

◆ چند نوع چربی در خون وجود دارد؟

چربی موجود در خون ۲ فرم اصلی دارد یکی کلسترول و دیگری تری گلیسرید کلسترول نقش بسیار مهمی در سلامتی و عملکرد بدن ما ایفا می‌کند و در سطوح نرمال نقش حیاتی در عملکرد طبیعی بدن دارد کلیه سلول‌های بدن به درجات مختلفی از کلسترول ساخته شده‌اند و این ماده ساخت و ترمیم سلولها تولید هورمونهای بدن و نیز تولید اسیدهای صفراوی که نقش اثبات شده‌ای در عمل هضم ایفاء می‌کند نقش دارند ولی سطوح بالای کلسترول مضر بوده و یکی از عوامل خطر بسیار مهم در بروز بیماریهای قلبی عروقی بخصوص سکته قلبی و همچنین سکته مغزی و فشار خون بالا می‌باشد نقش کلسترول در ایجاد این حالات از طریق تنگ کردن جدار عروق می‌باشد برای مثال کاهش ۱٪ در میزان کلسترول منجر به کاهش ۲٪ در میزان حملات قلبی عروقی می‌شود فرم دیگر چربی خون تری گلیسرید می‌باشد که با مکانیسم مضایبه کلسترول باعث تنگی عروق و افزایش خطر این بیماریها توسط تری گلیسرید بالای خون کمتر از کلسترول می‌باشد.

◆ چند فرم کلسترول وجود دارد و نقش آنها در افزایش یا

کاهش خط بیماریهای قلبی و سکنه مغزی چیست؟

۲ فرم اصلی کلسترول عبارتند از LDL یا کلسترول بد و HDL یا کلسترول خوب هر چه قدر میزان LDL از سطح نرمال بالاتر باشد شانس بروز سکته قلبی و مغزی افزایش می‌یابد بر عکس HDL اثر محافظتی و پیشگیری کننده در برابر بیماری‌های فوق دارد و هر چقدر میزان آن بالاتر باشد خطر سکته قلبی و مغزی کمتر و میزان کم آن باعث افزایش خطر سکته قلبی و مغزی می‌گردد.

◆ علائم چربی خون بالا در انسان چیست؟

علائم چربی خون بالا نادر است و معمولاً بیمار در چربی خون بالا مشکلی حس نمی‌کند کلا چربی بالای خون توسط آزمایش مشخص می‌گردد علائم بالینی اصولاً ناشی از عوارض نهائی چربی بالا مثل بیماریهای قلبی عروقی و سکته مغزی می‌باشد.

◆ چه عواملی باعث اختلال در چربی خون می‌شوند؟

*** وراثت:** اگر پدر و مادر شما سطوح بالای چربی خون دارند شانس شما نیز برای داشتن کلسترول بالا افزایش می‌یابد اگر در یک خانواده یکی از اعضا کلسترول بالا داشته باشد باید سایر اعضا خانواده نیز از نظر چربی خون بررسی گردند.

* سن و جنس: در کلیه افراد با افزایش سن سطح چربی خون افزایش می

یابد همچنین در حالت کلی زنها در سن قبل از یائسگی میزان کلسترول کمتری نسبت به مردان دارند در حالیکه بعد از سن یائسگی این میزان در حد قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد.

* وزن: اگر چه زندگی کم تحرک کنونی در نگاه اول اسانتر و مناسبتر از

قبل به نظر می‌رسد اما اثرات طولانی مدت آن می‌تواند بسیار مهلک باشد و اضافه وزن ناشی از آن نقش مهمی در افزایش چربی خون ایفاء می‌کند

* رژیم غذایی: استفاده از غذاهای با چربی اشباع شده حیوانی باعث

افزایش کلسترول و استفاده از چربی‌های اشباع شده گیاهی باعث کاهش آن می‌شود مصرف منظم الکل نیز با اختلال چربی خون همراه است و باعث کاهش HDL و افزایش LDL و تری گلیسرید می‌گردد.

* تحرک جسمانی: زندگی کم تحرک باعث اختلال چربی خون و ورزش

منظم باعث کاهش آن می‌گردد.

* سیگار: سیگار از طریق کاهش میزان HDL باعث اختلال چربی خون

می‌گردد.

* سایر بیماریها: برخی بیماریها مثل دیابت کم کاری تیروئید بیماریهای

کلیوی و کبدی باعث اختلال چربی خون می‌شود لذا در این بیماران کنترل دقیق چربی خون توسط پزشک الزامی می‌باشد.

◆ ضرورت کنترل چربی خون در چیست؟

هر کدام از ما جهت داشتن سلامتی بیشتر و زندگی طولانی‌تر توام با سلامتی می‌توانیم انتخابهایی داشته باشیم. یکی از موارد نگر داشتن کلسترول خون در محدوده صحیح آن می‌باشد که همانطور که گفته شد توسط اینکار شانس بروز بیماریهای مهلکی مثل سکته‌های قلبی و مغزی فشار خون و بیماریهای عروق محیطی و غیره کاهش می‌یابد.

