



کنترل

چربی خون



بیمارستان شهدای پاکدشت

به هنگام پختن مواد غذایی به موارد زیر توجه کنید:

- بجای سرخ کردن مواد غذایی آنرا آبپز یا بخارپز کنید.
 - مواد غذایی را با روغن گیاهی سرخ کنید.
 - از خوردن پنیرهای چرب، پیتزا، غذاهای سرخ شده کنید.
- کنترل وزن:** افزایش وزن باعث بالا رفتن کلسترول خون می گردد، وزن اضافی خود را کاهش داده و سعی کنید تا وزن مناسب با قدتان داشته باشید. اینکار نقش بسزایی در بالا رفتن کلسترول مفید خون (HDL) و پائین آمدن کلسترول مضر (LDL) دارد.

ورزش منظم: در زندگی روزانه خود ورزش را بگنجانید. ورزش منظم باعث بالا رفتن کلسترول مفید خون می شود که قلب را در برابر بیماریها محافظت می کند همچنین ورزش باعث کاهش افسردگی و استرس که عامل خطرزا هستند می شود. ورزشهایی مثل راه رفتن، دویدن و شنا کردن به کنترل وزن شما کمک می کند. قبل از شروع برنامه ورزشی با پزشک مشورت کنید.

عدم استعمال سیگار: همان طور که گفته شد سیگار کشیدن باعث کاهش کلسترول مفید خون می شود و شانس بروز سختی عروق را زیاد می کند. اگر سیگار می کشید لطفاً دست نگه دارید.

منابع:

1. Smeltzer S, Bare B. Brunner & Suddarth's Text book of Medical Surgical Nursing. (2010). Lippincott Williams & Wilkins 12th Ed
2. What you should know about cholesterol and yperlipidemia available from http://www.diabetes.org.my/file_dir/52721720246331e623757f accesses Jan 2012
3. Cardio vascular rehabilitation teaching manual <http://www.hanoverhospital.org/pages/pdfs/cardiovascular/rehab-teaching-manual accessed Jan 2012>
4. High cholesterol treatment option available from <http://www.uptodate.com accessed January 2012>

درمان بستگی به سن، تاریخچه سلامت فرد، سابقه استعمال سیگار، بیماریهای زمینه ای مثل دیابت، افزایش فشار خون و سابقه فامیلی از بیماریهای قلبی و عروقی دارد. جهت کنترل چربی خون روش های زیر باید بکار گرفته شوند تا از بروز بیماریهای بعدی مثل سکته قلبی و مغزی پیش گیری شود.

- مصرف غذاهای کم چرب
- پرهیز از بی تحرکی و انجام ورزش
- کاهش وزن در افراد چاق
- اندازه گیری منظم چربی خون

اگر مصرف غذای کم چرب، افزایش فعالیت و انجام ورزش در پائین آوردن چربی خون مؤثر نبود؛ پزشک باید برای شما داروهای پائین آورنده چربی خون را تجویز کند.

نکته: اگر ثابت شد که چربی خون شما بیش از حد طبیعی می باشد، باید برای همیشه رژیم غذایی کم چرب مصرف کنید و از کم تحرکی بپرهیزید. علاوه بر این ممکن است به دارو درمانی برای دراز مدت نیاز داشته باشید. به یاد داشته باشید که باید چربی خون خود را به طور منظم چک کنید و تحت نظر پزشک باشید تا از بروز و پیشرفت عوارض ناشی از آن پیش گیری کنید.

رژیم غذایی کم چرب:

غذاهایی که مقادیر کمی از چربیهای اشباع شده دارند (چربی مضر) شامل: گوشت قرمز کم چرب، گوشت مرغ بدون پوست، حبوبات، کلیه میوه ها و سبزیجات بسیار مفید می باشند. به جای استفاده از روغنهای جامد بهتر است از روغنهای مایع گیاهی مانند روغن زیتون استفاده کنید. مصرف غذاهای حاوی میزان بالای کلسترول مانند جگر، کله پاچه، زرده تخم مرغ و لبنیات پر چرب خودداری کنید. میوه هایی مانند پرتقال و گلابی و سبزیجاتی مانند هویج، کرفس، لوبیا سبز و نخود فرنگی بسیار مفید هستند.



- استرس؛ در هنگام استرس هورمونهایی به نام آدرنالین در خون ترشح می شود که باعث صدمه به دیواره داخلی عروق و همچنین باعث افزایش چسبندگی چربیها به سطح داخلی عروق می شوند.



