**Холестерин. Кому необходимо его контролировать?**

Холестерин – органическое жироподобное соединение. Входит в состав всех тканей, обеспечивает прочность клеточных стенок; циркулируя в кровяном русле, используется в качестве строительного материала, а также для синтеза более сложных соединений. Таким образом, без холестерина невозможна нормальная работа нашего организма.

Несмотря на всю важность холестерина, избыточное употребление жирной пищи животного происхождения может привести к повышенному его содержанию в организме, что негативно сказывается на состоянии здоровья и может вызвать серьезное заболевание.

- Холестерин следует проверять с 20-летнего возраста и дальше делать этот анализ каждые 5 лет. При первом исследовании, если уже в молодом возрасте выявляются высокие цифры – это требует модификации образа жизни, а в отдельных случаях даже понадобится специализированное лечение, - рассказывает главный терапевт регионального минздрава заведующий кардиологическим отделением ОКБ №2 Светлана Быкова:

- Начиная с 40 лет холестерин нужно регулярно отслеживать. Если у человека нет факторов риска, он ничем не болел – уровень холестерина должен быть меньше 4,8. Следует беспокоиться, если показатель 7 и выше. В первую очередь, нужно исключить патологию щитовидной железы – именно нарушения обмена со стороны щитовидной железы могут привести к таким повышенным показателям. И в этой ситуации уже назначаются холестериноснижающие препараты.

Можно обратиться к терапевту по месту жительства или в кабинет профилактики, где по специальным шкалам могут рассчитать все риски внезапных сосудистых катастроф и подберут индивидуально схему лечения (если она необходима) или дадут рекомендации по изменению образа жизни, в частности, рациона питания.