Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

О гиперхолестеринемии (высоком уровне холестерина)

Эта информация поможет вам понять, что такое холестерин и какие его виды могут присутствовать в организме. Здесь также объясняется, что такое гиперхолестеринемия и как ее лечить.

Информация о холестерине

Холестерин — это один из видов липидов (жиров), содержащихся в крови и клетках. Для нормальной работы организму необходимо некоторое количество холестерина. Однако избыток определенных видов холестерина может откладываться в артериях. Артерии — это кровеносные сосуды, которые переносят кровь от сердца к различным частям тела.

Со временем такое накопление может повысить риск развития следующих состояний:

- инфаркт;
- инсульт;
- заболевание периферических артерий (Peripheral artery disease (PAD)). Это происходит, когда в артериях накапливаются жировые отложения, в результате чего к нижним и верхним конечностям поступает меньше крови.

Что такое гиперхолестеринемия?

Гиперхолестеринемия возникает при повышенном уровне липидов или холестерина в крови. Это может приводить к сужению или закупорке артерий. Кроме того, может повышаться риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (cardiovascular disease (CVD)). CVD — это заболевание сердца или кровеносных сосудов, например:

- инфаркт;
- инсульт;
- PAD.

Виды холестерина

Холестерин липопротеинов низкой плотности (low-density lipoprotein (LDL))

LDL часто называют «плохим» холестерином. Избыток холестерина LDL может привести к образованию бляшек (жировых отложений) в артериях. Снижение уровня LDL может уменьшить риск развития инфаркта и инсульта. Продукты питания, повышающие уровень LDL, включают красное мясо и жареную пищу.

Холестерин липопротеинов высокой плотности (high-density lipoprotein (HDL))

HDL часто называют «хорошим» холестерином. HDL способствует транспортировке холестерина из крови обратно в печень. Ваша лечащая команда будет следить за уровнем HDL, показателями холестерина и факторами риска для здоровья. Продукты питания, повышающие уровень HDL, включают овсяные хлопья, бобовые, орехи и ягоды.

Уровень триглицеридов

Триглицериды — это вид жиров, содержащийся в крови. Ваш организм использует их для накопления энергии. Очень высокий уровень триглицеридов может повысить риск развития панкреатита. Панкреатит возникает при воспалении поджелудочной железы. Продукты питания, повышающие уровень триглицеридов, включают яичные желтки и

сливочное масло.

Уровень триглицеридов может повышаться по следующим причинам:

- добавленные сахара и рафинированные углеводы в вашем рационе;
- алкогольные напитки;
- избыточный вес;
- неконтролируемый сахарный диабет;
- некоторые медицинские состояния;
- прием некоторых лекарств.

Уровни холестерина

Уровень холестерина и липидов измеряется в миллиграммах на децилитр (мг/дл) крови.

Если этот уровень превышает рекомендованную норму, у вас может быть гиперхолестеринемия:

- Холестерин LDL: рекомендуемые уровни LDL индивидуальны для каждого человека. Ваш врач может рекомендовать разные уровни LDL. Это будет зависеть от вашего риска развития CVD.
- Холестерин HDL: 40 мг/дл или выше.
- Триглицериды: нормальным считается уровень 150 мг/дл или ниже. Если у вас сахарный диабет, ваша лечащая команда может порекомендовать более низкие показатели. При наличии у вас заболевания сердца ваша лечащая команда может определить для вас другие уровни.

Как пройти обследование на наличие гиперхолестеринемии

Ваша лечащая команда может назначить вам анализ крови, называемый липидным профилем. Часто измеряют:

- Уровень общего холестерина

- Уровень холестерина LDL
- Уровень холестерина HDL
- Уровень триглицеридов

Перед анализом на холестерин вам, возможно, придется воздерживаться от приема пищи и напитков. Соблюдайте соответствующие рекомендации своей лечащей команды.

Как лечить гиперхолестеринемию

Изменение образа жизни

Поддерживайте здоровую массу тела

Поддержание здоровой массы тела может способствовать укреплению общего здоровья сердечно-сосудистой системы.

- Если у вас избыточный вес, похудение может помочь нормализовать уровень холестерина и триглицеридов.
- Если у вас недостаток веса, проконсультируйтесь со своей лечащей командой или клиническим врачом-диетологом. Они могут помочь составить план по достижению и поддержанию здоровой массы тела при соблюдении режима питания, благоприятного для здоровья сердца.

