

چربی خون بالا و عوارض آن

راه‌های کاهش

او با بیان این مطلب که درمان چربی بد خون یا LDL نیاز به ورزش و رژیم غذایی همراه با مصرف دارو دارد یادآور می‌شود: «رژیم غذایی مطلوب در بیماران مبتلا به افزایش چربی خون شامل کاهش کالری روزانه، کم کردن مصرف چربی‌های اشباع‌شده (چربی‌های حیوانی و گیاهی جامد) و جایگزینی آن‌ها با چربی‌های اشباع‌نشده (مصرف روغن‌های گیاهی مایع و روغن زیتون)، مصرف لبنیات کم‌چربی، ماهی و مرغ بدون پوست، مصرف مقادیر کافی فیبرهای محلول موجود در سبزیجات (کدو، گل کلم، حبوبات (انواع لوبیا و نخود فرنگی) غلات (جوی دو سر)، میوه‌ها (پرتقال، انبه) و دانه‌های روغنی (بادام، گردو) است. نرمش نیز باید با شدت متوسط به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه و پنج‌بار در هفته انجام شود. طبق یافته‌های متعدد ورزش و رژیم غذایی به همراه ترک سیگار نقش بسیار مهمی در کاهش پیشرفت بیماری‌های عروق قلبی برعهده دارند. در صورتی که ورزش و رژیم غذایی پس از سه ماه قادر به به کنترل چربی خون نباشد باید دارودرمانی را شروع کرد. دارودرمانی بیماران مبتلا به افزایش چربی خون باید به‌طور مستمر ادامه پیدا کند، مگر در مواقعی که علت ثانویه بالا رفتن چربی خون کم‌کاری تیروئید درمان شده باشد.

داروها

خسروی در مورد داروهای کاهش چربی خون توضیح می‌دهد: «به‌طور کلی داروهای پایین‌آورنده چربی خون را می‌توان به دو دسته داروهای مؤثر برای کلسترول و تری‌گلیسرید تقسیم کرد. داروهای کاهش چربی خون جلوی ساخته‌شدن کلسترول در کبد را می‌گیرند، در حال حاضر استاتین‌ها داروی اثربخشی برای پایین آوردن کلسترول و LDL خون هستند. این داروها نه‌تنها قادرند از بیماری قلبی جلوگیری کنند، بلکه باعث کاهش مرگ‌ومیر ناشی از عوارض قلبی عروقی در بیماران مصرف‌کننده می‌شوند. مصرف این داروها به‌تنهایی یا در صورت وجود هم‌زمان کلسترول و تری‌گلیسرید بالا همراه با داروهای گروه‌های دیگر است. مصرف روزانه داروهای استاتین به همراه رعایت رژیم غذایی در بیمارانی که کلسترول خون بالا دارند به‌طور چشمگیری خطر ابتلا به بیماری‌های شدید قلبی (انفارکتوس) را کم می‌کند. همچنین این داروها از پیشرفت بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری می‌کنند و حتی باعث بهبود بیماران می‌شوند.



احساس سنگینی، خستگی یا کوفتگی در بدن، خواب‌آلودگی، سوزش و احساس افزایش حرارت بدن و کف پا، دردهای ناحیه ساق و کف پا، سردرد و سنگینی سر، خشکی و تلخی دهان، سرگیجه و وزوز گوش، افزایش تعریق بدن، ورم و پف کردن صورت را تجربه کنند.»

آزمایش چربی خون

این متخصص داخلی با اشاره به این مطلب که عموم افراد باید از سن ۲۰ سالگی نسبت به آزمایش چربی خون اقدام کنند و این آزمایش را در صورت نبود علل خطرآفرین ابتلا به بیماری‌های عروق قلبی هر پنج‌سال تکرار کنند. اطلاعاتی که پس از کالبدشکافی افراد به دست آمده، نشان می‌دهد که شروع تنگی عروق از انتهای دوره نوجوانی و ابتدای جوانی است. همچنین امروزه مشخص شده، مقدار کلسترول خون در سنین پایین، تعیین‌کننده تنگی عروق در سال‌های بعد است. در صورتی که فرد حداقل یکی از عوامل خطرزای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی شامل سن بالا (آقایان بالاتر از ۴۵ سال و خانم‌ها بالاتر از ۵۵ سال) دیابت، فشارخون بالا، چاقی، کشیدن سیگار و سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی عروقی را داشته باشد تعداد دفعات آزمایش چربی خون نیز بیشتر می‌شود.

