

کلسترول چیست؟

لیپوپروتئین های با چگالی بالا کلسترول HDL را حمل می کنند. این کلسترول را در اصطلاح کلسترول خوب می نامند، زیرا می تواند از تشکیل آتروما پیشگیری کند

تری گلیسیریدها شکل چه موادی هستند؟

تری گلیسیریدها شکل اصلی ذخیره شده در بدن هستند. چربی موجود در پوست شکم یا باسن از این نوع چربی تشکیل شده است. تری گلیسیرید آماده نهایی حاصل از هضم و شکستن چربی های حجیم در غذای ما هستند هر غذایی که می خوریم بلافاصله برای تولید انرژی مورد استفاده قرار نمی گیرند بلکه کربوهیدرات ها، چربی ها، یا پروتئین ها، هم به تری گلیسیریدها تبدیل می شوند. آن ها به شکل ذرات به یکدیگر پیوسته و همانند کلسترول توسط لیپوپروتئین ها در خون انتقال می یابند. تری گلیسیریدها توسط سلول های چربی (آدیپوز) برداشت می شود ، تا در صورت عدم دستیابی به غذا در آینده به عنوان انرژی مورد استفاده قرار گیرند.

مقادیر طبیعی چربی ها چقدر است؟

کلسترول تام (TOTAL CHOLESTROL) TC برابر با کمتر از 200 میلی گرم در دسی لیتر

کلسترول با چگالی پائین LDL برابر با کمتر از 130 میلی گرم در دسی لیتر (به طور ایده ال کمتر از 100 میلی گرم در دسی لیتر)

کلسترول نوعی چربی است که از غذاهای چربی که می خورید، در کبد تولید می شود. مقدار مشخصی از کلسترول در جریان خون یافت می شود. بدن برای سالم ماندن به میزان معینی از کلسترول نیاز دارد. این ماده در خون به شکل قسمتی از ذرات حمل می شود. لیپوپروتئین ها کمپلکس هایی از لیپیدها، چربی ها، و پروتئین ها هستند که برای نقل و انتقال کلسترول ، تری گلیسیریدها و ویتامین های محلول در چربی ضروری بوده و براساس وزن مخصوص شان به پنج گروه عمده تقسیم می شوند:

(لیپوپروتئین های با دانسیته بینابینی) VLDL

شیلومیکرون ها، لیپوپروتئین های با دانسیته بسیار پایین.

IDL (لیپوپروتئین های بادنسیته پایین)

LDL (ولیپوپروتئین های بادنسیته بالا)

همانطور که گفته شد، انواع گوناگونی از لیپوپروتئین ها وجود دارند، اما مرتب ترین آن ها با کلسترول عبارت اند از:

لیپوپروتئین های با چگالی پایین که کلسترول LDL را حمل می کنند

این کلسترول را به اصطلاح کلسترول بد نام گذاشته اند، زیرا اصلی ترین نوع چربی خون دخیل در تشکیل آتروما محسوب می شود. آتروما علت اصلی انواع بیماری های قلبی عروقی است. معمولاً تقریباً 70 درصد کلسترول در خون به شکل LDL است، اما این درصد در افراد مختلف متفاوت می باشد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمان

شیراز

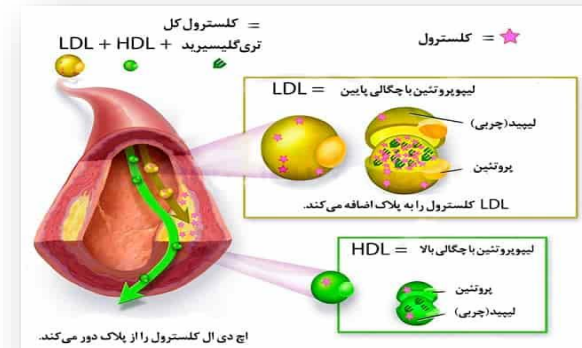
بیمارستان ولیعصر (عج) اقلید

هیپرلیپیدمی

تهیه کننده: لیلا مسعودی کارشناس پرستاری

بازنگری شده: 1404 تابستان

کد سند: PE/P-PH/003/3



کلسترول با چگالی بالا HDL برابر با بیشتر از 40 میلی گرم در دسی لیتر

نسبت کلسترول تام به کلسترول با چگالی 4/5 یا کمتر از آن یعنی کلسترول تام خود را تقسیم بر کلسترول با چگالی بالا کنید. این امر خاطر نشان می کند که به ازای هر مقدار کلسترول تام، هر چه کلسترول با چگالی بالا بیشتر باشد بهتر است (برابر یا کمتر از 150 میلی گرم در دسی لیتر)

