

## Cholesterol: What You Need To Know

### Cholesterol

Cholesterol is a fat-like substance made by your liver and found in the food you eat.

- **HDL, high density lipoprotein, cholesterol**  
HDL (the “good” cholesterol) helps to get rid of extra cholesterol from your blood. Higher levels of HDL may decrease your risk of heart disease.
- **LDL, low density lipoprotein, cholesterol**  
When too much LDL (the “bad” cholesterol) builds up on your artery walls, plaque forms and blocks blood flow in vessels, which may cause heart disease and strokes.

Your blood test value will also include a **triglyceride** level. This is a type of fat in your bloodstream. High levels can increase your risk of heart disease.

### Cholesterol Screening

You should have your total cholesterol and HDL checked at age 20. Based on your test results, age and risk factors, your health care provider may recommend more testing. They will also tell you how often the test should be repeated.

## Холестерин: что нужно знать

### Холестерин

Холестерин является жироподобным веществом, которое вырабатывается в печени, а также содержится в потребляемых вами пищевых продуктах.

- **липопротеиды высокой плотности (HDL)**  
Липопротеин высокой плотности (ЛВП) («хороший» холестерин) способствует выведению избыточного холестерина из крови. Более высокое содержание ЛВП может снизить риск болезни сердца;
- **липопротеиды низкой плотности (LDL)**  
Когда на стенках артерий откладывается слишком много липопротеина низкой плотности (ЛНП) («плохого» холестерина), формируются бляшки и нарушается кровоток в сосудах, что может привести к болезни сердца и инсульту.

При анализе крови определяют также содержание триглицеридов. Триглицериды являются разновидностью жиров, содержащихся в крови. Избыточное содержание триглицеридов может увеличить риск болезни сердца.

### Проверка на содержание холестерина

В 20-летнем возрасте вы должны проверить общее содержание холестерина и содержание липопротеидов высокой плотности. Учитывая результаты этого анализа, ваш возраст и факторы риска, врач или медсестра могут рекомендовать дополнительные анализы. Они также сообщат вам, как часто надо будет повторно проходить это обследование.

<b>Показатели содержания холестерина: ваша цель</b>		
«Хороший» холестерин – липопротеиды высокой плотности (HDL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ мужчины: 40 мг/дл или больше</li> <li>■ женщины: 50 мг/дл или больше</li> </ul>	Более высокое содержание ЛВП нужно для поддержания сердца здоровым
«Плохой» холестерин – липопротеиды низкой плотности (LDL)*	100 мг/дл или меньше*	Рекомендации для липопротеинов низкой плотности (ЛНП) основаны на общем риске болезни сердца. Обсудите с врачом или медсестрой свои цели снижения ЛНП
Триглицериды	меньше 150 мг/дл	Более низкое содержание триглицеридов снижает риск болезни сердца

\* Рекомендации для липопротеинов низкой плотности основаны на общем риске болезни сердца. Если у вас диабет или болезнь сердца, подумайте о лечении статинами для защиты артерий. Обсудите с врачом или медсестрой свои цели снижения липопротеинов низкой плотности.

<b>Cholesterol Guidelines</b>		
HDL (“good” cholesterol)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ men: 40 mg/dL or above</li> <li>■ women: 50 mg/dL or above</li> </ul>	A higher HDL is desired to protect you against heart disease.
LDL (“bad” cholesterol)*	100 mg/dL or lower*	Guidelines for LDL are based on your overall risk for heart disease. Talk with your health care provider about your LDL goal.
Triglycerides	below 150 mg/dL	A lower triglyceride level puts you at decreased risk for heart disease.

\*Guidelines for LDL are based on your overall risk for heart disease. If you have diabetes or heart disease, consider taking a statin medicine to protect your arteries. Talk with your health care provider about your LDL goal.

