**Холестерин**

**Высокий уровень холестерина**-ключевой фактор риска атеросклероза.

Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Он поступает в организм с пищей, но главным образом вырабатывается в печени. Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками — липопротеидами.

Липопротеиды низкой плотности (ЛНП) вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку (так развивается инфаркт миокарда).

Липопротеиды высокой плотности (ЛВП), напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов, и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза.

**Для снижения риска инфаркта миокарда и других осложнений атеросклероза необходимо снижать уровень холестерина**

Нормативные показатели липидов для здоровых людей:

Общий холестерин менее 5,0 ммоль/л

ЛНП («плохой холестерин») менее 3,0 ммоль/л

ЛВП («хороший холестерин») более 1,0ммоль/л у мужчин

более 1,2ммоль/л у женщин

Триглицериды менее 1,7 ммоль/л

Рекомендуемый уровень холестерина у больных ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, хронической болезнью почек и людей с высоким сердечно-сосудистым риском :

ЛНП («плохой холестерин») менее 1,8 ммоль/л

Снижению уровня холестерина способствует соблюдение диеты с ограничением насыщенных жиров. При необходимости врач назначит вам лекарства, снижающие уровень холестерина, которые важно принимать регулярно и длительно.