

ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ

Исследование позволяет оценить риск сердечно-сосудистых заболеваний

Кровь для анализа берется из вены. В лабораторию необходимо приходить строго натощак – спустя не менее 12, но и не более 14 часов после последнего приема пищи. Самое удобное время – раннее утро. После подъема можно пить воду, но ни в коем случае не сок, чай или кофе. Не курить минимум 2 часа.

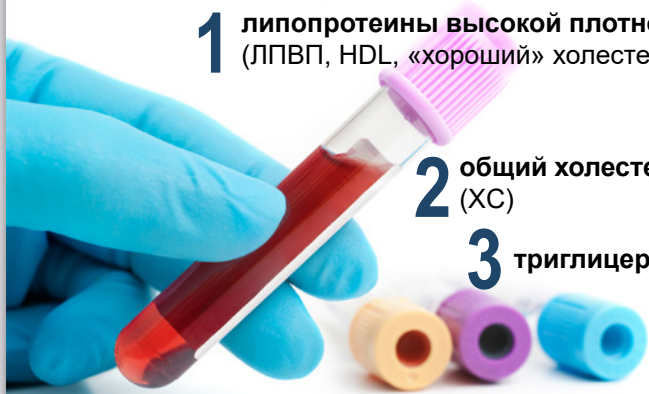
ЛАБОРАТОРНЫЕ ПОДСЧЕТЫ

В крови при помощи реактивов определяют:

1 липопротеины высокой плотности (ЛПВП, HDL, «хороший» холестерин)

2 общий холестерин (ХС)

3 триглицериды



Для каждого возраста существуют свои нормы липидного профиля, поэтому оценивать показатели должен врач. Тем не менее имеются усредненные общие ориентиры.

ПОРА К КАРДИОЛОГУ, ЕСЛИ...

общий ХС > 6,22 ммоль/л

ЛПНП > 3,37 ммоль/л

ЛПВП < 0,9 ммоль/л (м)

ЛПВП < 1,5 ммоль/л (ж)

Соотношение ЛПНП/ЛПВП > 3:1

ПО ФОРМУЛАМ ВЫСЧИТЫВАЮТ

- ✓ липопротеины низкой плотности (ЛПНП, LDL, «плохой» холестерин)
- ✓ липопротеины очень низкой плотности (ЛПОНП, VLDL)

НОРМАЛИЗОВАТЬ ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ ПОМОГУТ:

- ▶ диета,
- ▶ физическая активность,
- ▶ отказ от курения.

При необходимости врач может назначить холестеринснижающие препараты – статины.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Чаще есть нужно: **Много холестерина содержат:**

- ▶ фрукты,
- ▶ ягоды,
- ▶ овощи,
- ▶ бобовые.

В сутки нужно употреблять не меньше 400 г овощей и фруктов.

- ▶ желток куриного яйца,
- ▶ мозги,
- ▶ печень,
- ▶ почки,
- ▶ икра.

Холестерин присутствует только в продуктах животного происхождения.



Многочисленные исследования показали, что регулярный прием таблеток КАПИЛАР улучшает липидный профиль, уменьшает уровень «плохого» холестерина в крови, препятствует образованию атеросклеротических бляшек на стенках кровеносных сосудов. КАПИЛАР снижает риск возникновения атеросклероза и сердечно-сосудистых катастроф.