SAADI AKADEEMIA

Бесплатное руководство · Холестерин

О чём на самом деле говорят твои показатели липидов?

9 вопросов о факторах сердечно-сосудистого риска.

Dr Sergey Saadi

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

Образовательный материал · Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027

САМОТЕСТИРОВАНИЕ

О чём на самом деле говорят твои показатели липидов?

Один лишь показатель холестерина не даёт полной картины. Тест помогает понять, какие дополнительные показатели стоит обсудить с врачом.

Для каждого вопроса выбери один ответ, который лучше всего описывает тебя за последний месяц. Запиши баллы и в конце сложи их. Это займёт около 5 минут.

Вопрос	0 баллов	1 балл	2 балла
1. У тебя когда-нибудь был повышен уровень триглицеридов?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да
2. У тебя когда-нибудь был низкий уровень HDL?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да
3. Тебе когда-нибудь измеряли ApoB или Lp(a)?	☐ Да	☐ Не знаю	☐ Нет
4. У кого-то из твоих близких родственников был инфаркт или инсульт до 60 лет?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да
5. Ты куришь?	☐ Нет	☐ Раньше	☐ Да
6. Бывало ли у вас повышенное артериальное давление?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да
7. Превышает ли окружность вашей талии половину вашего роста?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да
8. У тебя когда-нибудь был повышен уровень сахара в крови или HbA1c?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да
9. Сколько раз в неделю ты двигаешься так, что дыхание учащается?	☐ 3 или больше	☐ 1–2	☐ Ни разу

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

РЕЗУЛЬТАТ

О чём говорят твои баллы

Сложи баллы за все ответы. Тест не является диагнозом — он помогает заметить, на какую тему стоит обратить внимание и что обсудить со своим врачом.

Баллы	Что это в целом означает
0–5	Факторов риска мало. Проверять показатели липидов разумно по рекомендации семейного врача.
6–11	Есть несколько факторов риска. Обсуди с врачом измерение ApoB и Lp(a).
12–18	Факторов риска много. Запишись к семейному врачу и возьми с собой результаты предыдущих анализов.

Если у тебя есть жалобы, которые мешают повседневной жизни, или ты принимаешь лекарства, обсуди результат со своим семейным врачом. Академия — это образовательная платформа, которая не даёт персональных медицинских рекомендаций.

Перечитай статью: saadiacademy.ee/akadeemia/teemad/kolesterool

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Холестерин — не враг

Холестерин необходим для клеточных мембран, выработки гормонов и витамина D. Проблема возникает, когда в крови много частиц, переносящих холестерин в стенку сосуда. Поэтому во многих исследованиях помимо LDL оценивают также количество частиц (ApoB) и наследственно обусловленный показатель Lp(a).

Показатель	Что он показывает
Общий холестерин	Весь холестерин в крови — сам по себе этот показатель мало о чём говорит.
LDL	Количество «плохого» холестерина — основная цель лечения в клинических рекомендациях.
HDL	Связан с более благоприятным обменом веществ, но выше — не всегда лучше.
Триглицериды	Часто повышаются вместе с инсулинорезистентностью.
ApoB	Количество частиц, вызывающих атеросклероз.
Lp(a)	Наследственно обусловленный показатель — обычно достаточно одного измерения за всю жизнь.
Не-HDL	Общий холестерин минус HDL — простой дополнительный показатель.

Научного консенсуса относительно оптимальных значений нет — они основаны на отдельных исследованиях. В лаборатории действуют референсные значения.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 недели на пути к образу жизни, полезному для сердца

Неделя	На чём сосредоточиться	Что делать
1	Клетчатка	Овсяные хлопья, бобовые, овощи, ягоды. Растворимая клетчатка связывает желчные кислоты в кишечнике.
2	Качество жиров	Больше оливкового масла, орехов, рыбы; меньше переработанных мясных продуктов и выпечки.
3	Движение	Не менее 150 минут в неделю умеренной физической активности, при которой дыхание учащается.
4	Сахар и алкоголь	Меньше сладкого и алкоголя — они особенно повышают уровень триглицеридов.

Простые замены

Вместо	Попробуй
Белый хлеб и булочки по утрам	Овсяная каша с ягодами и орехами
Колбаса, сосиски	Рыба, курица, бобовые
Сладкий йогурт	Натуральный йогурт без добавок и ягоды
Чипсы	Горсть орехов

О липидах и обмене веществ мы говорим на вебинарах Академии: saadiacademy.ee/veebinarid

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

АНАЛИЗЫ

Как подготовиться и о чём спросить

- ☐ Учитывает ли оценка моего риска семейный анамнез, артериальное давление и уровень сахара в крови?
- ☐ Стоит ли измерить ApoB или Lp(a)?
- ☐ Нужно ли мне повторить анализ после изменения образа жизни?
- ☐ Если врач рекомендует препарат — какова цель лечения и как мы будем контролировать результат?

Во многих случаях анализ на липиды можно сдавать и после еды, но при высоком уровне триглицеридов врач может рекомендовать измерение натощак. Уточните в своей лаборатории или у врача.

Дата	LDL	HDL	Триглицериды	ApoB	Примечания

Решение о начале и прекращении приёма статина или другого препарата всегда принимает врач. Если вы принимаете лекарства или у вас есть хроническое заболевание, предварительно обсудите изменения со своим врачом.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

РАБОЧИЙ ЛИСТ

Мифы и лист на неделю

Миф	Что говорит наука
«Яйца повышают холестерин у всех».	Пищевой холестерин мало влияет на большинство людей; реакция индивидуальна.
«Высокий HDL всегда защищает».	Очень высокий HDL не обязательно оказывает защитное действие.
«Нормальный вес означает хороший липидный профиль».	Наследственные факторы, например Lp(a), не зависят от веса.
«Холестерин — проблема только пожилых людей».	Факторы риска формируются десятилетиями.

День	Клетчатка (да/нет)	Физическая активность (мин)	Рыба / орехи	Алкоголь (да/нет)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Ainevahetuse Kood — 8-недельный курс для понимания обмена веществ: saadiacademy.ee/kursused

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Изучи тему глубже в Академии

О липидах и обмене веществ мы говорим на вебинарах Академии и на курсе Ainevahetuse Kood.

Шаг	Что это	Где найти
Бесплатные материалы	Практические руководства с рабочими листами: сахар в крови, сон, блуждающий нерв, воспаление, анализы.	/tasuta-materjalid
Вебинары	По одной теме за раз, с вопросами и ответами.	/veebinarid
Клуб доктора Саади	Каждый месяц — видеолекция, протокол и прямой эфир. Сообщество в Facebook.	/klubi
Ainevahetuse Kood	8-недельный основной курс для понимания обмена веществ и составления плана на каждый день.	/kursused
Книга	«Veresuhkru ohtlikud saladused» (издательство Varrak).	varrak.ee

Вопросы: kursused@synage.ee. Ответим при первой возможности. Все статьи: saadiacademy.ee/artiklid. © Saadi Akadeemia (OÜ Süsivesik). Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.