چرا چربی خون من بالا است؟

هیپرلیپیدمی معمولاً وقتی که بیمار چاق باشد، از نظر فیزیکی بی تحرک باشد یا رژیم غذایی نامناسبی داشته باشد، دیده می شود. هم چنین استعداد ژنتیکی نیز در این موارد هیپرلیپیدمی در زمینه یک بیماری طبی دیگر مثل بیماری قند به وجود می آید. در این موارد هیپرلیپیدمی ثانویه نامیده می شود. سایر علل شامل تیروئید کم کار، انسداد صفراوی، سندروم کوشینگ، بی اشتهاپی عصبی، سندروم نفروتیک، مصرف الکل و نارسایی کلیه است. بعضی از داروهای تجویزی مثل مدرهای تیازیدی (به منظور کنترل فشارخون استفاده میشود) گلوکوکورتیکوئیدها (استروئیدها) سیکلوسپورین (در پیوند عضو استفاده می شود)، درمان با ضد رترو ویروس ها برای درمان عفونت ویروس ایدز استفاده می شود. مسدود کننده های بتا برای کنترل ضربان قلب استفاده می شوند، قرص های ترکیبی جلوگیری از بارداری قرص های ضد پسپکوز (در مشکلات روحی روانی استفاده می شوند)، کاربامازپین (برای کنترل تشنج و هم چنین درد

های نوروپاتیک استفاده می شود) و مشتقات اسیدرتینوئیک (در برخی از بیماری های پوستی استفاده می شود) می توانند سطح کلسترول را تغییر دهند

به طور خلاصه یک رژیم غذایی سالم یعنی:

- ❖ حداقل پنج وعده و به طور ایده آل 7 تا 9 وعده انواع میوه جات و سبزیجات در روز
- ❖ حجم اصلی بیشتر وعده های غذایی باید غذاهای نشاسته ای (مثل غلات، نان کامل، سیب زمینی، برنج، ماکارونی) به همراه میوه و سبزیجات باشد.
- ❖ غذای چرب مثل گوشت های چرب، پنیر، شیر پر چرب، غذاهای سرخ شده کره و موارد مشابه آن زیاد استفاده نشود. غذاهای کم چرب با چربی غیر اشباع ارجح است
- ❖ 2 تا 3 وعده ماهی را در برنامه هفتگی خود بگنجانید. حداقل یکی از این وعده ها باید از ماهی های چرب تشکیل باشد (اما اگر باردار هستید، نباید بیش از یک وعده ماهی چرب در هفته بخورید) نمک را به 6 گرم در روز محدود کنید. مقدار نمک برای کودکان باید کمتر باشد.
- ❖ اگر گوشت قرمز می خورید، بهتر است گوشت قرمز بدون چربی بخورید یا از گوشت ماکیان مثل مرغ استفاده کنید.
- ❖ اگر غذاها را سرخ می کنید، از روغن گیاهی مثل آفتابگردان، هسته انگور یا زیتون (روغن مخصوص سرخ کردنی) استفاده کنید

چه درمان هایی در دسترس است؟ اگر برای بیماری قلبی عروقی پرخطر هستید، معمولاً علاوه بر تغییر شیوه زندگی برای شما دارو تجویز خواهد شد.

هدف اصلی، کم کردن LDL حاصل می شود، در این حالت معمولاً خطر بیماری عروق کرونر و سختی سرخرگ ها است که معمولاً از طریق کاهش کلسترول با یک دارو از دسته استاتین ها درمان آغاز می شود. چندین شکل از این گروه داروها وجود دارند این داروها با مسدود کردن آنزیمی که برای تولید کلسترول در کبد لازم است، عمل می کنند.

اگر فقط سطح تری گلیسیرید شما بالا است، ممکن است توصیه شود که به جای استاتین از قرص های فیبراتی امگا3 استفاده کنید.

توصیه هایی برای شیوه زندگی صحیح به منظور کاهش خطر بیماری قلبی عروقی

اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید

غذای سالم بخورید

دریافت نمک خود را در کمتر از 6 گرم روزانه نگاهدارید)

شامل نمک اضافه شده به غذا و نمک موجود در مواد خام)

وزن و دور کمر خود را در حد مناسب نگاهدارید

فعالیت منظم ورزشی داشته باشید. ورزش هوازی LDL را می تواند سطح کلسترول توتال، تری گلیسیریدها و کلسترول

کم و سطح کلسترول HDL را افزایش دهد