**ОМЕГА-3 ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ: ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА**

Соханевич Е.М., Губская О.Н.

*Харьковский национальный медицинский университет*

*Кафедра фармакологии и медицинской рецептуры*

*Харьков, Украина*

Сердечно-сосудистые заболевания и в XXI в. по-прежнему удерживают лидерство среди причин смертности как во всем мире, так и в Украине (65,2%). При этом основным этиопатогенетическим фактором, обусловливающим развитие сердечно-сосудистых заболеваний, считается атеросклероз, который провоцирует и поддерживает прогрессирование ишемической болезни сердца в 67,5% случаев.

Одно из тех звеньев патогенеза атеросклероза, на которое возможно внешнее воздействие с целью первичной или вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, — изменение липидного спектра крови, снижение уровня липопротеидов низкой (ЛПНП) и очень низкой плотности (ЛПОНП) и триглицеридов (ТГ), составляющих так называемую атерогенную липидную триаду.

В 70-х годах прошлого века были проведены эпидемиологические исследования, показавшие низкую смертность от ишемической болезни сердца среди прибрежной части эскимосского населения Гренландии, которое преимущественно питается морской рыбой и морскими животными. Было установлено, что благоприятный для профилактики атеросклероза и ишемической болезни сердца липидный профиль крови у эскимосов северо-западной Гренландии обязан своим происхождением жиру рыб, содержащему в своем составе Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (эйкозапентаеновую и докозагексаеновую). Так, в «The Honolulu Heart Program» при наблюдении в течении 23 лет 8006 японцев, проживающих в Гонолулу (Гавайи, США), установлено, что отрицательное действие курения на сердце (раннее развитие и более тяжелое течение ишемической болезни сердца) нивелируется у лиц, систематически употребляющих рыбу 2 и более раз в неделю.

По результатам многочисленных экспериментальных и клинических исследований установлено, что Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты обладают антиатерогенным эффектом путем снижения синтеза триглицеридов и их транспортного белка аполипопротеина В в печени, а также в усилении экскреции холестерина и ЛПОНП в частности. Кроме того, Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты являются конкурентными антагонистами Омега-6 полиненасыщенных жирных кислот (арахидоновая кислота) в циклооксигеназных и липооксигеназных путях метаболизма, таким образом в результате включения Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот в продукцию эйкозаноидов образуются соединения с большим числом двойных связей, от которых зависит активность исходных метаболитов, в том числе и антивоспалительные простагландины Е3. Подобно данному механизму Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты оказывают и антиагрегантный эффект: отмечается удлинение времени свертывания крови, понижение агрегационной способности тромбоцитов, уменьшение вязкости цельной крови, повышение текучести оболочки и самих эритроцитов, что улучшает их проходимость в токе крови.

Таким образом, препараты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты семейства Омега-3 могут быть рекомендованы врачом в качестве диетической добавки к рациону питания для создания оптимальных условий функционирования организма человека в целом и сердечно-сосудистой системы, в частности.