

Профилактика атеросклероза — персональный план (38 лет)

Дата: 19.05.2025

1. Обязательные анализы (1 раз в год):

- Липидограмма: ЛПНП < 2.5–3.0 ммоль/л, ЛПВП > 1.0, ТГ < 1.7
- Глюкоза натощак: < 5.5 ммоль/л
- HbA1c (гликированный гемоглобин): < 5.6%
- Креатинин + СКФ: СКФ > 90 мл/мин
- АЛТ, АСТ: в пределах нормы
- hs-CRP (высокочувствительный С-реактивный белок): < 1 мг/л

2. Обследования (1 раз в 2-3 года):

- УЗИ БЦА (сонные артерии)
- ЭКГ
- ЭхоКГ (УЗИ сердца)
- Контроль артериального давления (< 130/80)

3. Рекомендации по питанию:

- Больше: рыба, овощи, бобовые, орехи, оливковое масло, клетчатка.
- Меньше: сахар, выпечка, белый хлеб, жареное, колбасы, сливочное масло.

4. Физическая активность:

- 8000 шагов в день — хорошо. Добавить:
 - 3х в неделю по 30–40 минут аэробной нагрузки
 - 2х в неделю силовые упражнения (собственный вес)

5. Образ жизни:

- Сон 7–8 часов
- Управление стрессом
- Не курить
- Алкоголь — умеренно или исключить
- Контроль массы тела (ИМТ < 25)

6. Контроль:

- Анализы — 1 раз в год
- Артериальное давление и вес — 1-2 раза в месяц
- Физнагрузка — 3-5 дней в неделю
- УЗИ, ЭКГ — 1 раз в 2-3 года