## Heart Disease Risk Factors

The following are heart disease risk factors:

- age and gender:
  - men age 45 and older
  - women age 55 and older or women after menopause
- family history of heart disease
  - father or close male relatives younger than age 55
  - mother or close female relative younger than age 65

## Факторы риска болезни сердца

К факторам риска болезни сердца относятся следующие.

- возраст и пол
  - мужчины: возраст 45 лет и старше;
  - женщины в возрасте 55 лет и старше или женщины после менопаузы;
- болезни сердца в семье
  - у отца или другого близкого родственника мужского пола моложе 55 лет;
  - у матери или другой близкой родственницы моложе 65 лет;

- cigarette smoking
- blood pressure of 130 or higher (top number) or 80 or higher (bottom number)
- low HDL cholesterol
  - men: HDL below 40
  - women: HDL below 50
- diabetes.

## Ways to Help Control Your Cholesterol

You can help control your cholesterol level in the following ways:

- Eat foods low in saturated fat, trans fat and cholesterol. This includes:
  - vegetables and fruits
  - whole grains
  - fat-free or low-fat dairy products
  - lean protein such as chicken or turkey breast without the skin, fish, legumes (beans, lentils, peas) and soy
  - healthful oils (olive oil, canola oil, etc.) and nuts.

Limit red meats (especially processed meats), and sweets and sugar-sweetened beverages. Avoid eating “tropical” oils such as coconut, palm kernel and palm oils.

- Lose weight if you are overweight. This can lower your LDL level and raise your HDL level.
- Be physically active three to four times each week for a total of at least 150 minutes. This can also lower your LDL level.

- курение сигарет;
- высокое кровяное давление: 130 или выше (верхнее число) или 80 или выше (нижнее число);
- низкое содержание ЛВП;
  - мужчины: липопротеины высокой плотности ниже 40;
  - женщины: липопротеины высокой плотности ниже 50;
- диабет.

## Что может помочь контролировать содержание холестерина

Для поддержания в норме содержания холестерина рекомендуется следующее:

- Ешьте пищевые продукты с низким содержанием насыщенных жиров, трансжиров и холестерина. К ним относятся:
  - овощи и фрукты;
  - продукты из цельного зерна;
  - молочные продукты обезжиренные или с низким содержанием жира;
  - нежирные белковые продукты, например, куриная грудка, индюшачья грудка, рыба, бобовые (фасоль, чечевица, горох) и соя;
  - полезные для здоровья растительные масла (оливковое масло, масло канолы и т. п.) и орехи.

Ограничивайте потребление сладостей, подслащенных сахаром напитков и красного мяса. Избегайте употреблять «тропические» растительные масла, такие как кокосовое масло, пальмовое масло и масло из пальмовых косточек.

- Похудеть, если масса тела выше нормы. Это поможет снизить содержание липидов низкой плотности и поднять содержание липидов высокой плотности.
- Занимайтесь физической активностью три-четыре раза в неделю, в целом не меньше 150 минут. Это также может помочь снизить содержание липидов низкой плотности и поднять содержание липидов высокой плотности.

- Take any medicine to lower your cholesterol as prescribed. Eating more healthful foods and increasing your activity level are often not enough to reach your cholesterol goals.

You may have a high cholesterol level and not yet have any signs of disease. Your health care provider will recommend how often to have your cholesterol level checked.

- Принимать лекарство для снижения содержания холестерина в соответствии с предписаниями врача. Потребление большего количества здоровой пищи и увеличение физической активности не всегда достаточно для желательного снижения уровня холестерина.

Может случиться, что у вас содержание холестерина высокое, но нет еще симптомов болезни. Лечащий врач или медсестра порекомендует, как часто надо проверять содержание холестерина.

Your Test Results		
Test	Result	Date
HDL		
LDL		
Triglycerides		

Результаты ваших анализов		
Тест	Результат	Дата
Липопротеиды высокой плотности (HDL)		
Липопротеиды низкой плотности (LDL)		
Триглицериды		