◆ محدوده جابجائی هر یک از انواع چربی خون در چه حدی

است؟

کلسترول کل خون

میزان زیر ۲۰۰ mg/dl = مطلوب

میزان بین ۲۰۰-۲۳۹ mg/dl = کمی بالا

میزان بالای ۲۴۰ mg/dl = بالا

کلسترول LDL

زیر ۱۰۰ mg/dl = بسیار مطلوب

بین ۱۰۰-۱۲۹ mg/dl = بسیار مطلوب

بین ۱۳۰-۱۵۹ mg/dl = افزایش در حد متوسط

بین ۱۶۰-۱۸۹ mg/dl = بالا

بالای ۱۹۰ mg/dl = بسیار بالا

کلسترول HDL

زیر ۴۰ mg/dl در مورد مردان و زیر ۵۰ mg/dl در زنان = پایین

بالای ۶۰ mg/dl = مطلوب

تری گلیسرید

زیر ۱۶۰ mg/dl = نرمال

بالای ۱۶۰ mg/dl = غیر طبیعی

در کلیه مردان بالای ۴۵ سل و زنان بالای ۵۰ سال در صورتیکه ۲۰ مورد از موارد دیابت - فشار خون بالا- مصرف سیگار و سابقه فامیلی بیماری قلبی وجود داشته باشد یا بیمار مبتلا به بیماری قلبی باشد سطح انواع چربی خون آنها باید رد محدوده مطلوب حفظ کرد یعنی کلسترول کل زیر ۲۰۰ mg/dl تری گلیسرید زیر ۶۰ mg/dl و LDL زیر ۱۰۰ mg/dl و HDL بالای ۶۰ mg/dl

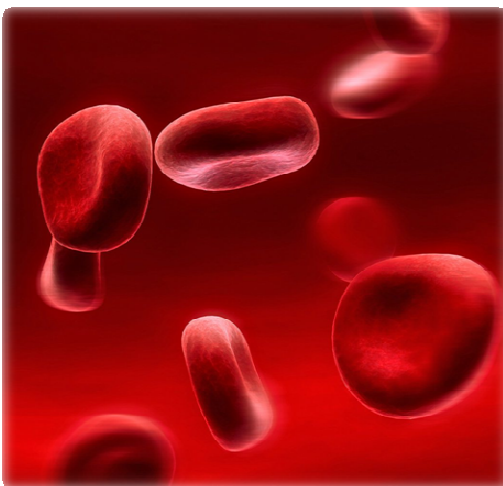
◆ از چه زمانی لازم است چربی خون خود را توسط آزمایش

ارزیابی کنیم؟

جهت کنترل چربی خون توصیه میشود که در تمام بزرگسالان بالای ۲۰ سال پس از یک ناشتائی ۱۲ ساعته سطح انواع چربی خون شامل کلسترول کل، تری گلیسرید LDL و HDL اندازه گیری شود. اگر میزان چربی خون در اولین اندازه گیری طبیعی باشد آزمایشات کنترل بعدی باید هر ۵ سال تکرار شود. چنانچه چربی خون از میزان طبیعی بالاتر باشد باید چربی خون بیماری توسط تغییر در شیوه زندگی و عادات غذایی در وهله اول و در حالات شدید تر توسط دارو کنترل شود سپس سطح چربی خون هر ۶ هفته اندازه گیری شده و با رژیم غذایی و دارو تطبیق داده شود تا زمانی که به حد نرمال برسد و پس از آن چربی خون در فرد هر ۶ ماه یک بار بررسی گردد.



Hyperlipidemia



افزایش

چربی خون

www.atiehhospital.ir

که به کاهش کلسترول کمک می نمایند سعی کنید روزانه ۱/۳ فنجان از این مواد را به سوپ و سالاد خود اضافه کنید.

۶ در مصرف گوشت باید از گوشت‌های کم چرب، گوشت پرندگان مثل مرغ و بوقلمون و گوشت ماهی استفاده کرد.

۷ در موارد مصرف ماکیان باید پوست آن قبل از مصرف جدا شود و به این علت که حتی این گوشتها نیز حاوی مقادیری چربی اشباع می‌باشند باید مقدار کلی مصرف در روز کاهش داده شده و محدود باشد.

۸ ماکیانی مثل غاز و اردک چربی بالائی دارند.

۹ در گروه آبزیان نیز میگو حاوی چربی بالایی است.

۱۰ در کل بیشتر انواع ماهی ها چربی کمتری از گوشت قرمز و ماکیان دارند در ضمن ماهی دارای روغن امگا ۳ می باشد که باعث لغزنده شدن بیشتر خون و کاهش کلسترول می گردد.

