

17:28 09/01/2017 0 219146 Елена Слободян

Категория: Заболевания и лечение

Уровень холестерина в крови является важным показателем здоровья. Холестерин присутствует в каждом органе, в каждой клеточной мембране и в мышцах. Без этого вещества невозможно строительство скелета, регенерация повреждённых тканей, обмен веществ и выработка важнейших половых гормонов, таких, как тестостерон, эстрогены и кортизол.

Человек получает только 20% холестерина из пищи, в частности, с животными жирами, мясом, некоторыми видами белков и другими продуктами, а остальные 80% вырабатываются в печени человека.

Какой бывает холестерин?

Холестерин принято разделять на «плохой» и «хороший». Обе формы находятся в плазме крови в составе липопротеинов: сложных комплексных соединений, состоящих из жиров и белков.

«Хороший» холестерин — это условное название липопротеинов высокой плотности (ЛПВП). Основной функцией «хорошего» холестерина является непрерывный перенос избыточного холестерина из крови в печень для переработки и дальнейшего выведения из организма. Поэтому такой холестерин активно защищает организм от серьёзных заболеваний и очищает внутренние стенки сосудов.

В отличие от него «плохой» холестерин оседает внутри стенок артерий, образуя бляшки. Он соединяется с апопротеинами (особыми видами белка) и образует жиробелковые комплексы (ЛПНП). Опасным для здоровья является повышение уровня именно этого холестерина.

Нормы холестерина у женщин и мужчин

Содержание холестерина в крови человека может варьироваться от 3,6 ммоль/л до 7,8 ммоль/л. Оптимальным уровнем холестерина считается:

Показатель	Норма у мужчин, ммоль/л	Норма у женщин, ммоль/л
Холестерин общий	3,6-5,2	3,6-5,2
«Плохой» холестерин (ЛПНП)	2,25-4,82	до 3,5

Хороший холестерин (ЛПВП)	0,7-1,7	0,9-1,9

Нормы холестерина в крови у мужчин по возрасту

Возраст	Общий холестерин	ЛПНП-холестерин	ЛПВП-холестерин
< 5 лет	2,95-5,25 ммоль/л		
5-10 лет	3,13-5,25 ммоль/л	1,63-3,34 ммоль/л	0,98-1,94 ммоль/л
10-15 лет	3,08-5,23 ммоль/л	1,66-3,34 ммоль/л	0,96-1,91 ммоль/л
15-20 лет	2,91-5,10 ммоль/л	1,61-3,37 ммоль/л	0,78-1,63 ммоль/л
20-25 лет	3,16-5,59 ммоль/л	1,71-3,81 ммоль/л	0,78-1,63 ммоль/л
25-30 лет	3,44-6,32 ммоль/л	1,81-4,27 ммоль/л	0,80-1,63 ммоль/л
30-35 лет	3,57-6,58 ммоль/л	2,02-4,79 ммоль/л	0,72-1,63 ммоль/л
35-40 лет	3,63-6,99 ммоль/л	1,94-4,45 ммоль/л	0,88-2,12 ммоль/л
40-45 лет	3,91-6,94 ммоль/л	2,25-4,82 ммоль/л	0,70-1,73 ммоль/л
45-50 лет	4,09-7,15 ммоль/л	2,51-5,23 ммоль/л	0,78-1,66 ммоль/л
50-55 лет	4,09-7,17 ммоль/л	2,31-5,10 ммоль/л	0,72-1,63 ммоль/л
55-60 лет	4,04-7,15 ммоль/л	2,28-5,26 ммоль/л	0,72-1,84 ммоль/л
60-65 лет	4,12-7,15 ммоль/л	2,15-5,44 ммоль/л	0,78-1,91 ммоль/л
65-70 лет	4,09-7,10 ммоль/л	2,49-5,34 ммоль/л	0,78-1,94 ммоль/л
> 70 лет	3,73-6,86 ммоль/л	2,49-5,34 ммоль/л	0,85-1,94 ммоль/л

Нормы холестерина в крови у женщин по возрасту

Возраст	Общий холестерин	ЛПНП-холестерин	ЛПВП-холестерин
< 5 лет	2,90-5,18 ммоль/л		
5-10 лет	2,26-5,30 ммоль/л	1,76-3,63 ммоль/л	0,93-1,89 ммоль/л
10-15 лет	3,21-5,20 ммоль/л	1,76-3,52 ммоль/л	0,96-1,81 ммоль/л
15-20 лет	3,08-5,18 ммоль/л	1,53-3,55 ммоль/л	0,91-1,91 ммоль/л
20-25 лет	3,16-5,59 ммоль/л	1,48-4,12 ммоль/л	0,85-2,04 ммоль/л
25-30 лет	3,32-5,75 ммоль/л	1,84-4,25 ммоль/л	0,96-2,15 ммоль/л
30-35 лет	3,37-5,96 ммоль/л	1,81-4,04 ммоль/л	0,93-1,99 ммоль/л
35-40 лет	3,63-6,27 ммоль/л	1,94-4,45 ммоль/л	0,88-2,12 ммоль/л
40-45 лет	3,81-6,53 ммоль/л	1,92-4,51 ммоль/л	0,88-2,28 ммоль/л
45-50 лет	3,94-6,86 ммоль/л	2,05-4,82 ммоль/л	0,88-2,25 ммоль/л
50-55 лет	4,20-7,38 ммоль/л	2,28-5,21 ммоль/л	0,96-2,38 ммоль/л
55-60 лет	4,45-7,77 ммоль/л	2,31-5,44 ммоль/л	0,96-2,35 ммоль/л
60-65 лет	4,45-7,69 ммоль/л	2,59-5,80 ммоль/л	0,98-2,38 ммоль/л
65-70 лет	4,43-7,85 ммоль/л	2,38-5,72 ммоль/л	0,91-2,48 ммоль/л
> 70 лет	4,48-7,25 ммоль/л	2,49-5,34 ммоль/л	0,85-2,38 ммоль/л

Что происходит при повышенном уровне холестерина?

Высокий уровень холестерина может вызывать:

- атеросклероз;
- повреждение артерий;
- инфаркт миокарда;
- стенокардию;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- инсульт и мини-инсульт.

Как можно регулировать уровень холестерина в крови?

Повысить уровень «хорошего» холестерина можно только физической активностью: средние и умеренные физические нагрузки на организм способны увеличить его выработку. Снизить уровень «плохого» холестерина поможет и низкоуглеводная диета. Следует исключить употребление маргарина, майонеза, чипсов, выпечки, жареных блюд и полуфабрикатов.

Как узнать уровень холестерина?

Чтобы узнать свой уровень холестерина, следует сделать биохимический анализ крови. Анализ можно сдать практически в любой поликлинике, для этого берут приблизительно 5 миллилитров крови из локтевой вены. Важно знать, что перед сдачей анализа на холестерин следует ничего не есть 12 часов, ограничить себя в физических нагрузках.

//