

1

ВАЖНЫМ МОДИФИЦИРУЕМЫМ ФАКТОРОМ РИСКА НОМЕР ОДИН ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА И ИНСУЛЬТА ЯВЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА. ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП <70.

2

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО КОГДА УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП НИЖЕ 70, 10-ЛЕТНИЙ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА ИЛИ ИНСУЛЬТА СНИЖАЕТСЯ НА 99,6%.

3

ЕСЛИ ВАШ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП >70, СПРОСИТЕ СВОЕГО ВРАЧА О НАЧАЛЕ ПРИЕМА СТАТИНОВ.

4

ЕСЛИ ВАШ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП >70, СПРОСИТЕ СВОЕГО ВРАЧА, СЛЕДУЕТ ЛИ ВАМ ПРОЙТИ ТЕСТ НА КАЛЬЦИЙ В КОРОНАРНЫХ АРТЕРИЯХ.

5

СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ЭТИХ 9 ФАКТОРОВ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ 90% СЕРДЕЧНЫХ ПРИСТУПОВ И ИНСУЛЬТОВ: УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА, АЛКОГОЛЯ, НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НЕДОСТАТОК ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ, ДИАБЕТ, ГИПЕРТОНИЯ (АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ БОЛЕЕ 139/89), АНОМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА (ЛПНП >70 ЛПВП<40), АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ И СТРЕСС

6

ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ ВРАЧОМ О ТОМ, КАК ВЫ МОЖЕТЕ УМЕНЬШИТЬ/УЛУЧШИТЬ ЛЮБОЙ ИЗ 9 ИЗМЕНЯЕМЫХ ФАКТОРОВ РИСКА, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ 90% ВСЕХ СЕРДЕЧНЫХ ПРИСТУПОВ И ИНСУЛЬТОВ.

Источники:

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

Майкл Греггер, доктор медицинских наук, соучредитель Nutritionfacts.org

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