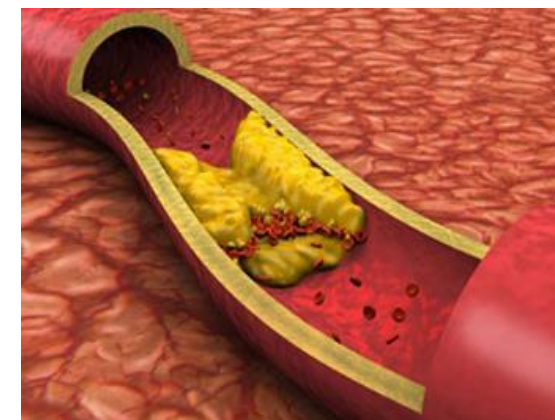




بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر



چربی خون بالا

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

❖ شرح بیماری

چربی خون به دو نوع کلی کلسترول و تری گلیسرید تقسیم می شود و کلسترول خود به دو نوع عمده کلسترول مضر یا ال دی ال و کلسترول مفید یا اچ دی ال تقسیم می شود. کلسترول ماده ای است از جنس چربی و مومی شکل که در تمام سلول های بدن وجود دارد و برای ادامه زندگی ماده ای حیاتی و ضروری است.

چربی خون (کلسترول) به دو طریق در بدن به وجود می آید:
۱- بدن خودش چربی خون (کلسترول) می سازد. بیشترین چربی خون (کلسترول) را کبد می سازد.

۲- چربی خون (کلسترول) از طریق مصرف مواد غذایی از جمله: گوشت قرمز، مرغ، ماهی و لبنیات وارد بدن می شود. در اغلب اوقات افزایش میزان چربی خون (کلسترول) منجر به رسوب آن ها در رگ های خونی، تنگ شدن رگ ها و در نتیجه کاهش خون رسانی به قلب می شود. باریک شدن رگ ها منجر به تصلب شریان و در نتیجه ابتلا به انواع بیماری های قلبی می شود. خطر چربی خون (کلسترول) بالا از سن ۲۰ سالگی آغاز می شود و با افزایش سن این خطر افزایش می یابد.

❖ علائم شایع

- ✓ در اغلب اوقات چربی خون معمولاً علائم خاصی ندارد و انجام آزمایش خون تنها راه تعیین میزان چربی خون است.
- ✓ در تعداد کمی از بیماران ممکن است حلقه سفید رنگی دور گودی چشم و یا رسوبات زرد رنگ چربی را در روی پلک ببینیم. این رسوبات چربی ممکن است بعضاً بر روی زانو، آرنج، کف دست، مفاصل انگشتان و یا پاشنه پا نیز دیده شوند که

در این موارد باید به فکر ارثی بودن بیماری بود. علائم ذکر شده در زیر از دیگر علائم چربی خون می باشند که در برخی مواقع ممکن است مرتبط با علائم دیگر بیماری ها نیز باشند.

- ✓ احساس سنگینی، خستگی یا کوفتگی در بدن
- ✓ خواب آلودگی
- ✓ سوزش و احساس افزایش حرارت نقاط مختلف بدن به خصوص کف پا که معمولاً در شب تشدید می شود.
- ✓ سردردهایی که معمولاً به صورت سنگینی سر خودنمایی می کند.
- ✓ خشکی و یا تلخی دهان
- ✓ سردرد، سرگیجه، سنگینی، خواب آلودگی، تپش قلب و علائمی از این دست، بخصوص پس از مصرف غذاهای چرب؛ و تسکین این علائم با مصرف موادی مثل آبغوره، آبلیمو یا سرکه
- ✓ افزایش تعریق بدن

❖ علل شایع

- ✓ سابقه ی خانوادگی در ابتلا به چربی خون بالا
- ✓ سبک زندگی ناسالم شامل رژیم غذایی ناسالم (مصرف روغن های جامد و کره برای پخت غذا، استفاده از محصولات

حیوانی، مصرف غذاهای آماده یا فست فودها)

- ✓ بی تحرکی
- ✓ ابتلا به اضافه وزن و چاقی

❖ عوارض احتمالی

- ✓ ابتلا به دیابت
- ✓ ابتلا به گرفتگی عروق قلب (تصلب شرایین)



- ✓ غذا قبل از احساس سیری کامل، غذا خوردن را متوقف کنید.
- ✓ در خارج از منزل غذا را با سایز کوچکتر سفارش دهید.



