

چربی خون

راهنمای ساده برای بیماران



در این بوکلت به زبان ساده می‌خوانید چربی خون چیست، چرا خطرناک می‌شود و با چه کارهایی می‌توان از قلب و رگ‌ها محافظت کرد.



دکتر اسفندیار نوروزی

متخصص قلب و عروق

چربی خون چیست؟



کلسترول و تری‌گلیسرید مواد طبیعی بدن هستند و وجود مقدار مناسب آن‌ها برای کار سلول‌ها لازم است. مشکل زمانی شروع می‌شود که مقدار چربی‌های خون بیش از حد بالا برود یا نوع نامناسب آن‌ها افزایش پیدا کند. در این حالت، چربی‌ها می‌توانند به تدریج به دیواره رگ‌ها آسیب بزنند.

چرا چربی خون بالا خطرناک است؟



چربی خون بالا معمولاً بی‌صدا و آرام به رگ‌ها آسیب می‌زند. رسوب چربی در دیواره رگ‌ها می‌تواند مسیر خون‌رسانی به قلب، مغز و پاها را تنگ کند و خطر سکته قلبی، سکته مغزی و بیماری عروق پا را افزایش دهد.

چه عواملی باعث افزایش چربی خون می‌شوند؟



وراثت، چاقی، کم‌تحرکی، دیابت، مصرف سیگار، رژیم غذایی پرچرب، مصرف زیاد شیرینی و نوشابه، غذاهای سرخ‌کردنی و افزایش سن از عوامل مهم بالا رفتن چربی خون هستند. گاهی هم فرد با وجود رژیم مناسب، به علت زمینه خانوادگی به درمان دارویی نیاز دارد.

آیا چربی خون علامت دارد؟



بیشتر بیماران هیچ علامتی ندارند و فقط با آزمایش خون متوجه بالا بودن چربی خون می‌شوند. به همین دلیل، طبیعی بودن حال عمومی یا نداشتن درد قلبی به معنی طبیعی بودن چربی خون نیست. پیگیری آزمایش‌ها، مخصوصاً در افراد پرخطر، بسیار مهم است.

غذاهای مفید و غذاهای مضر



روغن زیتون، ماهی، مغزها، میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل انتخاب‌های بهتری برای قلب هستند. در مقابل، فست‌فود، روغن جامد، غذاهای سرخ‌کردنی، سوسیس و کالباس، شیرینی‌ها و نوشابه‌ها باید محدود شوند.

نقش ورزش و کاهش وزن



پیاده‌روی منظم و کاهش وزن می‌توانند چربی‌های مضر خون را کمتر و وضعیت عمومی قلب و عروق را بهتر کنند. حتی کاهش وزن کم، اگر پایدار باشد، می‌تواند اثر قابل توجهی بر قند، فشار خون و چربی خون داشته باشد.

داروهای چربی خون را جدی بگیرید



در بعضی بیماران، اصلاح سبک زندگی به تنهایی کافی نیست و دارو لازم می‌شود. داروهای چربی خون، به‌خصوص استاتین‌ها، برای کاهش خطر سکته قلبی و مغزی تجویز می‌شوند. قطع خودسرانه دارو، حتی وقتی آزمایش بهتر شده است، می‌تواند خطر را دوباره بالا ببرد.

پرسش‌های رایج بیماران



آیا مصرف استاتین خطرناک است؟ در بیشتر بیماران خیر و سود آن بیشتر از نگرانی‌هاست. آیا روغن زیتون کافی است؟ خیر، روغن زیتون مفید است اما جایگزین دارو در بیماران پرخطر نیست. آیا با طبیعی شدن آزمایش می‌توان دارو را قطع کرد؟ فقط با نظر پزشک.

چک لیست بیمار



داروها را منظم مصرف می‌کنم. آزمایش‌های دوره‌ای را پیگیری می‌کنم. مصرف فست‌فود و غذاهای سرخ‌کردنی را کم کرده‌ام. فعالیت بدنی منظم دارم. سیگار نمی‌کشم. وزن خود را کنترل می‌کنم.

جمع‌بندی



چربی خون بالا معمولاً علامت ندارد، اما یکی از مهم‌ترین عوامل خطر سکته قلبی و مغزی است. کنترل چربی خون با تغذیه سالم، فعالیت بدنی، کاهش وزن و مصرف درست داروها می‌تواند از قلب و رگ‌ها محافظت کند.



دکتر اسفندیار نوروزی

متخصص قلب و عروق

تلفن:

09120365992

آدرس:

تهران، کارگر شمالی، خیابان دوم، پلاک 40،

واحد 15