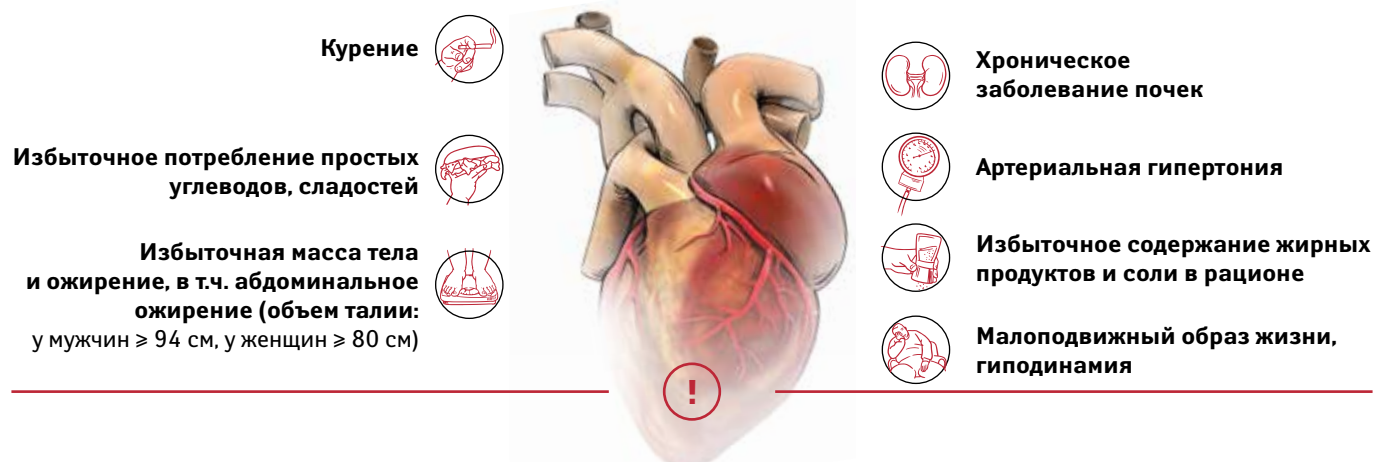


Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности в РФ и во всем мире¹

Один из главных факторов риска ССЗ является повышенный уровень "плохого" холестерина. Накапливаясь в стенке сосуда он формирует атеросклеротическую бляшку, которая закупоривает сосуд и мешает нормальному кровоснабжению. Это проявляется в виде болевых приступов (стенокардия), или даже инфаркта и инсульта^{3,4}.

На повышение уровня холестерина и его фракций могут влиять⁵:



Важно изменить образ жизни, избавиться от вредных привычек, увеличить физическую нагрузку и придерживаться диеты для снижения холестерина:

- ✔ Отдавать предпочтение нежирным сортам мяса: крольчатине, нежирной птице, говядине, телятине;
- ✔ Срезать весь видимый жир с мяса при его кулинарной обработке;
- ✔ Повысить в рационе долю рыбы;
- ✔ Отказаться от продуктов из переработанного мяса: колбас, сосисок, ветчины;
- ✔ Избегать высокотемпературных способов приготовления: жарки, фритюра, превращающих жиры в транс-изомеры;
- ✔ Исключить из питания продукты, содержащие транс-жиры: маргарин и изделия на его основе.

Также важно ограничить источники насыщенных жиров: сыр, субпродукты, икра, желтки яиц, сливочное масло⁵.

Кроме этого, нужно снизить потребление простых углеводов: очищенных круп и муки, рафинированного сахара, кондитерских изделий, мороженого, газированных напитков⁵.

Материалы подготовлены при поддержке компании АО "Санofi Россия" и предназначены для использования пациентскими организациями в рамках информационной деятельности. Представленная информация не заменяет консультацию специалиста, обратиться к специалисту.

1. Федеральная служба государственной статистики. Здравоохранение в России. Сборник 2019 Электронный ресурс: https://gks.ru/bgd/regl/b19_34/Main.htm (дата доступа: 11.10.2021). 2. Всемирная организация здравоохранения. Сердечно-сосудистые заболевания (17.05.2017). Электронный ресурс: Сердечно-сосудистые заболевания (who.int) (дата доступа: 11.10.2021). 3. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. *Russian Journal of Cardiology*. 2020; 25 (5): 3826 doi:10.15829/1560-4071-2020-3826. 4. Струков А. И., Серов В. В. Патологическая анатомия: Учебник. — 4-е изд. — М.: Медицина, 1995. — 688 с. Болезни сердечно-сосудистой системы. с. 262-316. 5. Диагностика и коррекция нарушений липидного обмена с целью профилактики и лечения атеросклероза. Российские рекомендации VI пересмотр // Атеросклероз и дислипидемии. 2017. №3 (28). с. 5-22.

АО «Санofi Россия»
125009, Россия, Москва, ул. Тверская, д. 22
Тел.: (495) 721-14-00
www.sanofi.ru

MAT-RU-2202622