- چاقی یا اضافه وزن باعث کاهش فعالیت روزانه و در نتیجه افزایش سطح کلسترول بدن می شود.



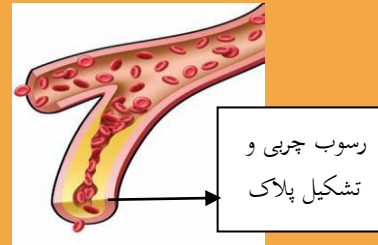
تشخیص:

آزمایش های تشخیصی شامل اندازه گیری تری گلیسیرید ، کلسترول ، HDL و LDL می باشد. که گاهی در حالت ناشتا چک می شود که در این حالت می با یستی ۹-۱۲ ساعت قبل از آزمایش ناشتا باشید.

عوارض چربی خون بالا

- تصلب شرایین (سخت شدن رگ ها) و در نتیجه ابتلا به فشار خون بالا
- انسداد عروق حیاتی مثل عروق مغز و قلب و در نتیجه سکته قلبی و مغزی
- درمان چربی خون بالا

مقدار HDL می بایستی بیشتر از ۴۰ باشد مقدار ۶۰ و بالاتر اثر محافظتی برای جلوگیری از سکته مغزی دارد. مقدار کمتر از ۴۰ باعث افزایش بروز بیماریهای کرونر قلبی می شود. تری گلیسیریدها نیز نوع دیگری از چربیها هستند که خطر بروز بیماریهای کرونر قلب را افزایش می دهند. مقدار آن باید کمتر از ۱۵۰ باشد و بیشتر از ۱۵۰ نشانه افزایش آن می باشد.



عوامل بروز افزایش چربی خون

- عوامل وارثی
- رژیم غذایی پر چرب، مصرف غذاهایی مانند گوشت، شیر، تخم مرغ، پنیر، چیس، پفک و روغن نباتی در صورت دارا بودن مقادیر بالایی از چربی
- بیماریهای زمینه ای مثل دیابت، کم کاری غده تیروئید، نارسایی کلیه، مصرف بعضی از داروها مثل قرص های پیش گیری از لپوداری و استروئیدها (کورتن ها)
- زندگی کم تحرک باعث افزایش LDL و کاهش HDL می شود.
- جنس؛ اختلالات چربی خون در مردان شایع تر از زنان می باشد. اما بعد از ۵۰ سالگی یعنی بعد از یائسگی میزان شیوع در دو جنس برابر می شود.
- سیگار کشیدن؛ نیکوتین موجود در سیگار باعث کاهش کلسترول مفید خون و آسیب به دیواره عروق و در نتیجه چسبیده شدن چربیها به این دیواره و ایجاد پلاک می شود.

چربی خون چیست؟

چربی خون شامل دو نوع چربی به نام های تری گلیسیرید و کلسترول می باشد. بدن انسان برای ساخت سلول های بدن و برخی از هورمون ها و محافظت از رشته های عصبی نیاز به کلسترول دارد که از دو منبع فراهم می شود. سلولهای کبد اولین منبع تولید کننده کلسترول می باشند و دومین منبع از طریق منابع غذایی است که روزانه مصرف می کنیم . اما اگر مقدار چربی خون از مقدار مورد نیاز بیشتر شود منجر به رسوب در دیواره عروق و تشکیل پلاک می شود . تشکیل پلاک منجر به تنگ شدن مسیر عبور خون در رگها و در نتیجه افزایش خطر سکته های قلبی می شود. دو نوع کلسترول وجود دارد، کلسترول نوع بد و کلسترول نوع خوب.

کاهش یک درصدی در میزان LDL منجر به کاهش احتمال سکته قلبی به اندازه ۱۰ درصد می شود



کلسترول بد

کلسترول نوع بد یا LDL باعث ایجاد پلاک در دیواره عروق می شوند و در نتیجه احتمال حملات قلبی را افزایش می دهند.

کلسترول نوع خوب یا HDL باعث خروج کلسترول از بدن و در نتیجه کاهش احتمال سکته قلبی می شود.

کاهش ۱۰ درصدی در HDL منجر به کاهش ۲-۳ درصدی در بیماری عروق کرونر ایجاد می شود



به ازای هر ۱۰ درصد افزایش HDL ۲-۳ درصد کاهش در بیماری عروق کرونر ایجاد می شود

مقدار LDL می بایستی کمتر از ۱۰۰ باشد مقدار ۱۶۰ و بالاتر نشانه افزایش آن می باشد و از ۱۹۰ ممکن است داروهای پایین برنده چربی خون با دستور پزشک آغاز شود.