



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه(س)

چربی خون

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



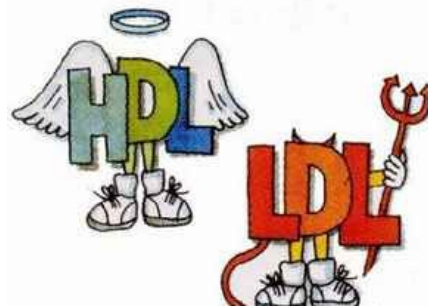
گروه بسیار پر خطر قرار می گیرید؛ سیگار کشیدن، فشار خون بالا، میزان پایین کلسترول خوب یا HDL، سن بالاتر از ۴۵ سال در مردان و سن بالاتر از ۵۵ سال در زنان، بالا بودن میزان لیپوپروتئین، اگر کمتر از دو عامل خطرساز بالا را داشته باشید، باید LDL را به زیر ۱۰۰ برسانید.

عوامل قابل کنترل موثر در افزایش LDL

(کلسترول بد) و کاهش HDL (کلسترول

خوب) کدامند؟

عوامل قابل کنترل مانند: عدم تحرک، چاقی و برنامه ناسالم غذایی به LDL بالا و HDL پایین می انجامد.



*کانال تلگرام بیمارستان: @zahrayemarziye

نشانه های چربی بالای خون چیست؟

کلسترول بالا معمولا هیچ علامتی ندارد. انجام آزمایش خون، تنها راه تعیین کلسترول بالاست. در تعداد کمی از بیماران، ممکن است حلقه سفید رنگی، دور سیاهی چشم و یا رسوبات زرد رنگ چربی را در روی پلک ببینیم. این رسوبات چربی ممکن است بعضا بر روی زانو، آرنج، کف دست، مفاصل انگشتان و یا پاشنه نیز دیده شوند که در این موارد، باید به فکر ارثی بودن بیماری بود و تمام افراد خانواده را مورد بررسی و آزمایش قرار داد.

چه کسانی از نظر ابتلاء به چربی خون در

گروه پر خطر قرار می گیرند؟

اگر سابقه ی حمله قلبی داشته اید، دیابت یا گرفتگی رگ های قلب دارید، شما در رده بسیار پر خطر قرار می گیرید که باید میزان LDL شما به زیر ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر کاهش پیدا کند. همچنین اگر دو یا تعداد بیشتری از عوامل خطرساز را داشتهید، در

کلسترول چیست؟

نوعی چربی است که در همه ی سلول های بدن یافت می شوند . بدن از کلسترول سود می برد تا یک سلول سالم داشته باشد ، علاوه بر این ، کلسترول در ساخت محصولات مورد نیاز بدن مانند هورمون ها نقش دارد . اما زمانی که کلسترول خون زیاد شود ، چربی بر دیواره رگ رسوب می کند . در نهایت این رسوبات جریان طبیعی خون را مشکل می کنند . در این حالت ، قلب به قدر کافی خون غنی از اکسیژن دریافت نخواهد کرد و خطر حمله ی قلبی افزایش می یابد . با فرآیندی مشابه ، کندی جریان خون به مغز ، سکتة مغزی را در پی خواهد داشت .

چه عواملی بر غلظت کلسترول خون موثر

است ؟

- نوع و مقدار مواد غذایی
- وزن بدن

• فعالیت بدنی

• ارث

- سن و جنس (افزایش غلظت خون ، معمولا نزدیک ۲۰ سالگی آغاز می شود. زنان پیش از یائسگی غلظت کلسترول کمتری نسبت به مردان هم سن خود دارند)

آیا تنها کلسترول بالا باعث ابتلاء به بیماری

های قلبی- عروقی می شود ؟

خیر . کلسترول بالا تنها یکی از عوامل خطرزا برای ابتلاء به بیماری های قلبی و عروقی است .

دیگر عوامل عبارتند از: سیگار کشیدن / بیماری قند (دیابت) / فشار خون بالا / جنس مذکر

ترکیب شدن دو یا بیش از دو عامل خطرزای قلبی - عروقی ، احتمال پیدایش این بیماری را افزایش می دهد .

انواع افزایش کلسترول بد (LDL) منجر به عوارضی

مانند : گرفتگی رگ ها و متعاقب آن سکتة های قلبی - مغزی می شود .

از طرف دیگر کلسترول خوب (HDL) بر خلاف کلسترول بد عمل می کند و خود از عوارض یاد شده جلوگیری می کند .

راه های افزایش HDL چیست ؟

۱- در هفته ، حداقل ۱۱ کیلومتر بدوید یا با ورزش کردن ۱۲۰۰۰ کالری انرژی بسوزانید .

۲- با کاهش هر نیم کیلو وزن (چربی اضافه)، مقدار HDL هم ۱٪ افزایش می یابد .

۳- ورزش کردن پیش از خوردن غذای پر چرب پژوهش ها نشان می دهند که انجام ورزش منظم ، پیش از خوردن وعده های غذایی پر چرب ، به طور قابل ملاحظه ای HDL را افزایش می دهد .

۴- نکشیدن سیگار ؛ بررسی نشان داد با ترک سیگار ، فقط در یک هفته ، ۷ واحد HDL افزایش می یابد .

۵- از مصرف شکر ، آرد ، سیب زمینی و برنج سفید به مقدار زیاد پرهیزید . غذاهایی قند خون را افزایش می دهند ، باعث کاهش HDL خون می شوند .