ 70, МОЖЕТ ОБРАЗОВАТЬСЯ БЛЯШКА, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРДЕЧНОМУ ПРИСТУПУ ИЛИ ИНСУЛЬТУ.**
- 4** **ПИТАНИЕ НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ БОБОВ, ЧЕЧЕВИЦЫ, ОВОЩЕЙ, ОРЕХОВ И ФРУКТОВ, А ТАКЖЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВОЙ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА И ИНСУЛЬТА.**
- 5** **ЕСЛИ ВАШ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП ПРЕВЫШАЕТ 70, ПОПРОСИТЕ СВОЕГО ВРАЧА РАССЧИТАТЬ ВАШ 10-ЛЕТНИЙ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА И ИНСУЛЬТА.**
- 6** **ЕСЛИ ВАШ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП ПРЕВЫШАЕТ 70, СПРОСИТЕ СВОЕГО ВРАЧА, СЛЕДУЕТ ЛИ ВАМ ПРОЙТИ ТЕСТ НА КАЛЬЦИЙ В КОРОНАРНЫХ АРТЕРИЯХ.**
- 7** **ЕСЛИ ВАШ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ПРЕВЫШАЕТ 70, СПРОСИТЕ СВОЕГО ВРАЧА, СЛЕДУЕТ ЛИ ВАМ ПРИНИМАТЬ СТАТИНЫ.**

Источники:

Эрин Мичос, доктор медицинских наук, Джон Хопкинс, соавтор руководства по первичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний

Майкл Греггер, доктор медицинских наук, соучредитель [Nutritionfacts.org](http://Nutritionfacts.org)

Уильям Клиффорд Робертс доктор медицинских наук редактор и главный редактор Американского журнала кардиологии и исполнительный директор Далласского института здоровья и сосудов Бейлора

По состоянию на 2015 год 30,3 миллиона человек в Соединенных Штатах, или 9,4 процента населения, страдали диабетом. Более 1 из 4 из них не знали, что у них есть эта болезнь. Диабетом страдает 1 из 4 человек старше 65 лет. Около 90-95 процентов случаев у взрослых-это диабет 2 типа.

- 1** **ЗНАЙТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП И УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПВП. ЕСЛИ ВАШ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ВЫШЕ 70 ИЛИ ЛПВП НИЖЕ 40, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.**
- 2** **ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ЕСЛИ ВАШ УРОВЕНЬ ЛПНП НИЖЕ 70, ВАШ 10-ЛЕТНИЙ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА ИЛИ ИНСУЛЬТА СНИЖАЕТСЯ НА 99,6%**
- 3** **КОГДА УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП ПРЕВЫШАЕТ 70, МОЖЕТ ОБРАЗОВАТЬСЯ БЛЯШКА, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРДЕЧНОМУ ПРИСТУПУ ИЛИ ИНСУЛЬТУ.**
- 4** **ПИТАНИЕ НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ БОБОВ, ЧЕЧЕВИЦЫ, ОВОЩЕЙ, ОРЕХОВ И ФРУКТОВ, А ТАКЖЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВОЙ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА И ИНСУЛЬТА.**
- 5** **ЕСЛИ ВАШ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП ПРЕВЫШАЕТ 70, ПОПРОСИТЕ СВОЕГО ВРАЧА РАССЧИТАТЬ ВАШ 10-ЛЕТНИЙ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА И ИНСУЛЬТА.**
- 6** **ЕСЛИ ВАШ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП ПРЕВЫШАЕТ 70, СПРОСИТЕ СВОЕГО ВРАЧА, СЛЕДУЕТ ЛИ ВАМ ПРОЙТИ ТЕСТ НА КАЛЬЦИЙ В КОРОНАРНЫХ АРТЕРИЯХ.**
- 7** **ЕСЛИ ВАШ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ПРЕВЫШАЕТ 70, СПРОСИТЕ СВОЕГО ВРАЧА, СЛЕДУЕТ ЛИ ВАМ ПРИНИМАТЬ СТАТИНЫ.**

Источники:

Центры по контролю и профилактике заболеваний. Национальный статистический отчет по диабету, 2017. Веб-сайт Центров по контролю и профилактике заболеваний.

[www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf](http://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf) Внешняя ссылка (PDF, 1,3 МБ) . Обновлено 18 июля 2017 года. Дата обращения 1 августа 2017 года.