❖ فعالیت

- ✓ به صورت منظم ورزش کنید.
- ✓ انجام ورزش منظم قبل از خوردن وعده‌های غذایی پر چرب، بطور قابل ملاحظه‌ای اچ دی ال (کلسترول مفید) را افزایش می‌دهد.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت مشاهده علائم بروز چربی خون
- ✓ در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده

✓ ماهی خصوصاً ماهی‌های پرچرب مانند سالمون به جای گوشت‌های قرمز پرچرب استفاده کنید. مصرف ماهی به دلیل داشتن چربی مفید امگا ۳ به صورت دو بار در هفته توصیه می‌شود.

✓ مصرف میگو را محدود نمایید. مصرف میگو به دلیل داشتن مقداری کلسترول، به صورت مداوم توصیه نمی‌شود.

✓ از روغن‌های سالم‌تر و گیاهی به جای روغن جامد و کره برای پخت غذا استفاده کنید.

✓ مصرف شیرینی‌ها، نوشابه‌های شیرین و نیروزا، شکلات و... را محدود کنید.

✓ سعی کنید از مواد غذایی فیبردار مانند: سبزی‌های مختلف و میوه‌ها، نان سبوس‌دار، لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه، باقلا و غلات، گندم و جو بیشتر استفاده کنید.

✓ غذاهایی که در اغلب رستوران‌ها و مراکز تهیه غذاهای سرپایی سرو می‌شوند دارای چربی و کلسترول بسیار بالایی هستند، مصرف آن‌ها را کاهش دهید.

✓ آجیل (در حد متعادل) مصرف کنید، چنانچه آجیل بیش از حد متعادل مصرف شود، چربی خون را افزایش می‌دهد.

✓ انواع مربا، کره، خامه و سرشیر را کمتر مصرف کنید.

✓ از مصرف بیش از حد تخم مرغ به خصوص زرده تخم مرغ بپرهیزید. در هفته بیش از ۲ تخم مرغ مصرف نکنید. می‌توانید به ازای یک زرده تخم مرغ از دو سفیده در غذا استفاده کنید. تغییر عادات غذا خوردن:

✓ از بشقاب کوچکتر هنگام غذا خوردن استفاده کنید.

✓ آهسته غذا بخورید.

✓ ابتلا به کبد چرب

✓ ورم طحال و کبد

✓ ابتلا به مشکلات پوستی

✓ فشار خون بالا

❖ تشخیص

آزمایش چربی خون، شامل اندازه‌گیری کلسترول کل، کلسترول خوب یا اچ دی ال، کلسترول بد یا ال دی ال و تری‌گلیسرید خون می‌باشد. تری‌گلیسرید نوعی چربی است که در نتیجه مصرف مواد قندی بالا می‌رود.

برای اندازه‌گیری دقیق چربی‌های خون باید ۹ تا ۱۲ ساعت پیش از خون گرفتن چیزی به جز آب نخورید و ننوشید.

❖ درمان

✓ با پیروی از رژیم‌های سر سخت غذایی و ورزش به صورت منظم می‌توان چربی خون را کنترل کرد.

❖ دارو درمانی

✓ با مصرف یکی از داروهای کاهش دهنده میزان چربی خون توسط پزشک می‌توان چربی خون را کنترل کرد.

❖ رژیم غذایی

✓ میزان مصرف چربی‌ها و روغن‌های مضر در رژیم غذایی خود را کاهش دهید.

✓ مصرف مواد غذایی حیوانی که دارای کلسترول بالا هستند مانند مغز گوسفند، جگر مرغ، کلیه گوسفند، قلب، امعاء و احشاء و میگو را محدود کنید.

✓ هنگام استفاده از مرغ، آن را بدون پوست مصرف کنید.

✓ قبل از پخت، چربی‌های قابل رویت گوشت و مرغ را جدا کنید.