



چربی خون بالا

بیماری های مرتبط با افزایش چربی خون در طی سال های اخیر شیوع چشمگیری داشته اند. کنترل و پایش چربی های خون از آن جهت که مقادیر بالای آن خطر بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد ، دارای اهمیت ویژه ای می باشد. در مقابله با چربی خون بالا ، رعایت شیوه صحیح زندگی که در آن اجتناب از مصرف دخانیات ، کاهش مقدار کالری در رژیم غذایی - کاهش مصرف چربی - و ورزش به طور منظم انجام میشود ، از رفتارهای پیشگیرانه خواهد بود.

علائم و عوارض معمول در چربی خون بالا

تنگی عروق در اثر تجمع کلسترول در سلول های دیواره داخلی آن ها رخ می دهد ؛ که در نتیجه ، پلاک های آتروم (که عنصر اصلی در تصلب شرایین هستند) تشکیل می شوند. پلاک های آتروم به تدریج مانع از عبور خون می شوند ؛ به این ترتیب اکسیژن رسانی کم به بافت ها یا ایسکمی بروز می کند که می تواند منجر به ضایعات غیر قابل برگشت شود. هنگامی که سطح تری گلیسیرید خون فوق العاده بالا باشد ، می تواند منجر به بروز درد در قسمت هایی از ناحیه شکم ، پانکراتیت ، بزرگ شدن کبد و طحال و ظاهر شدن بثورات پوستی به نام زانوماتوز شود. افزایش کلسترول و یا تری گلیسیرید به صورت مزمن می تواند منجر به بروز نارسایی عروق کرونر (آنژین صدری ، انفارکتوس میوکارد) ، حوادث عروقی مغزی و اختلالات گردش خون در اندام تحتانی شود.

درمان و کنترل چربی خون بالا

تغییر در شیوه زندگی

مصرف چربی های اشباع کمتر از ۷ درصد کل کالری روزانه
مصرف چربی کل بین ۲۵ تا ۳۵ درصد کالری روزانه
محدود کردن مصرف کلسترول به کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز
افزایش مصرف فیبرهای محلول موجود در جو، سویا، لوبیا ، نخود فرنگی ، پسیلیوم (منبع فیبر محلول) و میوه های خاص (۲۰ تا ۳۰ گرم در روز)
مصرف بیشتر استرول های گیاهی یا فیتواسترول های موجود در آجیل ، برخی روغن های گیاهی ، ذرت و برنج

مصرف صحیح چربی ها

انواع چربی های حیوانی را با روغن زیتون ، آووکادو یا بادام به عنوان منبع جایگزین چربی ها انتخاب کنید.
مصرف چربی های اشباع شده را به ۵ یا ۶٪ کالری روزانه محدود کنید.
مصرف چربی ترانس را به حداقل برسانید. کاهش این چربی ها ملزم به محدودیت در مصرف گوشت قرمز و لبنیات تهیه شده با شیر کامل است.
مصرف غذاهای سرخ شده را محدود کنید و با روغن های سالم مانند روغن های گیاهی پخت و پز کنید.

غذاهای دارای کلسترول را محدود کنید. باید کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز کلسترول مصرف کنید. کلسترول در غذاهایی با منشأ حیوانی وجود دارد؛ مانند: گوشت جگر و سایر اعضای بدن، زرده تخم مرغ، میگو و لبنیات شیر کامل

رعایت رژیم غذایی سالم از نظر قلب

پیروی از رژیم غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات سبوس دار، مرغ، ماهی و آجیل. تغذیه به این روش همچنین میتواند به افزایش دریافت فیبر منجر شود. یک رژیم غذایی سرشار از فیبر می تواند به کاهش کلسترول خون تا ده درصد کمک کند. از مصرف غذاها و نوشیدنی های قندی پرهیز کنید. مصرف نمک را محدود کنید. مقدار سدیم (نمک) دریافتی نباید از بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم (حدود ۱ قاشق چای خوری نمک) در روز تجاوز کند. محدود کردن نمک با کاهش فشار خون می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد.

کاهش وزن اضافی

کاهش وزن اضافی، سطح کلسترول را بهبود می بخشد و می تواند حدود ده درصد به بهبود کلسترول بالا کمک کند. اگر سطح چربی ها پس از ۳ ماه از تغییر در شیوه زندگی بهبود نیافت، درمان های دارویی نیز مورد استفاده قرار می گیرند. استاتین ها: کاهش تولید کلسترول توسط کبد دارو های مهار کننده اسیدهای صفراوی: مهار جذب چربی فیبرات ها: کاهش کلسترول و تری گلیسیریدها در خون نیاسین یا ویتامین B5: حذف تری گلیسیرید اضافی در کبد