۱۱ از خوردن گوشت‌های فرآوری شده پر چرب مثل سوسیس هات داگ، انواع کالباس ها بخصوص سالاد می باید پرهیز کرد.

۱۲ از خوردن غذاهای سرخ شده در روغن های حیوانی باید اجتناب کرد.

۱۳ از مصرف نمک زیاد در غذا خودداری کنید.

روش مناسب تهیه غذا چیست؟

بهتر است بجای سرخ کردن غذاها در روغن مواد غذایی را به روشهای آب پز، بخار پز کردن ، کباب کردن یا پخش کردن در ماکروفر استفاده نمائیم

اثر فعالیت جسمانی در کنترل چربی خون چیست؟

فعالیت جسمی منظم و متعادل سطح HDL را افزایش و سطح تری گلیسرید خون را کاهش می دهد البته ورزش به معنای این نیست که روزانه مجبور باشیم ۱۰ کیلومتر بدویم یا ورزشهای سنگین انجام دهیم بلکه هدف مورد نظر برای یک فرد متوسط ۳۰ دقیقه ورزش شامل راه رفتن می باشد که باید ۳-۴ بار در هفته انجام شود

توصیه‌های کلی برای مصرف دارو در چربی خون بالا چیست؟

زمان شروع درمان دارویی و نوع داروی تجویزی باید توسط پزشک تعیین گردد ولی در کل قدم اول برای کنترل چربی خون بالا رژیم غذایی مناسب کاهش وزن و فعالیت کافی می باشد. در صورتی که با اقدامات فوق افزایش چربی خون کنترل نشد به سراغ داروها می رویم.

قبل از نمونه‌گیری جهت اندازه گیری چربی خون چه

نکاتی را باید مد نظر قرار دهیم؟

۱. نحوه غذا و مایعات (به غیر از آب) حداقل ۱۲ ساعت قبل از نمونه گیری.
۲. قبل از نمونه‌گیری باید استراحت کافی داشته و از ورزش کردن اجتناب کرد.
۳. جراحی اخیر، برخی درمان‌های دارویی، حاملگی و برخی بیماریها می‌توانند نتیجه آزمایش را دستخوش تغییر قرار دهند.

راههای کنترل چربی خون بالا کدام است؟

۱. تغییر در شیوه زندگی که شامل موارد زیر است:
۲. رژیم غذایی صحیح، ورزش منظم، قطع سیگار و الکل، کاهش وزن
۳. درمان بیماریهای زمینه ای که در افزایش چربی خون موثرند مثل کنترل دیابت بیماری تیروئید و غیره
۴. درمان دارویی

رژیم غذایی مناسب برای کاهش چربی خون کدام است؟

اگر شما مقدار زیادی کالری از انواع مختلف گروه‌های غذایی شامل کربوهیدراتها، پروتئینها و یا چربی استفاده کنید بدن شما این غذاها را به تری گلیسرید تبدیل کرده و سپس به جریان خون وارد شده و به عنوان چربی در بدن ذخیره می‌گردد. پس به عنوان قدم اول میزان فعالیت روزانه‌اش باید تنظیم گردد در عین حال حداکثر ۳۰٪ از این مقدار کالری دریافتی روزانه باید توسط چربی‌ها تامین گردد. نکته کلی در تنظیم رژیم غذایی بر اساس یک اصل کلی استوار می‌باشد که عبارت است از جایگزینی چربی‌های اشباع حیوانی با چربی‌های غیراشباع گیاهی می‌باشد که در کاهش کلسترول خون نقش بسیار مهمی بر عهده دارد.

برای کاهش چربی خون چه غذاهایی را در نظر داشته باشیم؟

۱. روغن‌های مایع مثل روغن آفتابگردان، روغن زیتون روغن کنجد به عنوان منبع چربی استفاده شود.
۲. میوه‌هایی چون سیب، گلابی، انگور، زردآلو و مرکبات و سبزیجاتی مثل هویج، کلم و پیاز به علت دارا بودن فیبرهای محلول زیاد باعث کاهش کلسترول شده و برای دستیابی به حداکثر اثر این مواد لازم است روزانه است روزانه ۵-۳ نوبت از این موارد مصرف شوند.
۳. میوه‌هایی خشک مثل گردو و بادام در کاهش کلسترول موثرند.
۴. پروتئین سویا: جهت رسیدن به اثرات مطلوب باید روزانه ۲۵ گرم مصرف گردد.
۵. جایگزینهای گوشت، دانه‌هایی مثل لوبیا، باقالا، نخودفرنگی جایگزین‌های اصلی گوشت هستند که چربی اشباع کمی داشته و نیز حاوی مقادیر زیاد فیبر هستند

طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

آدرس: شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن، بیمارستان آتیه