

Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter, and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

There are 3 main types of fats in your blood:

- High Density Lipoproteins (HDL): This “good” cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- Low Density Lipoproteins (LDL): This “bad” cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- Triglycerides: Eating too many **carbohydrates** can increase your triglyceride level.

Blood fats are measured by a blood test. Your results will tell you:

Your total cholesterol blood level

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

Your HDL blood cholesterol level

This is the “good” cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

Холестерин

Холестерин – это жировое вещество, которое необходимо для нормального функционирования Вашего организма. Он образуется в печени, также содержится в пище животного происхождения, такой как мясо, яйца, молочные продукты, масло и свиной жир.

Слишком большое содержание холестерина в Вашей крови может принести вред Вашему организму и может привести к увеличению риска сердечных заболеваний. У Вас есть риск высокого содержания холестерина в крови, если:

- Ваш организм вырабатывает слишком много холестерина
- Вы принимаете пищу с высоким содержанием насыщенных жиров и холестерина
- У Вас диабет, понижена активность щитовидной железы – гипотиреоз, или заболевание почек

У Вас в крови существуют три основных типа жиров:

- Липопротеины высокой плотности (HDL): Этот “хороший” холестерин забирает лишний холестерин из крови обратно в печень, избавляя таким образом организм от холестерина.
- Липопротеины низкой плотности (LDL): Этот “плохой” холестерин образует наросты на стенках кровеносных сосудов. Это может привести к сужению сосудов и затруднению кровотока в них.
- Триглицериды: Прием в пищу излишнего количества **углеводов** может привести к повышению уровня триглицеридов.

Уровень жира в крови может быть измерен с помощью анализа крови. Результаты Вашего анализа дадут следующую информацию:

Общий уровень холестерина в крови

- Нормальный уровень не превышает 200.
- Если общий уровень холестерина выше 200, то Ваш врач проведет проверку HDL, LDL и триглицеридов.

HDL уровень холестерина в крови

Это “хороший” холестерин: чем больше число, тем лучше.

- Нормальный уровень составляет 60 и выше.
- Поговорите со своим врачом о лечении, если Ваш уровень меньше 40.

Your LDL blood cholesterol level

This is the “bad” cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

Your triglyceride blood level

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

To lower your blood cholesterol levels

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated and polyunsaturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk, or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

Talk to your doctor, nurse, or dietitian about how to manage your cholesterol levels.

LDL уровень холестерина в крови

Это “плохой” холестерин: чем меньше число, тем лучше.

- Нормальный уровень не превышает 100.
- Если у Вас недавно были проблемы с сердцем, Ваш врач может предложить, чтобы Вы понизили уровень LDL ниже 70.
- Обсудите со своим врачом необходимость лечения, если Ваш уровень превышает 130.

Уровень триглицерида в Вашей крови

- Нормальный уровень не превышает 150.
- Обсудите со своим врачом необходимость лечения, если Ваш уровень превышает 200.

Для снижения уровня холестерина в крови

- Регулярно посещайте своего врача и проверяйте уровень холестерина.
- Посоветуйтесь со своим врачом, медсестрой или диетологом относительно диеты и плана физических упражнений.
- Если диеты и физических упражнений окажется недостаточно, может потребоваться прием лекарств.
- Принимайте в пищу продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как цельнозерновые, бобовые и свежие фрукты и овощи.
- Ограничьте прием пищи, которая содержит большие количества холестерина и насыщенных или полунасыщенных жиров, такой как говядина, свинина, сыр, цельное молоко или свиное сало.
- Принимайте больше пищи с низким содержанием жиров, такой как куриная грудка, рыба или обезжиренное молоко.
- Выбирайте продукты с высоким содержанием мононасыщенных жиров, таких как оливковое или канольное масло и орехи.
- Лучше запекать пищу, жарить ее на огне, на решетке или в духовке, чем жарить на сковороде.

Посоветуйтесь со своим врачом, сестрой или диетологом о том, как можно управлять уровнем холестерина.

Cholesterol. Russian.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.