

Холестерин: друг или враг?

Он бывает «плохой» и «хороший», а его высокий уровень в крови не всегда повод для беспокойства. Когда все же стоит бить тревогу?



Григорий МАНУШАКЯН
Врач эндокринолог-диетолог многопрофильной клиники «МедикСити»

Холестерин – это жир, который содержится в клеточных мембранах организма. Он необходим для выработки витамина D, участвует в производстве половых гормонов и в процессе образования желчи, изолирует нервные волокна.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

→ Сегодня многие специалисты предлагают полностью отказаться от продуктов с высоким уровнем холестерина. На самом деле лишь 20% этого жира поступает в организм с пищей, остальные 80% он вырабатывает сам. Более того, по некоторым исследованиям, прямой связи между употреблением яиц, мяса, сливочного масла и возникновением сердечно-сосудистой патологии не установлено. Включать эти продукты в рацион нужно, правда, в разумных пределах. Помните: в день достаточно получать 250 мг холестерина (например, съесть одно яйцо или 200 г свинины).

→ В организме холестерин представлен в виде соединений с белками – липопротеидами высокой и низкой плотности. Именно соединения второго вида и есть тот самый «плохой» холестерин, повышенный уровень которого может увеличивать риск развития атеросклероза.

ГДЕ НОРМА?

Проверять общий уровень с помощью биохимического ана-

лиза крови нужно каждые 5 лет, а людям, попадающим в группу риска, необходимо делать регулярное обследование.

→ Нормальный уровень общего холестерина у здорового человека – менее 5,2 ммоль/л.
→ Нормальный уровень «плохого» холестерина – до 3,4 ммоль/л, пограничный уровень – до 4,1 ммоль/л.
→ Хороший уровень полезного холестерина – до 1,6 ммоль/л.

ПОЧЕМУ ОН ПОВЫШАЕТСЯ?
Чаще всего этот процесс связывают с неправильным питанием и избыточным весом. Это действительно так, хотя проблема встречается и у худых людей. Что еще может стать причиной повышения уровня холестерина?



ФАКТ

Результаты анализов с повышенным уровнем общего холестерина не повод для паники! Лишь развернутая липидограмма покажет, какие виды липопротеидов повышены.

- Генетическая предрасположенность (наличие у близких родственников повышенного холестерина, ишемической болезни сердца или инсульта).

- Малоактивный образ жизни, вредные привычки (курение, алкоголь).

- Диабет, высокое артериальное давление, заболевания почек и печени, высокий уровень триглицеридов, нарушение функций щитовидной железы.

ЕСЛИ НУЖНО СНИЗИТЬ

- Ведите подвижный образ жизни, регулярно выполняйте физические упражнения.

- Ешьте больше фруктов, овощей, продуктов из цельного зерна. Сократите потребление насыщенных жиров: жирного мяса (баранины и свинины), молочных продуктов высокой жирности, колбасы, твердых

Каждый лишний набранный килограмм ведет к повышению уровня холестерина

сыров, мучных кондитерских изделий. Откажитесь от маргарина и сала.

- Если диета и физические нагрузки не помогают, врач назначает медикаментозное лечение, в которое могут входить статины, препараты для снижения количества триглицеридов, ниацин, антигипертензивные препараты.



Что происходит

Избыточный холестерин закрепляется на внутреннем слое сосудов – **эндотелии (1)**. Затем в результате химических превращений формируется **атеросклеротическая бляшка (2)**, состоящая из рыхлого жирового ядра и оболочки. При высоком уровне холестерина жировое ядро бляшки растет, сужая **просвет сосуда (3)**. Нарушается кровоснабжение органа, и возникает ишемия.

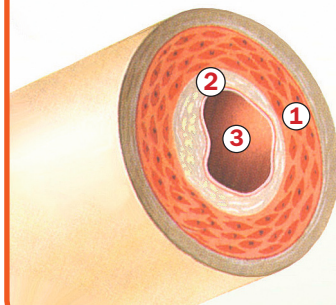


ФОТО: SHUTTERSTOCK (10)

Безупречная фигура и свежее, сияющее здоровьем лицо – такая красота вовсе не требует жертв! Какие процедуры заменят хирургическое вмешательство?

Обойдемся без операции!

Отари ГОГИБЕРИДЗЕ



Пластический хирург, владелец клиники эстетической медицины «Время Красоты»

Улучшить состояние кожи с минимальным шансом осложнений можно с помощью разных методов.

*** Микроотоковая терапия** – это воздействие электрических импульсов на кожные покровы, лимфатические узлы, мышечную ткань. Процедура помогает избавиться от целлюлита, рубцов, убрать отеки. От 1500 руб.

*** Лазерная коррекция** способствует устранению родинок, пигментных пятен, повышению эластичности кожи. За счет воздействия лазера Fraxel REPAIR неспособные к омоложению ткани разрушаются, а деление здоровых клеток стимулируется. От 35 000 руб.

*** Криолиполиз** используется для борьбы с локальными жировыми от-

ложениями. На аппарате Zeltig процедура не требует реабилитационного периода. Вакуумный аппликатор затыгивает жировую складку, происходит охлаждение тканей и разрушение жировых клеток. От 25 000 руб.

*** Фотоомоложение** позволяет бороться с признаками старения кожи благодаря воздействию светового излучения определенных частот. После процедуры улучшается цвет лица, уменьшается сухость кожи, удаляются сосудистые образования. От 6000 руб.

*** Термаж лица и тела** поможет устранить нависание века, укрепить контур овала лица, уменьшить второй подбородок, разгладить кожу живота. Под воздействием биоло-

гического тепла происходит сокращение волокон коллагена, в тканях синтезируются эластин и гиалуроновая кислота, которые повышают упругость и тонус кожи. От 60 000 руб.

У каждой процедуры есть свои противопоказания. Перед тем как принять решение, пройдите полное обследование организма и проконсультируйтесь с врачом.



Общий механизм методик основан на обновлении клеток кожи

Как снять стресс

Раздражительность, апатия, чувство тревоги – так организм реагирует на перенапряжение и ежедневные нагрузки. Со стрессом можно бороться народными способами.

*** САЛАТИК**

Очистите два лимона и два апельсина, пропустите через мясорубку, добавьте 4 ст. л. меда. Принимайте смесь по 1 ст. л. три раза в день перед едой.

*** ОТВАРЫ ИЗ ТРАВ**

Залейте 1 ст. л. валерианы стаканом кипятка и оставьте на ночь. Выпивайте в 3 приема по 1/3 стакана. Измельчите 50 г пустырника, 40 г хмеля, мяты и мелиссы. 3 ст. л. смеси залейте 3 стаканами кипятка, оставьте на ночь, принимайте по 150 г 4 раза в день за час до еды. При повышенной возбудимости пейте чай из ромашки, листьев зверобоя.

*** УПРАЖНЕНИЯ**

Сидя на стуле, возьмитесь обеими руками за сиденье и с силой потяните его вверх. Сосчитайте до шести, опустите руки и расслабьтесь. Сцепите руки за головой и давите на шею, стараясь сопротивляться этому давлению. Возьмите в каждую руку по 2 грецких ореха и катайте их в ладонях круговыми движениями.



8 стаканов воды в день

- Ускорят обмен веществ (холодная вода)
- Повысят тонус (горячая вода)
- Улучшат пищеварение
- Помогут сбросить вес
- Выведут токсины из организма
- Снижат риск развития рака
- Избавят от усталости
- Улучшат общее состояние здоровья

И все это – 0 калорий