نوع لیپوپروتئین، کلسترول را از خون برمی‌دارد و به کبد می‌برد. در حدود یک‌چهارم تا یک‌سوم کلسترول خون از نوع HDL است. این نوع کلسترول برخلاف نوع LDL از بروز حمله قلبی جلوگیری می‌کند. کم‌شدن این کلسترول در خون به میزان کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر می‌تواند خطر حمله قلبی را افزایش دهد. این نوع کلسترول با پیشگیری از رسوب LDL مانع انسداد رگ‌ها و خطرات بعدی می‌شود و دارای اثر محافظت‌کننده روی سیستم قلب و عروق است. به‌طور کلی علل افزایش چربی خون به دو گروه اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود؛ در علل اولیه یا ژنتیکی بیمار ژن معیوب را از والدین خود به ارث می‌برد. از علل ثانویه می‌توان به مواردی مانند دیابت، چاقی، عدم‌تحرك، کشیدن سیگار، کم‌کاری تیروئید و داروها به‌خصوص داروهای ضد فشار و قرص‌های ضد بارداری اشاره کرد.»

علائم افزایش

خسروی در مورد علائم و نشانه‌های افزایش چربی خون در بدن می‌افزاید: «افزایش چربی خون معمولاً فاقد علامت است و بیماران بعد از پیدایش عوارض ناشی از آن، مانند بیماری‌های قلبی عروقی متوجه بیماری می‌شوند. به‌طور کلی افراد مبتلا به چربی خون ممکن است علائمی همچون



چربی خون بالا به معنای سطوح غیرطبیعی چربی‌ها (لیپیدها) در خون است. بررسی‌های انجام‌شده توسط وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی نشان می‌دهد که حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد افراد جامعه درگیر این بیماری هستند. این در حالی است که چربی خون بالا باعث ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی، تصلب شرایین، افزایش خطر سکته قلبی و مغزی و می‌شود. به‌عنوان مثال اگر تری‌گلیسرید خون بالای ۱۰۰۰ باشد ریسک پانکراتیت را افزایش می‌دهد. پانکراتیت یا التهاب لوزالمعده با دردهای شدید شکمی و مرگ‌ومیر بالا همراه است. سکته قلبی و مغزی نیز علت نیمی از مرگ‌های زودرس در کشور است و سالانه بیش از ۱۵۰ هزار نفر بر اثر سکته قلبی و مغزی جان خود را از دست می‌دهند. چربی خون بالا در ایجاد زمینه مناسب برای بروز سکته قلبی و مغزی و کبد چرب نقش بسیار مهم و تعیین‌کننده‌ای دارد.

دکتر منوچهر خسروی، متخصص داخلی در مورد چربی خون و دلایل افزایش آن به «آتی‌ه نو» می‌گوید: «افزایش خون یا هیپرلیپیدی عبارت است از بالا رفتن مقدار هریک از اجزای تشکیل‌دهنده چربی خون که شامل کلسترول و تری‌گلیسرید است. چربی خون بالا می‌تواند به‌صورت افزایش تری‌گلیسرید یا کلسترول به‌تنهایی یا افزایش هر دو آن‌ها ظاهر شود. کلسترول خون به دو نوع کلسترول LDL و HDL تقسیم می‌شود. افزایش کلسترول LDL عامل به‌وجود آورنده بیماری‌های قلبی عروقی و تصلب شرایین است. کلسترول LDL یا لیپوپروتئین (کلسترول بد) مقدار زیادی کلسترول و مقدار کمی پروتئین دارد. وظیفه LDL حمل کلسترول و دیگر چربی‌ها در خون است. چنانچه میزان این نوع کلسترول در خون زیاد شود، در دیواره رگ‌های خونی که وظیفه تغذیه قلب و مغز را دارند، رسوب کرده و منجر به تنگی عروق می‌شود. این وضعیت می‌تواند انعطاف‌پذیری رگ‌ها را کم کرده و در نهایت باعث انسداد سرخرگ، تصلب شرایین، ایجاد لخته و در نهایت حمله قلبی و یا سکته شود. لیپوپروتئین با چگالی بالا (کلسترول خوب) محسوب می‌شود. HDL دارای مقدار زیادی پروتئین و مقدار کمی کلسترول است. این

رژیم غذایی مناسب برای کاهش چربی خون



چربی خون همچون سایر بیماری‌ها عوارض خطرناکی مانند سکته قلبی را در پی دارد. پس بهتر است که برای دچار نشدن به این بیماری از ابتدا برنامه تغذیه خود را براساس اصول درست تنظیم کنیم. در کنار راه‌های درمان چربی خون باید از رژیم غذایی مناسب هم پیروی کرد. این رژیم غذایی شامل موارد زیر است:

