



ЕВРАЗИЙСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ
ТЕРАПЕВТОВ

«МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ СИНДЕМИЯ: ФОКУС НА ГИПЕРЛИПИДЕМИЮ»

Материалы к вебинару №6 курса
«Синдемия метаболических заболеваний: от теории к практике»

СПИКЕРЫ КУРСА:



Недогода С.В.

д.м.н., проф.



Лопатин Ю.М.

д.м.н., проф.



Арутюнов Г.П.

д.м.н., проф.



Бесплатное участие



Сертификат в конце обучения



12 лекций в течение года

[SYNDEMIC.EUAT.RU](https://syndemic.euat.ru)

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ И ПРОГРЕССИРОВАНИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА



Факторы риска

Возраст	Мужчины >40 лет, женщины > 50 лет или с ранней менопаузой
Курение	Вне зависимости от количества
Артериальная гипертония	АД $\geq 140/90$ мм рт. ст. или постоянный прием гипотензивных препаратов
Сахарный диабет 2 типа	Глюкоза натощак $>6,1$ и $7,0$ ммоль/л (капиллярная и венозная кровь соответственно)
Раннее начало ИБС у ближайших родственников (отягощенная наследственность)	Инфаркт миокарда или нестабильная стенокардия у мужчин в возрасте <55 лет, у женщин < 60 лет
Семейная гиперлипидемия по данным анамнеза	IIa, IIb
Абдоминальное ожирение	Окружность талии: у мужчин ≥ 94 см, у женщин ≥ 80 см
Хроническое заболевание почек	Снижение скорости клубочковой фильтрации <60 мл/мин
Ожирение	Повышение ИМТ > 25 кг/м ²

Примечание: АД – артериальное давление; ИБС – ишемическая болезнь сердца; ИМТ – индекс массы тела.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ЛИПИДНЫХ ПАРАМЕТРОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КАТЕГОРИИ РИСКА



Параметр	Низкий риск	Умеренный риск	Высокий риск	Очень высокий риск
ОХС	Рекомендовано измерение для расчета риска по SCORE 2			
ХС ЛНП, ммоль/л	<3,0	<2,6	<1,8	<1,4
ХС ЛВП, ммоль/л	мужчины > 1,0; женщины >1,2			
ТГ, ммоль/л	<1,7			
Лп(а), мг/дл	<50		<30	

Примечания: ОХС - общий холестерин; SCORE 2 - системная оценка коронарного риска (Systematic Coronary Risk Evaluation); ХС ЛВП - холестерин липопротеидов высокой плотности; ХС ЛНП - холестерин липопротеидов низкой плотности; ТГ - триглицериды; Лп(а) - липопротеид (а).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИЕТЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕГО ПРОФИЛЯ ЛИПОПРОТЕИДОВ



Предпочтительно

Употреблять умеренно

Употреблять редко и в ограниченных количествах

Злаки	Цельнозерновые	Рафинированный хлеб, рис и макаронные изделия, печенье, кукурузные хлопья	Пирожные, кексы, пирожки, круассаны
Овощи	Сырые и обработанные овощи	Картофель	Овощи, приготовленные с маслом или сливками
Бобовые	Чечевица, фасоль, бобы, горох, нут, соя		
Фрукты	Свежие и замороженные	Сухофрукты, желе, варенье, консервированные фрукты, шербет, фруктовое мороженое, фруктовый сок	
Сладости и подсластители	Некалорийные подсластители	Сахароза, мед, шоколад, конфеты	Мороженое, фруктоза, безалкогольные напитки
Мясо и рыба	Постная и жирная рыба, мясо птицы без кожи	Постная вырезка говядины, баранины, свинины или телятины, морепродукты, моллюски и ракообразные	Колбасы, салями, бекон, свиные ребрышки, хот-доги, мясные субпродукты
Молочная пища и яйца	Обезжиренное молоко и йогурт	Молоко, сыры со сниженным содержанием жира, другие молочные продукты, яйца	Обычный сыр, сливки, цельное молоко и йогурт
Приправы	Уксус, горчица, обезжиренные приправы	Оливковое масло, нетропические растительные масла, мягкие маргарины, майонез, кетчуп	Трансжиры и твердые маргарины, пальмовое, кокосовое и сливочное масло, сало
Орехи		Все несоленые (кроме кокоса)	Кокос
Приготовление пищи	Гриль, варка на пару	Гриль	Жарка

Примечание: умеренное употребление алкоголя (не более 50 мг в день крепких напитков, 200 мг красного или белого вина и не более 350 мл пива (во время приема пищи) является приемлемым при условии, что уровень ТГ не повышен, а также если отсутствует гипертоническая болезнь и/или печеночная недостаточность.

РАСЧЕТ СТЕПЕНИ СНИЖЕНИЯ ХС ЛНП ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТАХ ГИПОЛИПИДЕМИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ



Терапия	Снижение ХС ЛНП в %
Умеренная терапия статином	≈30
Интенсивная терапия статином	≈50
Интенсивная терапия статином + эзетимиб	≈65
Алирокумаб / эволокумаб / инклисиран	≈60
Алирокумаб / эволокумаб / инклисиран + интенсивная терапия статином	≈75
Алирокумаб / эволокумаб / инклисиран + интенсивная терапия статином + эзетимиб	≈85

Сокращения: ЛНП — липопротеиды низкой плотности, ХС — холестерин.