**СКАЖИТЕ «НЕТ»**

**высокому уровню холестерина!**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Места поражения холестерином сосудов** | **Развитие заболеваний, связанных с высоким уровнем холестерина** | **Последствия****(к чему может привести)** |
| Коронарные сосуды сердца | Стенокардия, аритмия, сердечная недостаточность | Инфаркт |
| Сосуды головно-го мозга | Головная боль, шум в ушах, ухудшение памяти, нарушение зрения | Инсульт |
| Сосуды нижних конечностей | Хромота, боли в но-гах (особенно при ходьбе), онемение (зябкость) ног | Операции на ногах (вплоть до ампутации) |

*Министерство здравоохранения Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»*

Высокий уровень холестерина, как тихий убийца – медленно, но верно разрушает сердечно-сосудистую систему, уродуя и разрушая стенки сосудов, превращая их в подобие ржавых водопроводных труб. Если вовремя не принять меры, дело может закончиться настоящей сосудистой катастрофой.

***Чтобы избежать катастрофы необходимо снижать уровень холестерина за счет:***

- соблюдения диеты;

- снижения массы тела при её избытке;

- увеличения физических нагрузок;

- постоянного контроля артериального давления;

- систематического определения уровня сахара в крови при сахарном диабете;

- отказа от курения;

- употребления продуктов, снижающих уровень вредного холестерина (овсянка, лосось, оливковое масло, морковь, помидоры, сладкий перец, чечевица, фасоль, чеснок, цитрусовые);

- принятия соответствующих препаратов, назначенных врачом.