

Холестерин: друг или враг? В норме холестерин приносит только пользу. Он является необходимым компонентом клеточных мембран и принимает участие в выработке всех стероидных гормонов, включая тестостерон, эстроген и кортизол. Он необходим для мозга и снабжает ткани организма антиоксидантами. Нормальный уровень холестерина – залог здоровья сердечно-сосудистой системы.

Но стоит уровню холестерина повыситься, как у человека начинаются проблемы с сосудами и повышается риск инсульта и инфаркта.

Холестерин откладывается в сосудах в виде бляшек, что становится причиной атеросклероза сосудов.

На фоне атеросклероза развиваются:

- ишемическая болезнь сердца (ИБС);
- инсульт;
- заболевания периферических артерий;
- патология почек и др.

Как избежать проблем с холестерином?

Раз в год контролировать уровень холестерина во время диспансеризации или обратившись в Центр здоровья.

Как снизить холестерин:

- Отказаться от табака и употребления алкоголя.
- Повысить физическую активность – занятия спортом, танцы, пешие прогулки.
- Пересмотреть свой рацион – добавить в меню морскую рыбу, овощи, фрукты, исключить копчености, фастфуд.
- Нормализовать вес.