- کمتر غذا بخورید و بیشتر فعالیت کنید. اگر می‌خواهید تری‌گلیسرید خود را کاهش دهید باید مقدار انرژی که می‌سوزانید بیشتر از مقداری باشد که دریافت می‌کنید. - قند و شکر، شیرینی و شکلات را از برنامه غذایی خود حذف کنید. کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان، غلات سبوس‌دار، سبزی‌ها، میوه‌ها و حبوبات بهتر از کربوهیدرات‌های ساده مثل قند و شکر هستند. شیرینی‌ها همانند یک سم در بدن عمل می‌کنند. شکر هیچ ماده مغذی ندارد و فقط کالری دارد و خیلی سریع تبدیل به تری‌گلیسرید می‌شود. نوشابه‌ها، دسرهای شیرین، کیک، کلوچه، آب‌نبات، آدامس، آب‌میوه‌های مصنوعی، ژله و کرم کارامل همگی دارای قند هستند. -غذاهای با مقدار زیادی انرژی و کربوهیدرات مضر هستند. در واقع گوشت، میوه‌وسبزی و لبنیات کم‌چرب باید قسمت عمده غذای دریافتی شما را تشکیل دهند. -مقدار و نوع چربی مصرفی خود را در نظر داشته باشید. چربی‌های اشباع و جامد مثل روغن نباتی جامد، کره، مارگارین، چربی گوشت، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، خامه و سس مایونز را به هیچ عنوان مصرف نکنید. روغن‌های گیاهی مایع مصرف کنید. مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی و روغن تخم کتان مفید است. - کلم بروکلی از جمله سبزیجات پرخاشی است که برای

میوه‌های مؤثر در کاهش چربی خون



توت‌فرنگی از دیگر میوه‌های مفید برای کاهش چربی خون است. برای کاهش چربی بدن توت‌فرنگی ارگانیک مصرف کنید. به‌طور کلی میوه‌هایی از خانواده توت، تأثیرات مستقیمی بر کاهش لیپوپروتئین‌ها همان کلسترول بد خون دارند. توت‌فرنگی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هم دارد و مصرف روزانه ۱۰ تا ۱۵ عدد از این میوه تأثیرات شگفت‌انگیزی روی پایین آمدن چربی بدن دارد.

• هلو

هلو یک منبع خوب از آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر است. مصرف هلو به بهبود ترکیب چربی خون و جلوگیری از افزایش کلسترول ناخواسته کمک می‌کند.

• انگور

انگورها جزو میوه‌هایی هستند که به‌عنوان آنتی‌اکسیدان‌های قوی عمل کرده و به کاهش اکسیداسیون چربی‌ها منجر می‌شوند. مصرف منظم انگور می‌تواند باعث تعادل لوله‌های خونی و کاهش کلسترول مضر شود.

میوه‌ها منبع ارزشمند ترکیبات آنتی‌اکسیدانی محسوب می‌شوند. این ترکیبات توانایی کاهش استرس اکسیداتیو در سلول‌ها را دارند و از بالا رفتن شاخص‌های چربی خون جلوگیری می‌کنند. میوه‌هایی چون انگورها، توت‌ها و انار می‌توانند به تعادل چربی خون کمک کرده و سلامت عروق را بهبود بخشند.

• گریپ‌فروت

گریپ‌فروت از جمله مرکباتی است که تأثیر زیادی بر درمان چربی خون بالا دارد. اگر به اختلال چربی خون مبتلا هستید مصرف منظم گریپ‌فروت صورتی را فراموش نکنید. به‌منظور درمان خانگی چربی خون روزانه نصف میوه گریپ‌فروت را در وعده صبحانه میل کنید.

• پرتقال

خواص پرتقال بی‌شمار است و می‌توان آن را یک درمان خانگی چربی خون دانست. در خصوص تأثیرات آب پرتقال طبیعی بر کاهش کلسترول خون در ابتدا باید با استرول آشنا شوید. استرول ساختاری مشابه با کلسترول دارد. استرول به‌طور طبیعی در بسیاری از میوه‌ها نظیر میوه‌های خشک، سبزیجات، دانه‌ها و برخی از روغن‌های گیاهی وجود دارد.

• سیب

سیب فیبر قابل حل دارد که می‌تواند جذب کلسترول مضر را کاهش داده و به کنترل چربی خون کمک کند. همچنین مصرف سیب، باعث افزایش احساس سیری و کاهش میزان مصرف سایر مواد غذایی ناسالم می‌شود. این میوه پرخاشی را به برنامه غذایی روزانه خود اضافه کنید.

