

اختلال های چربی های خون جزو شایع ترین اختلالات تغذیه ای به شمار می آیند که به شکلهای مختلف مثل بالا بودن کلسترول خون، بالا بودن تری گلیسیرید و بالا بودن LDL (کلسترول بد) یا پایین بودن (کلسترول خوب) قابل بررسی هستند.

افزایش چربی خون همراه با بیماریهایی مانند کم کاری تیروئید، بعضی از بیماری های کبدی و کلیوی، بیماریهای قند (دیابت)، نارسایی مزمن کلیه، چاقی، بعضی از عفونت ها، اعتیاد به الکل، ایدز و ... دیده می شود. هم چنین افزایش چربی خون ممکن است علامت بیماری دیگری نبوده و بیمار به صورت اولیه دچار آن شود.

برای تشخیص بالا بودن چربی خون، باید آزمایش خون انجام شود.

### انواع اصلی چربی های موجود در خون

چند نوع چربی در خون وجود دارد، اما چربی های اصلی، شامل کلسترول و تری گلیسیرید می باشند.

#### انواع کلسترول

##### ۱- کلسترول LDL

وقتی سطح LDL سرم خون بالا می رود، در واقع میزان کلسترول خون نسبت به کلسترول مورد نیاز بدن بالاست. بخشی از کلسترول خون اکسیده شده (به اصطلاح زنگ می زند) و در دیواره رگ ها قرار می گیرد و همین مساله منجر به شروع اولین مرحله تنگ شدن رگهای قلب می گردد.

رژیم غذایی حاوی اسید های چرب اشباع زیاد و کلسترول بالا موجب افزایش سطح LDL می گردد. برای جلوگیری از افزایش چربی های خون، رژیم غذایی مناسب همراه با فعالیت بدنی توصیه می شود.

#### چربی های اشباع شده:

مانند گوشت قرمز، سوسیس، کالباس، همبرگر، قلوه، مغز، زبان، کره، پنیر، بستنی، شکلات، کلوچه، پیراشکی

#### چربی های اشباع نشده:

روغن زیتون، روغن آفتابگردان، گوشت ماهی

کلسترول علاوه بر دریافت از طریق رژیم غذایی، در سلول های کبدی نیز ساخته می شود که این مساله می تواند در افرادی که سابقه اختلال چربی خون دارند موجب بالا رفتن چربی خون شود.



##### ۲- کلسترول VDL

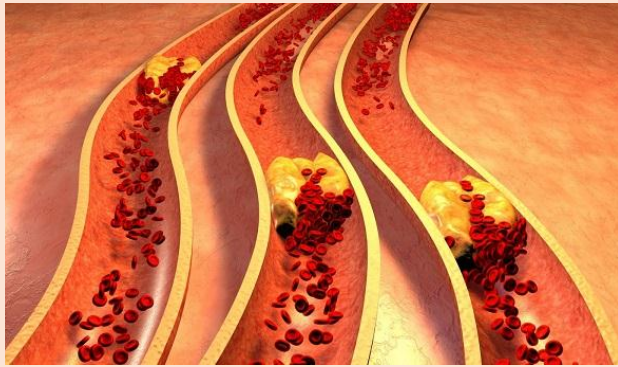
این کلسترول بیشتر از تری گلیسیرید تشکیل شده و مانند LDL ذرات کلسترولی بزرگ تر را ساخته و سبب تنگ و باریک شدن رگ های خونی می شود.

##### ۳- کلسترول HDL

کلسترول خوب نیز گفته می شود. بیشتر تمایل دارد کلسترول را از شریان ها و سیستم گردش خون به کبد برگرداند تا از بدن دفع شود. در آن جا کلسترول به صفر تبدیل شده و قبل از این که باعث رسوب در رگ ها و تنگی و بدنبال آن ایجاد لخته های خونی در سرخرگ ها شود، از بدن دفع می شود.

##### ۴- تری گلیسیرید TG

شکل دیگری از چربی موجود در خون است که می تواند خطر بیماری قلبی عروقی را افزایش دهد. تری گلیسیریدها



تنها راه تشخیص، اندازه گیری سطح چربی های خون از طریق آزمایش خون است. به ویژه در افراد ۳۰ سال و بیشتر و افراد با سابقه خانوادگی یا فردی چربی خون بالا.

تغذیه / رژیم غذایی

مصرف گوشت مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز

جایگزین کردن نخودفرنگی، لوبیا و سویا به جای گوشت

مصرف تخم مرغ در هفته نباید بیش از دو عدد باشد.

مصرف روغن های نباتی مایع با چربی های اشباع نشده مانند

ذرت، زیتون، بادام زمینی، کنجد و سویا و آفتابگردان

مصرف میوه و سبزیجات

مصرف نان های سبوس دار مثل سنگک و بربری

در حد امکان از غذاهای سرخ کردنی کمتر استفاده شود.

وزن و فعالیت بدنی متناسب با سن و قدتان را رعایت کنید.

قند و شکر پنهان در نوشیدنی های گازدار و نوشیدنی های

انرژی زا بسیار زیاد است. اگر مقدار قند مصرفی از حد

مشخصی بیشتر شود، بدن انسان آنها را به چربی تبدیل و

ذخیره می کند. پس هوشیار باشید و از مصرف قند و شکر پنهان،

پرهیز کنید.

برای سلامتی مهم هستند. در کبد و بافت چربی تشکیل می شوند.

افزایش تری گلیسیریدها اغلب همراه با افزایش کلسترول بد است و باعث می شود سطح HDL خون کاهش یابد. در حقیقت پایین بودن سطح HDL است که در حضور تری گلیسیرید بالا عامل خطر ساز است، نه سطح بالای خود تری گلیسیرید.

تشخیص

کلسترول کل: مقدار طبیعی کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر

LDL: مقدار طبیعی کمتر از ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر

HDL: مقدار طبیعی بیشتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لیتر

تری گلیسیرید: مقدار طبیعی کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر

علائم چربی خون بالا:

کلسترول بالا معمولاً هیچ علامتی ندارد، مگر در مواردی که بسیار بیشتر از حد طبیعی باشد (که معمولاً با سرگیجه همراه است).



منبع:

مجموعه مداخلات اساسی بیماری های غیر واگیر در نظام مراقبت های بهداشتی اولیه ایران (

ایران) (محتوای آموزشی بهورز / مراقب سلامت)

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت، دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر، ۱۳۹۶



معاونت امور بهداشتی