

# Конкурент холестерина

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЫМИ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ, НАДО СЛЕДИТЬ НЕ ТОЛЬКО ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА. С НЕДАВНИХ ПОР ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ДЕЛАТЬ ЕЩЕ ОДНО ВАЖНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.

текст: Алексей Федоров

Речь идет об анализе крови на уровень гомоцистеина – аминокислоты, которая синтезируется в организме. Ее начали изучать 20 лет назад, но только в последние годы появились четкие данные, что избыток гомоцистеина серьезно повреждает сосуды и виноват в развитии атеросклероза. Почему и как можно предотвратить проблемы, рассказывает кардиохирург, кандидат медицинских наук Дмитрий Назаров. **Как гомоцистеин действует на сосуды?** У этой аминокислоты есть вредное свойство – она травмирует внутреннюю стенку сосудов. «Цементирует» появившиеся царапины как раз холестерин. На месте повреждения со временем образуется холестериновая бляшка,

из которой в итоге может образоваться тромб со всеми вытекающими последствиями в виде инфаркта или инсульта. **Почему повышается уровень гомоцистеина?** Он постепенно растет с возрастом, но у здорового человека не достигает опасных значений. Слишком высокий показатель чаще всего связан с нарушением работы некоторых ферментов, в результате чего организм синтезирует избыток гомоцистеина. Вторая по частоте причина связана с нарушением работы почек, когда молекулы гомоцистеина плохо выводятся из организма и накапливаются в нем. Иногда повышенный уровень гомоцистеина связан с недостатком витаминов группы В или фолиевой кислоты.



## ЕЩЕ 4 ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕННОГО ГОМОЦИСТЕИНА

- ✦ Выраженный псориаз;
- ✦ гормонозависимые заболевания;
- ✦ гипотиреоз (недостаточная функция щитовидной железы);
- ✦ прием некоторых лекарственных препаратов (иммуносупрессивных, противосудорожных, антагонистов фолиевой кислоты).

**Какой уровень нормальный?** 6,26–15,01 мкмоль/л у мужчин и 4,6–12,44 мкмоль/л у женщин. Повышение на 5 мкмоль/л на 80% увеличивает риск атеросклеротического поражения сосудов у женщин и на 60% – у мужчин. **Кому необходимо сдать анализ?** Уровень своего гомоцистеина должен знать каждый. Во многих странах мира этот анализ уже

### ГДЕ И ПОЧЕМ

Анализ на гомоцистеин делают в большинстве биохимических лабораторий – как государственных, так и частных. Стоимость анализа – от 1000 до 1500 рублей. Результат будет готов в течение дня.

входит в программу скрининга. И это правильно, ведь критический уровень гомоцистеина никак себя не проявляет. Если показатель в норме или чуть повышен – все хорошо. Если повышен серьезно, необходимо принимать меры.

### Что делать, если уровень гомоцистеина повышен?

Скорее всего, врач назначит прием разжижающих кровь средств. Это может быть ацетилсалициловая кислота или более мощные препараты. Кроме того, необходимо сдать анализ на уровень витаминов группы В и фолиевой кислоты – возможно, причина проблемы в их дефиците. Также нужно ограничить продукты, содержащие метионин – именно из этой аминокислоты в организме синтезируется гомоцистеин. Прежде всего это мясо, молочные продукты, творог, яйца. Курение, малоподвижный образ жизни и избыток кофе – также факторы риска.

### Как подготовиться к сдаче анализа?

Кровь на исследование необходимо сдавать натощак. Между последним приемом пищи и взятием крови должно пройти не менее 8 часов, а лучше 12. Можно пить воду, а вот от сока, чая, кофе (тем более с сахаром) необходимо воздержаться. ■



На ваши вопросы о сохранении красоты и молодости отвечает Ирина Жукова, кандидат медицинских наук, дерматолог-косметолог.



### ДОСТАТОЧНО ЛИ ПРОЦЕДУР?

Какие антиэйдж-процедуры помогут сохранить фигуру?

В последние годы популярны биологически активные вещества, которые препятствуют старению кожи (например, гиалуроновая кислота). Однако только наружные средства не в состоянии решить всех проблем, связанных с фигурой. Ведь по мере возрастного снижения уровня гормонов меняется соотношение мышечной и жировой ткани. Это отражается на нашем силуэте. Поэтому необходима помощь специалистов по питанию. Правильный выбор продуктов и добавок, содержащих

витамины и микроэлементы, поможет дольше сохранить тело стройным и упругим.

### ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ СИЛУЭТ?

Что важнее для красивой фигуры – фитнес или питание?

Важно все в совокупности – физическая активность, правильное питание, эстетический уход и прием витаминов, особенно витамина D. Исследования последних лет подтвердили, что он играет важную роль в сохранении молодости тела: витамин D улучшает функцию мышц, воздействуя на специальные рецепторы в них и восстанавливая количество «быстрых» волокон. Качество и сила мышц улуч-

шается, и фигура дольше остается подтянутой.

### КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ?

Можно ли восполнить недостаток витамина D, если регулярно посещать солярий?

Действительно, этот витамин синтезируется в верхних слоях кожи под действием ультрафиолетовых излучения В. Увы, эти лучи с трудом пробиваются сквозь загазованную или облачную атмосферу, поэтому большинству горожан витамина D не хватает. Часто ходить в солярий – не выход, ведь это ведет к фотостарению и серьезным проблемам со здоровьем. К тому же с возрастом синтез витамина D падает, поэтому его прием необходим. Простой способ восполнить дефицит – принимать витамин D в активной форме (например,

препараты Альфа Д3, Эталфа): именно в таком виде он работает быстрее всего. Видимый результат заметен уже через 4 недели после начала приема.

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ОТПУСКУ?

Какие процедуры стоит сделать перед отпуском, чтобы привести себя в идеальную форму?

Весной мы больше времени проводим на улице, на коже оседает большое количество пыли, твердых частиц выхлопных газов, содержащих вредные вещества. Поэтому рекомендуются все очищающие и увлажняющие процедуры – как для лица, так и для тела. Они подготовят кожу к южному солнцу и к стрессу от перелета. И конечно, вы подойдете к отпуску в гораздо лучшей форме, если будете принимать витамины и микроэлементы. ■

### ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

АЛИКА СМЕХОВА, актриса:

– Тонус тела напрямую зависит от состояния мышц. Но они рано или поздно становятся вялыми за счет потери мышечных волокон. Поэтому я дополняю физические упражнения приемом средств, которые бы поддерживали мышцы в тонусе. Я попробовала Альфа Д3 – и результат ощутила уже через месяц. Конечно, никакие витамины не заменят физической активности. Но вместе с ней они помогают оставаться в тонусе и сохранять молодость.