• توت‌ها

توت‌ها دارای مواد ضدالتهابی و آنتوسیانین هستند که به تقویت سلامت عروق و کاهش چربی خون کمک می‌کند. مصرف منظم توت‌ها به‌عنوان یک منبع غنی از فیبر تأثیرات مثبتی در این زمینه دارد.

• توت‌فرنگی

نکته



راه‌های پیشگیری از چربی خون

با پیروی از یک سبک زندگی سالم و مصرف غذاهای تازه و سرشار از سبزیجات و پروتئین می‌توانید چربی خون بالا را به‌طور مؤثری درمان کنید. برخی از راهکارهای پیشگیری از چربی خون بالا عبارت‌اند از:

• تحرک در طول روز

۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش در روز بخش مهمی از زندگی سالم است. فعالیت بدنی منظم علاوه بر کاهش فشارخون، به خلق و خو و حفظ تعادل شما کمک می‌کند. خطر ابتلا به دیابت و سایر انواع بیماری‌های قلبی نیز از این طریق کم می‌شود. اگر برای مدتی غیرفعال بوده‌اید، با پزشک خود در مورد یک برنامه ورزشی ایمن صحبت کنید. به آرامی شروع کنید، سپس به‌تدریج سرعت و دفعات تمرینات خود را افزایش دهید.

• داشتن برنامه غذایی

پیروی از رژیم غذایی مناسب می‌تواند فشارخون شما را تا ۱۱ میلی‌متر جیوه سیستولیک کاهش دهد. از این رو باید یک رژیم غذایی صحیح داشته باشید.

• کنترل مصرف نمک

حداقل نگهداشتن سدیم مصرفی می‌تواند برای کاهش فشارخون حیاتی باشد. زمانی که بیش از حد سدیم می‌خورید، بدن شما شروع به حفظ مایعات می‌کند. این منجر به افزایش شدید فشارخون می‌شود. مصرف سدیم خود را بین ۱۵۰۰ میلی‌گرم تا ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنید. این مقدار کمی بیشتر از نصف قاشق چای‌خوری نمک خوراکی است. برای کاهش سدیم در رژیم غذایی خود، نمک را به غذا اضافه نکنید.

• کاهش وزن

وزن و فشارخون دست‌به‌دست هم می‌دهند. از دست دادن تنها ۴.۵ کیلوگرم می‌تواند به کاهش فشارخون شما کمک کند. این فقط عدد در مقیاس شما نیست که مهم است، بلکه مراقبت از دور کمر نیز برای کنترل فشارخون اهمیت زیادی دارد. چربی اضافی دور کمر که به آن چربی احشایی می‌گویند، مشکل‌ساز است و تمایل دارد اندام‌های مختلف شکم را احاطه کند. این مسئله منجر به مشکلات جدی سلامتی، از جمله فشارخون بالا می‌شود. به‌طور کلی، مردان باید اندازه دور کمر خود را کمتر از ۱۰۱٫۶ سانتی‌متر نگه دارند. زنان هم باید دور کمر کمتر از ۸۸٫۹ سانتی‌متر را هدف بگیرند.

• پرهیز از مصرف دخانیات

هر سیگاری که می‌کشید فشارخون را برای چند دقیقه افزایش می‌دهد. اگر به‌شدت سیگاری هستید، فشارخون شما می‌تواند برای مدت طولانی بالا بماند. افراد سیگاری بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا، حمله قلبی و سکته قرار دارند. حتی دود سیگار می‌تواند شما را با خطر افزایش فشارخون و بیماری قلبی مواجه کند. جدای از فواید متعدد دیگر برای سلامتی، از فواید ترک سیگار می‌توان به بازگشت فشارخون به حالت عادی اشاره کرد.

• کاهش استرس

در دنیای پرشتاب امروزی و پر از تقاضاهای فزاینده، شاید کاهش سرعت و آرام کردن روند زندگی سخت باشد. مهم است روزانه برای دقایقی از مسئولیت‌های معمول دور شوید تا بتوانید استرس خود را کاهش دهید. استرس به‌طور موقت فشارخون را افزایش می‌دهد. مقدار زیاد آن می‌تواند فشار شما را زمان زیادی بالا نگه دارد. شناسایی محرک استرس امر مهمی است. احتمال دارد شغل، رابطه یا امور مالی شما منشأ استرس باشند. هنگامی که منبع استرس خود را شناختید، می‌توانید سعی کنید راه‌هایی برای رفع مشکل پیدا کنید و اقداماتی را برای کاهش استرس به روشی سالم انجام دهید.

