

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, рекомендуемой 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
<p><b>Злаки, выпечка, сладости</b> Хлеб грубого помола, каши (особенно из геркулеса), приготовленные на воде, макаронные изделия, рис, бобовые (чечевица, фасоль или горох).</p>	<p><b>Злаки, выпечка, сладости</b> Хлеб высшего сорта, выпечка с большим содержанием жира (бисквиты, круассаны, пирожные), торты с шоколадным кремом, блины, пончики (жареные пирожки).</p>

- Если очень хочется сладостей, то выбирайте самые низкокалорийные – фруктовые желе, овсяное печенье, фруктовое мороженое.

<p><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.</p>	<p><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.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Обезжиренное молоко содержит столько же белка, кальция и фосфора, сколько и цельное (жирное) молоко.
- Яичные белки не содержат холестерина, поэтому заменяйте ими целые яйца в рецептах (одному целому яйцу соответствуют два белка). Съедайте не более двух желтков в неделю.
- Не добавляйте сыр в блюда, если там уже есть мясо (иначе удваивается содержание жира и калорийность).

<p><b>Супы</b> Очищенные мясные или овощные супы, супы из рыбы.</p>	<p><b>Супы</b> Густые супы, супы-пюре, бульоны.</p>
-------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

- Охладите мясной бульон и снимите слой застывшего жира.
- Используйте в качестве основного блюда суп, заправленный рисом или макаронными изделиями.

<p><b>Рыба и морепродукты</b> Рыба белых сортов (особенно морская рыба, приготовленная на гриле или вареная). Жирная рыба – скумбрия, сардины, сельдь, тунец, лосось, палтус.</p>	<p><b>Рыба и морепродукты</b> Икра, креветки, крабы, кальмары, осьминоги, рыба, приготовленная на сливочном масле или свином жире.</p>
<p><b>Мясо и мясopодукты</b> Мясо курицы (без кожи), индейки, ребе – постная говядина, телятина, мясо ягненка.</p>	<p><b>Мясо и мясopодукты</b> Любое зрительно жирное мясо, особенно свинина, колбасы и сосиски, салями, паштет, бекон, мясо утки, гуся.</p>
<p><b>Жиры</b> Оливковое, подсолнечное или кукурузное масло.</p>	<p><b>Жиры</b> Сливочное масло, свиной жир, сало, твердый маргарин.</p>

- При приготовлении срежьте жир с мяса и удалите кожу птицы.
- 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.
- 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.
- Сочетайте мясные блюда с овощами или макаронами.

<p><b>Овощи, фрукты</b> Все виды овощей и фруктов (свежие, замороженные, консервированные без сахара).</p>	<p><b>Овощи, фрукты</b> Любые жареные овощи или овощи, приправленные сливочным маслом, картофель фри, чипсы.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Заправляйте овощные салаты и закуски лимонным соком, травами, специями.
- Ограничьте использование майонеза, жирных соусов, кетчупа.

<p><b>Напитки</b> Все виды соков, приготовленных без сахара, несладкий чай, кофе, минеральная вода.</p>	<p><b>Напитки</b> Все виды соков с добавлением сахара, все виды безалкогольных напитков с добавлением сахара, напитки с добавлением шоколада, алкогольные напитки.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 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.