

هایپرلیپیدمی که ما آن را با عنوان چربی خون می‌شناسیم به این معنی است که خون شما حاوی چربی بیش از حد باشد. ذرات چربی می‌توانند تجمع یابند و منجر به انسداد در رگ‌های خونی شوند. به همین دلیل است که کلسترول بالا می‌تواند شما را در معرض خطر **سکته مغزی** یا **حمله قلبی** قرار دهد. شما می‌توانید برای کاهش کلسترول تغییراتی در سبک زندگی، مانند تغذیه سالم و ورزش منظم ایجاد کنید. دارو نیز می‌تواند کمک کننده باشد. کلسترول بیش از حد (مقادیر ۲۰۰ تا ۲۳۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر لب مرز و مقادیر ۲۴۰ و بالاتر، بالا در نظر گرفته می‌شود) سالم نیست زیرا می‌تواند موانعی در مسیر شریانی ایجاد کند و مانع خونرسانی به اندام‌ها شود. این پلاک‌ها به مرور زمان بزرگتر شده و بیشتر باعث تنگی عروق می‌شوند. علامت بیماری زمانی ایجاد می‌شود که رگ آنقدر تنگ شده که خونرسانی به عضو هدف متوقف شده باشد. در این حالت فرد ممکن است درد قلبی، سکته مغزی یا سایر مشکلات را تجربه کند. افرادی که کلسترول بالا دارند باید چکاپ و مراجعه منظم به پزشک داشته باشند.

انواع کلسترول کدام است و خاصیت هر کدام چیست؟

انواع مختلفی کلسترول در جریان خون وجود دارند. لیپوپروتئین‌ها ابزاری برای حمل کلسترول داخل خون هستند و بسته به ویژگی‌هایشان به عنوان کلسترول خوب و بد شناخته می‌شوند. تعادل میان کلسترول خوب و بد بسیار مهم است.

لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL)

LDL به عنوان کلسترول بد شناخته می‌شود. می‌تواند منجر به تشکیل پلاک‌های سخت در مسیرهای شریانی شود.

لیپوپروتئین با چگالی بسیار کم (VLDL)

VLDL نیز به عنوان کلسترول بد شناخته می‌شود **VLDL** حامل تری‌گلیسیرید بوده که به پلاک‌های شریان اضافه می‌شود.

لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL)

به عنوان کلسترول خوب شناخته می‌شود زیرا کلسترول را برای پردازش به کبد می‌آورد **HDL**. مانند یدک‌کشی است که وسایل نقلیه خراب را از خطوط ترافیکی خارج می‌کند تا وسایل نقلیه بتوانند حرکت کنند. در این مورد، راه را برای عبور خون از رگ‌های خونی باز می‌کند **HDL** مطلوب، بالاتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است.

عوامل خطر برای هایپرلیپیدمی چیست؟

چندین عامل می‌تواند شما را در معرض خطر افزایش چربی خون قرار دهد، از جمله:

- سابقه خانوادگی کلسترول بالا
- کم‌کاری تیروئید
- چاقی
- نداشتن رژیم غذایی مغذی
- نوشیدن بیش از حد الکل
- ابتلا به دیابت
- کشیدن سیگار

چربی خون چگونه بر بدن من تأثیر می‌گذارد؟

هایپرلیپیدمی (کلسترول بالا) اگر درمان نشود می‌تواند به تشکیل پلاک در داخل عروق خونی منجر شود (آترواسکلروز). این امر عوارضی به دنبال دارد که عبارتند از:

- حمله قلبی
- سکته مغزی
- بیماری‌های عروق کرونر قلب
- بیماری‌های شریان کاروتید
- ایست قلبی ناگهانی
- بیماری شریان محیطی

علائم هایپرلیپیدمی چیست؟

اکثر افراد وقتی کلسترول‌شان بالا است، علائمی ندارند. افرادی که مشکل ژنتیکی در پاک‌سازی کلسترول و در نتیجه سطح کلسترول بسیار بالایی دارند، ممکن است به گزانتوم (پلاک‌های مومی و زرد رنگ روی پوست) یا حلقه قرنیه (تجمع کلسترول در اطراف عنبیه چشم) مبتلا شوند

چه چیزی باعث افزایش چربی خون می‌شود؟

علل مختلف هایپرلیپیدمی عبارتند از:

- سیگار کشیدن
- نوشیدن الکل زیاد
- خوردن غذاهایی که حاوی مقدار بالایی چربی اشباع یا چربی ترانس هستند
- بی‌تحرکی
- تحت استرس بودن
- ویژگی‌های ارثی
- داشتن اضافه وزن

داروهای مختلفی می‌توانند بر سطح خونی کلسترول تأثیر بگذارند. از جمله این داروها عبارتند از:

- داروهای قلب و فشار خون
- قرص‌های ضدبارداری
- استروئیدها
- برخی داروهای ضدویروس

چربی خون چگونه تشخیص داده می‌شود؟

بهترین راه برای بررسی چربی خون آزمایش خون است. در این آزمایش موارد زیر بررسی می‌شوند:

کلسترول کامل (مقادیر مطلوب: کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر)

هایپرلیپیدمی

(افزایش چربی خون)



تلفن های بیمارستان:

• ۵۲۸۸۸۲۸۲

تلفن دریافت انتقادات، پیشنهادات و شکایات:

• ۵۵۶۳۴۴۶۱

پیامک بیمارستان

• ۳۰۰۰۲۴۰

وب سایت:

razihospital.tums.ac.ir

ایمیل: razihospital@sina.tums.ac.ir

تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان رازی

IIW-Pa-35- 03

کلسترول بد (LDL) (مقادیر مطلوب: کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر)
کلسترول خوب (HDL) (مقادیر مطلوب: حداقل ۶۰ میلی گرم در دسی لیتر)
تری گلیسرید (مقادیر مطلوب: کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر)

کارهایی که می توانید برای اصلاح سبک زندگی انجام دهید عبارتند از:

- ورزش کردن
- ترک سیگار
- خواب کافی
- کنترل استرس
- رژیم غذایی سالم
- محدودیت مصرف الکل
- کاهش وزن و رسیدن به وزن مطلوب
-

چگونه می توانم از افزایش چربی خون جلوگیری کنم؟

تغییراتی که در زندگی خود ایجاد می کنید می تواند شما را از ابتلا به هایپرلیپیدمی باز دارد. کارهایی که می توانید انجام دهید عبارتند از:

- ترک سیگار
- فعالیت بدنی کافی
- کاهش اضطراب و حفظ آرامش
- خواب کافی
- تغذیه سالم
- محدودیت مصرف گوشت قرمز و چرب
- محدودیت مصرف تنقلات حاوی چربی ترانس