Ниже приведены несколько примеров продуктов, которые следует включать в рацион для поддержания здоровья сердца:

- больше фруктов и овощей;
- фасоль, чечевица, орехи, рыба и нежирная птица;
- цельные злаки;
- полезные жиры, содержащиеся в орехах, семенах, рыбе, авокадо и растительных маслах.

Исключите:

- жирные и обработанные мясные продукты;
- сливочное масло и продукты с высоким содержанием насыщенных жиров;
- продукты, подвергшиеся глубокой обработке;
- соль в большом количестве;
- продукты питания и напитки с добавлением сахара;
- алкогольные напитки.

Для получения дополнительной информации о здоровом питании ознакомьтесь с материалом *Как улучшить здоровье через питание* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health). Также можно проконсультироваться с клиническим врачом-диетологом по поводу диеты.

Откажитесь от табака и бросьте курить

Курение и употребление других табачных изделий повышают риск развития инфаркта и инсульта. Если вы употребляете табак или курите, узнайте у лечащей команды о программах и лекарствах, которые помогут вам отказаться от курения.

В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Для получения дополнительной информации о нашей программе лечения табакозависимости позвоните по номеру 212-610-0507 или поговорите со своей лечащей командой.

Поддерживайте физическую активность

Регулярная физическая активность благотворно влияет на сердце и сосуды. Это может быть прогулка, езда на велосипеде, плавание или работа в саду. Обсудите со своей лечащей командой, какая физическая нагрузка будет для вас безопасной. Это особенно важно, если вы проходите лечение от рака.

Лекарства

Некоторым людям помимо изменения образа жизни может потребоваться прием лекарств. Эти лекарства действуют по-разному.

Ниже приведены некоторые примеры таких лекарств, но существуют и другие. Ваша лечащая команда обсудит с вами, какие лекарства подходят именно вам. Это зависит от вашего возраста, уровня холестерина, риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, других имеющихся у вас заболеваний и от лекарств, которые вы уже принимаете.

При повышенном уровне холестерина

- Уровень холестерина LDL снижают статины. Это может уменьшить риск развития инфаркта и инсульта. Примерами являются atorvastatin (Lipitor®) и rosuvastatin (Crestor®).
- Ezetimibe (Zetia®) уменьшает количество холестерина, всасываемого кишечником. Вы можете принимать это лекарство отдельно или вместе со статином.
- Лекарства, действующие на белок PCSK9, значительно снижают уровень холестерина LDL. Вы можете принимать их для более эффективного снижения уровня LDL. Это могут быть evolocumab (Repatha®) и alirocumab (Praluent®).
- Секвестранты желчных кислот уменьшают количество холестерина LDL, которое всасывается в кишечнике из пищи. Одним из примеров является cholestyramine (Locholest®, Prevalite®).
- Фибраты снижают уровень триглицеридов и повышают уровень HDL. Одним из примеров таких лекарств является gemfibrozil (Lopid®).
- Пищевые добавки, например рыбий жир и соевый белок, также могут способствовать снижению уровня холестерина. Перед приемом пищевых добавок проконсультируйтесь со своей лечащей командой.
- Бемпедоевая кислота (Nexletol®) — это таблетки, снижающие уровень холестерина LDL. Их прием может рекомендовать ваша лечащая команда в том случае, если вам требуется дополнительное лечение или вы не можете принимать статины.

При повышенном уровне триглицеридов

Если у вас повышенный уровень триглицеридов, вам могут понадобиться другие лекарства, например фибраты или омега-3 жирные кислоты, отпускаемые по рецепту. Рыбий жир, продающийся без рецепта, — это не то же самое, что лекарства с омега-3, отпускаемые по рецепту.

Витамины и пищевые добавки

Некоторые пищевые добавки могут вызывать побочные эффекты или взаимодействовать с лекарствами для лечения рака или другими средствами. Проконсультируйтесь со своей лечащей командой перед приемом следующих пищевых добавок для снижения уровня холестерина:

- витамины;
- растительные средства;
- рыбий жир;
- другие пищевые добавки.

Вопросы, которые следует задать своей лечащей команде

Ваша лечащая команда поможет вам составить план, который будет учитывать ваше общее состояние здоровья, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и курс лечения рака. Возможно, вы захотите задать следующие вопросы:

- Какой у меня уровень LDL, HDL и триглицеридов?
- Каким должен быть мой уровень LDL?
- Какой у меня риск развития инфаркта или инсульта?
- Нужно ли мне принимать лекарства?
- Может ли лечение рака повлиять на уровень холестерина?
- Нужно ли мне сдать дополнительные анализы, например, на уровень липопротеина (a) или аполипопротеина B?
- Когда мне следует снова сдать анализ на холестерин?

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center