

چربی خون انواع مختلفی دارد که معروفترین آن ال دی ال ، اچ دی ای و تری گلیسرید می باشد. بیشتر انسدادهای رگهای خونی توسط ال دی ال (چربی بد) ایجاد می شود .

به دنبال انسداد رگ سکتته قلبی و سکتته مغزی ایجاد می گردد .

اچ دی ال ، چربی خوب می باشد که از ایجاد بیماری قلبی جلوگیری می کند .

در خانم های جوان میزان کلسترول پایین است ولی بعد از دوران یائسگی میزان کلسترول خون افزایش پیدا می کند.

به طور کلی خانم ها نسبت به آقایان میزان کلسترول بالاتری دارند. بهتر است مردان بالای ۳۵ سال و خانمها بالای ۴۵ سال چربی خون خود را به طور مرتب چک کنند.

عوامل موثر در افزایش چربی خون

۱-افزایش مصرف مواد غذایی حاوی چربی بالا

۲- قند خون بالا

۳- کم کاری غده تیروئید

۴-مصرف الکل

1

علامتهای چربی خون بالا :

چربی خون بالا معمولاً علامت قابل توجهی ندارد . ممکن است در بعضی افراد لکه های زرد رنگ در اطراف چشم ها و در طول تاندون آشیل در مچ پا دیده شود .

تشخیص چربی خون بالا :

تشخیص چربی خون بالا به وسیله آزمایشات خون انجام می شود .

بهتر است ۱۲ ساعت قبل از انجام آزمایش ، چیزی نخورید . شب قبل از آزمایش ، خوب بخوابید . استرس نداشته باشید و شام سبکی بخورید .

اثرات چربی خون بالا :

- * افزایش خطر بیماریهای قلبی - عروقی
- * افزایش فشارخون
- * التهاب لوزالمعده ، التهاب کبد یا هیپاتیت
- * ایجاد سرطان
- * فراموشی ، گیجی و خواب آلودگی
- * ایجاد سنگهای کیسه صفرا

2

خطر

مشکل قلبی و

عروقی با

چربی خون بالا

3



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
فارس

بیمارستان حضرت سیدالشهدا(ع) - قادرآباد

چربی خون بالا

گردآورنده: فاطمه رادپور

رشته: پرستاری

منابع:

کتاب برونر قلب و عروق چاپ ۲۰۱۸

بهار ۹۹

به یاد داشته باشید که می‌توانید خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی را با ایجاد تغییرات در رژیم غذایی خود کاهش دهید.

ب- کنترل وزن

وزن بالا سبب افزایش کلسترول و تری گلیسرید در خون می‌شود و یکی از عوامل مهم در ابتلا به بیماری قلبی است در صورتیکه افزایش وزن دارید باید وزن خود را کاهش دهید.

ورزش کردن مخصوصاً در افراد چاق سبب کاهش کلسترول خون و تنظیم چربی خون می‌شود

ج- مصرف دارو

دارو درمانی در افراد مسن و دیابتی و کسانی که خطر بالای ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را دارند باید هرچه سریعتر طبق دستور پزشک شروع شود.

* توجه داشته باشید: فشار خون بالا به دیواره رگها آسیب وارد کرده و منجر به تسریع رسوب ذرات چربی در دیواره رگها می‌گردد. در این صورت باید افزایش فشار خون خود را تحت نظر پزشک متخصص درمان کنید.

سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری قلبی را در افراد دارای چربی خون بالا افزایش می‌دهد.

جهت کنترل چربی خون بالا به موارد زیر توجه داشته باشید

الف- رعایت رژیم غذایی:

انجام تغییرات زیر در رژیم غذایی می‌تواند در کاهش چربی خون بالا موثر باشد:

۱- به جای مصرف غذای سرخ شده از غذای کباب شده استفاده کنید.

۲- از لبنیات کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.

۳- چربی های اضافی را از خوراک ها و غذاهای گوشتی حذف کنید.

۴- مصرف شیرینی ها، کلوچه و کیک ها را محدود کنید.

۵- مصرف غذاهایی که کلسترول بالا دارند مثل تخم مرغ و گوشت قرمز را محدود کنید.

۶- از غذاهای حاوی فیبر بالا دارند مثل میوه جات و حبوبات ونان سبوس دار استفاده کنید.

۷- روغن زیتون را جایگزین روغن های دیگر