

**Материал предоставляется в помощь врачам  
для информирования пациентов, которым назначен ТОРВАКАРД**

## **ЗАЧЕМ НУЖНО ОПРЕДЕЛЯТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?**

### **Почему опасен высокий уровень холестерина?**

При повышении уровня холестерина в крови на стенке сосуда образуется атеросклеротическая бляшка, которая со временем может полностью перекрыть просвет сосуда, что приводит к появлению приступов боли в груди, возникновению инфаркта, инсульта и даже смерти.



### **Пациент высокого риска. Кто он?**

У Вас высокий риск сердечно-сосудистых осложнений, если Ваш диагноз: ишемическая болезнь сердца, атеросклероз сосудов мозга или сахарный диабет. Вы нуждаетесь в безотлагательном назначении гиполипидемической терапии.

### **Какими должны быть цифры холестерина?**

Нормальным уровнем общего холестерина является цифра **ниже 5 ммоль/л**. Если Вы перенесли инфаркт, инсульт, болеете стенокардией, сахарным диабетом, перемежающейся хромотой, то уровень общего холестерина должен быть ниже 4,5 ммоль/л (желательно менее 4,0 ммоль/л), а уровень холестерина ЛНП менее 2,0 ммоль/л.

### **Как можно снизить уровень холестерина?**

■ **Повышение физической активности.** Рекомендуются физические нагрузки умеренной интенсивности по 30-40 минут не менее трех раз в неделю.

■ **Здоровое питание** (см. на обороте).

■ **Снижение холестерина с помощью лекарств.** Наиболее эффективными препаратами, снижающими холестерин, являются статины. Статины снижают уровень «плохого» холестерина и повышают уровень «хорошего». Снижение уровня холестерина с помощью статинов уменьшает развитие инсульта и инфаркта в два раза, тем самым увеличивая продолжительность жизни.

Если врач назначил Вам **ТОРВАКАРД** (аторвастатин), то Вы должны знать, что **ТОРВАКАРД** следует принимать независимо от приема пищи, один раз в сутки, в любое время, в дозе, рекомендованной Вашим врачом.

### **Как долго нужно лечиться препаратами, снижающими холестерин?**

Лечение повышенного уровня холестерина должно быть длительным и постоянным. Не поддавайтесь искушению прекратить прием лекарств без предписания врача, даже если уровень холестерина снизился до нормальных значений.

Для прекращения развития атеросклероза, «рассасывания» атеросклеротических бляшек необходимо 5-6 лет регулярного приема статина.

Рекомендован прием:

---

---

---

---

---

# СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ	ПРОДУКТЫ, УПОТРЕБЛЕНИЯ КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ
<b>Злаки, выпечка, сладости</b> Хлеб грубого помола, каши (особенно из геркулеса), приготовленные на воде, макаронные изделия, рис, бобовые (чечевица, фасоль или горох).	<b>Злаки, выпечка, сладости</b> Хлеб высшего сорта, выпечка с большим содержанием жира (бисквиты, круассаны, пирожные), торты с шоколадным кремом, блины, пончики (жареные пирожки).
<b>Молоко и молочные продукты, яйца</b> Обезжиренное 0,5% или 1% молоко, нежирные кисломолочные продукты (сметана, йогурт), нежирный сыр (сыр из свежего коровьего молока), яичный белок.	<b>Молоко и молочные продукты, яйца</b> Цельное молоко, сливки, плавленые и твердые сыры с высоким содержанием жира (30% и выше), взбитые сливки, яичный желток.
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Если очень хочется сладостей, то выбирайте самые низкокалорийные – фруктовые желе, овсяное печенье, фруктовое мороженое.</li></ul>	
<b>Супы</b> Очищенные мясные или овощные супы, супы из рыбы.	<b>Супы</b> Густые супы, супы-пюре, бульоны.
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Охладите мясной бульон и снимите слой застышего жира.</li><li>■ Используйте в качестве основного блюда суп, заправленный рисом или макаронными изделиями.</li></ul>	
<b>Рыба и морепродукты</b> Рыба белых сортов (особенно морская рыба, приготовленная на гриле или вареная). Жирная рыба – скумбрия, сардины, сельдь, тунец, лосось, палтус.	<b>Рыба и морепродукты</b> Икра, креветки, крабы, кальмары, осьминоги, рыба, приготовленная на сливочном масле или свином жире.
<b>Мясо и мясопродукты</b> Мясо курицы (без кожи), индейки, реже – постная говядина, телятина, мясо ягненка.	<b>Мясо и мясопродукты</b> Любое зрительно жирное мясо, особенно свинина, колбасы и сосиски, салями, паштет, бекон, мясо утки, гуся.
<b>Жиры</b> Оливковое, подсолнечное или кукурузное масло.	<b>Жиры</b> Сливочное масло, свиной жир, сало, твердый маргарин.
<ul style="list-style-type: none"><li>■ При приготовлении срежьте жир с мяса и удалите кожу птицы.</li><li>■ Ограничьте употребление субпродуктов, богатых холестерином. Однако один раз в месяц рекомендуется включать в рацион небольшой (около 85 г) кусок печени, так как в ней содержатся витамины и железо.</li><li>■ Избегайте жареной пищи. Если Вам приходится жарить, используйте небольшое количество растительного масла или сковороду с антипригарным покрытием. При использовании гриля поместите мясо или рыбу на решетку, чтобы стек жир.</li><li>■ Сочетайте мясные блюда с овощами или макаронами.</li></ul>	
<b>Овощи, фрукты</b> Все виды овощей и фруктов (свежие, замороженные, консервированные без сахара).	<b>Овощи, фрукты</b> Любые жареные овощи или овощи, приправленные сливочным маслом, картофель фри, чипсы.
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Заправляйте овощные салаты и закуски лимонным соком, травами, специями.</li><li>■ Ограничьте использование майонеза, жирных соусов, кетчупа.</li></ul>	
<b>Напитки</b> Все виды соков, приготовленных без сахара, несладкий чай, кофе, минеральная вода.	<b>Напитки</b> Все виды соков с добавлением сахара, все виды безалкогольных напитков с добавлением сахара, напитки с добавлением шоколада, алкогольные напитки.
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Соблюдайте умеренность при употреблении спиртных напитков. Для мужчин рекомендуется не более двух алкогольных напитков в день, для женщин – один. Таким напитком может быть около 330 мл пива, или 250 мл сухого вина, или 50-60 мл крепких напитков.</li></ul>	