

НА ЧТО Я ДОЛЖЕН ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПРИЁМЕ ПРЕПАРАТОВ?⁶

- Все препараты могут вызвать появление нежелательных симптомов.
Если вас что-то беспокоит, обратитесь к врачу, но не отменяйте назначенную терапию.
- Возникающие у вас жалобы могут быть связаны не только с назначенным препаратом, но и с другими вашими заболеваниями.
- Для лабораторного контроля гиполипидемической терапии ваш врач назначит вам определение липидов сыворотки крови через 8+/-4 недели после начала лечения.

ЧТО ЕЩЁ МНЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ?⁶

Вы можете дополнительно повлиять на снижение уровня липидов, изменив свой образ жизни.

- Отказаться от курения
- Снизить избыточную массу тела
- Повысить уровень регулярной физической активности
- Исключить употребление трансжиров
- Снизить употребление насыщенных жиров
- Увеличить потребление пищевых волокон
- Увеличить потребление продуктов, богатых фитостеролами*
- Снизить потребление холестерина с пищей

Дата	ХС-ЛНП	Препарат	Жалобы	Коррекция терапии

Дополнительно

* Фитостеролы встречаются в большинстве растений, но особенно в семенах зелёных и жёлтых овощей. Лучшими источниками являются кукуруза, соя, пшеница, растительные масла, орехи, кунжут, семена тыквы и подсолнуха.

1. Адаптировано из: Peter E. Penson, et al., Step-by-step diagnosis and management of the nocebo/drucebo effect in statin-associated muscle symptoms patients: a position paper from the International Lipid Expert Panel (ILEP). J. Cachexia Sarcopenia Muscle. 2022 Mar. 10; 13 (3): 1596-1622. DOI: 10.1002/jcsm.12960.
2. Клинические рекомендации РФ, 2023. Нарушения липидного обмена.