АЗБУКА ВЕРЫ

Холестерин и статины: «яд в яйцах», «таблетки губят печень» и другие мифы

Холестерин и статины: «яд в яйцах», «таблетки губят печень» и другие мифы – материал раздела «Азбука здоровья» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/zdorovie/holesterin-statiny-mify

«Азбука веры» – некоммерческий просветительский проект, все материалы которого доступны бесплатно. Поддержать портал: azbyka.ru/kak-pomoch

Холестерин и статины: «яд в яйцах», «таблетки губят печень» и другие мифы

О холестерине спорят на кухнях и в соцсетях. Одни боятся его как яда и отказываются от яиц, другие уверены, что холестерин «ни при чем», а таблетки от него придумали ради прибыли. Правда, как обычно, не там, где громче. Разберем самые живучие мифы.

Миф 1. Холестерин – яд, и чем его меньше, тем лучше

Холестерин нужен организму: из него строятся оболочки клеток, без него не образуются некоторые гормоны и витамин D. Большую часть холестерина вырабатывает сама печень. Опасен не холестерин как таковой, а его избыток в крови в составе липопротеинов низкой плотности (ЛПНП, так называемый «плохой» холестерин). Именно они проникают в стенки артерий и образуют бляшки, которые сужают сосуды.

Миф 2. Главное – не есть яйца

Уровень холестерина в крови зависит не только от того, сколько холестерина в тарелке. Сильнее на него влияют насыщенные жиры (жирное мясо, колбаса, сливочное масло, сдобная выпечка), лишний вес, малоподвижность и наследственность. Поэтому отказ от яиц сам по себе мало что решает, а у человека с наследственно высоким холестерином диета вообще помогает лишь отчасти.

Кролики доктора Аничкова

В начале XX века атеросклероз считали просто признаком старости: сосуды изнашиваются, и с этим ничего не поделаешь. Русские врачи заметили, что у кроликов, которых кормили яйцами и молоком, в артериях появляются бляшки, но долго не могли понять почему.

В 1912–1913 годах молодой петербургский патолог Николай Аничков вместе с Семеном Халатовым стал кормить кроликов чистым холестерином, растворенным в подсолнечном масле. В стенках артерий у животных появились такие же бляшки, как у людей. Так впервые было показано, что холестерин сам по себе вызывает атеросклероз. Опыт Аничкова стал классическим: его модель атеросклероза ученые всего мира используют до сих пор.

Миф 3. Раз ничего не болит, холестерин можно не лечить

Мужчина лет сорока пяти приносит терапевту анализ крови: холестерин заметно выше нормы. «Доктор, я в жизни ничем не болел. Какие таблетки?»

Атеросклероз действительно не болит. Бляшки растут годами, и первым «симптомом» нередко становится инфаркт или инсульт. Поэтому решение о лечении врач принимает не по самочувствию, а по анализам и общему риску: возрасту, давлению, курению, диабету, болезням сердца у родственников.

Польза снижения холестерина хорошо изучена. По данным большого обобщения 26 исследований, в которых участвовали около 170 тысяч человек (Lancet, 2010), снижение

«плохого» холестерина на 1 ммоль/л уменьшает число инфарктов, ишемических инсультов и операций на сосудах сердца примерно на пятую часть.

Миф 4. Статины разрушают печень

Статины – основные лекарства, снижающие холестерин. Небольшое повышение печеночных ферментов в анализах на фоне их приема бывает, но тяжелое поражение печени – большая редкость. Перед началом лечения и потом, если нужно, врач проверяет анализы. Если печень больна, решение о лечении тоже принимает врач, а не соседка по лестничной площадке.

Попробуйте честно ответить себе: что пугает вас больше – редкий побочный эффект таблетки или инфаркт, который не предупреждает о себе болью?

Миф 5. От статинов у всех болят мышцы

Жалобы на боли в мышцах – самая частая причина, по которой люди бросают статины. Британские исследователи решили проверить, в чем тут дело. В исследовании SAMSON (опубликовано в 2020 году) участвовали 60 человек, которые уже отказались от статинов из-за побочных эффектов. Год они получали таблетки в баночках: четыре месяца – статин, четыре месяца – пустышку без лекарства, четыре месяца не принимали ничего, причем сами не знали, что в какой баночке. Каждый день они отмечали самочувствие в телефоне.

Результат оказался неожиданным: около 90% неприятных ощущений появлялись и тогда, когда человек пил пустышку. Ученые объяснили это эффектом ноцебо: человек ждет вреда от таблетки и начинает его чувствовать. Через полгода после окончания исследования половина участников вернулась к лечению.

Это не значит, что побочных эффектов не бывает. Если на фоне лечения появились сильная боль или слабость в мышцах, моча стала темной, нужно сразу обратиться к врачу.

Миф 6. Статины вызывают диабет и слабоумие

Статины немного повышают риск диабета 2 типа, в основном у тех, у кого сахар крови и так близок к верхней границе нормы. Но для людей, которым врач назначил статины, польза для сердца и сосудов намного больше этого риска. Обзоры исследований не показали, что статины ухудшают память или вызывают слабоумие. Если на фоне лечения кажется, что память стала хуже, об этом нужно сказать врачу, а не бросать таблетки.

Миф 7. Холестерин снизился – таблетки можно бросить

Нормальный холестерин на фоне лечения означает, что лекарство действует. После отмены холестерин обычно за несколько недель возвращается к прежнему уровню, а бляшки снова начинают расти. Как правило, статины принимают годами. Менять дозу или отменять лекарство может только врач.

Миф 8. Чеснок, льняное масло и «чистка сосудов» заменят таблетки

Ни одно народное средство, БАД или «курс очищения сосудов» не растворяет бляшки. Правильное питание немного снижает холестерин и полезно всем, но если риск высок, оно не

заменяет лекарств, а дополняет их.

Что действительно помогает

1. Знать свой холестерин: анализ крови на липиды входит в диспансеризацию взрослых.
2. Меньше насыщенных жиров – жирного мяса, колбасы, сливочного масла, выпечки, больше овощей, круп, бобовых, рыбы.
3. Ежедневное движение, нормальный вес, отказ от курения.
4. Если врач назначил лекарство, принимать его каждый день и не бросать самовольно.

Пожилая женщина у аптечного прилавка вертит в руках упаковку таблеток: «Соседка говорит, от них память пропадает. Может, и не пить?» В такие минуты лучше позвонить своему врачу, чем слушать соседку. О том, что делать, если уже случился инфаркт или инсульт, мы писали в статье «Инсульт и инфаркт: иглы, валидол и другие опасные мифы».

Беречь здоровье, данное Богом, – наш долг перед Ним и перед близкими. Иногда для этого достаточно одного анализа крови и одной таблетки в день.

Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru/zdorovie

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch