



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

О гиперхолестеринемии (высоком уровне холестерина)

В этом материале описано, что такое гиперхолестеринемия и как ее лечить. Здесь также приводится информация о холестерине, который содержится в организме, и его различных видах.

Что такое гиперхолестеринемия?

Гиперхолестеринемия — это заболевание, при котором в крови наблюдается высокий уровень липидов (жиров) или холестерина. Это может приводить к сужению или закупорке артерий. Кроме того, может повышаться риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

ССЗ — это заболевание сердца или кровеносных сосудов, например:

- инфаркт;
- инсульт;
- заболевание периферических сосудов (наличие жировых отложений в кровеносных сосудах).

Что такое холестерин?

Холестерин — это похожий на воск жир, который вырабатывается печенью. Он есть в крови и клетках. Также он содержится в некоторых продуктах. Организм использует холестерин для создания клеток, формирования тканей и выработки гормонов.

Если холестерина слишком много, он может налипать на стенки артерий, из-за чего они будут твердеть. Это может повысить риск развития ССЗ.

- **Холестерин липопротеинов низкой плотности (LDL)** также известен как «плохой холестерин». Высокий уровень холестерина LDL может повысить риск развития болезней сердца и инсульта. Продукты питания, повышающие уровень LDL, включают красное мясо и жареную пищу.
- **Холестерин липопротеинов высокой плотности (HDL)** также известен как «хороший холестерин». Высокий уровень холестерина HDL может снизить риск развития болезней сердца и инсульта. Продукты питания, повышающие уровень HDL, включают овсяные хлопья, бобовые, орехи и ягоды.
- **Триглицериды** — это вид жиров, содержащийся в крови. Их уровень обычно измеряется вместе с уровнем холестерина. Высокий уровень триглицеридов повышает риск развития заболеваний сердца и инсульта. Продукты питания, повышающие уровень триглицеридов, включают яичные желтки и сливочное масло.

Как пройти обследование на наличие гиперхолестеринемии

Чтобы выяснить уровень холестерина и триглицеридов, необходимо сдать анализ крови. Такой анализ проводится на пустой желудок. Вам нельзя есть и пить ничего, кроме воды, в течение 9–12 часов до проведения анализа. Спросите у своего медицинского сотрудника, как долго вам следует голодать (не принимать пищу и не пить) перед анализом.

Уровень холестерина и липидов измеряется в миллиграммах на децилитр (мг/дл) крови. Если этот уровень превышает рекомендованную норму, у вас может быть гиперхолестеринемия:

- **Холестерин LDL:** 130 мг/дл или ниже.

- **Холестерин HDL:** 40 мг/дл или выше.
- **Триглицериды:** 150 мг/дл или ниже.

Рекомендованные значения могут быть ниже, если вы страдаете диабетом. При наличии у вас заболевания сердца медицинский сотрудник может назвать другие рекомендованные значения.

Как лечить гиперхолестеринемию

Изменение образа жизни

- поддерживать здоровую массу тела;
- Придерживайтесь принципов здорового питания, включая в свой рацион большое количество фруктов и овощей. Это способствует снижению уровня холестерина.
- Воздерживайтесь от употребления пищи с высоким содержанием насыщенных жиров, например красного мяса, сливочного масла, жареных блюд и сыра. Для получения дополнительной информации о здоровом питании ознакомьтесь с материалом *Как улучшить здоровье через питание* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health). Также можно проконсультироваться с клиническим врачом-диетологом по поводу диеты.
- В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Если вам необходима дополнительная информация о нашей программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program), позвоните по номеру 212-610-0507. Вы также можете спросить об этой программе у своего медицинского сотрудника.
- По возможности занимайтесь активной деятельностью не менее 30 минут каждый день. Например, совершайте пешие прогулки, катайтесь на велосипеде или работайте в саду. Если вам необходимо направление к физиотерапевту, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Лекарства

Существует много видов лекарств, которые можно применять для лечения гиперхолестеринемии. Эти лекарства действуют по-разному.

- **Статины** снижают выработку холестерина LDL в организме. Примеры статинов включают atorvastatin (Lipitor®) и rosuvastatin (Crestor®).
- **Ezetimibe** (Zetia®) уменьшает количество холестерина LDL, усваиваемого организмом.
- **Ингибиторы фермента PCSK9**, например evolocumab (Repatha), снижают уровень холестерина LDL. Медицинский сотрудник может порекомендовать вам этот препарат, если вы не можете принимать статины или ezetimibe. Его также могут порекомендовать, если статины или ezetimibe вам не помогают.
- **Секвестранты желчных кислот** уменьшают количество холестерина LDL, которое всасывается в кишечнике из пищи. Одним из примеров является cholestyramine (Locholest®, Prevalite®).
- **Фибраты** снижают уровень триглицеридов и повышают уровень HDL. Одним из примеров таких лекарств является gemfibrozil (Lopid®).
- **Пищевые добавки**, например, рыбий жир и соевый белок, также могут способствовать снижению уровня холестерина. Прежде чем принимать любые пищевые добавки, обсудите это с вашим медицинским сотрудником.

Это лишь некоторые примеры лекарств, но есть и другие. Ваш медицинский сотрудник поговорит с вами о том, какие лекарства вам подойдут. Это будет зависеть от вашего возраста, уровня холестерина и других имеющихся у вас заболеваний.

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

About Hypercholesterolemia (High Cholesterol) - Last updated on May 31, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center