



## بالا بودن کلسترول خون چه تبعاتی دارد؟

وقتی کلسترول فردی بالاست، این امر می‌تواند برای سلامتی‌اش خطرناک باشد، اما چرا؟.

وقتی کلسترول فردی بالاست، این امر می‌تواند برای سلامتی‌اش خطرناک باشد، اما چرا؟.

به گزارش ایسنا، وقتی سطح کلسترول بالا باشد، کلسترول بر دیواره‌های رگ‌ها رسوب می‌کند و ماده‌ای سخت به نام پلاک تشکیل می‌دهد. به مرور زمان، این پلاک باعث می‌شود سرخرگ‌ها باریک‌تر شوند که در این حالت جریان خون کاهش می‌یابد و وضعیتی به نام تصلب شرایین یا سفت شدن رگ‌ها به وجود می‌آید.

وقتی تصلب شرایین بر رگ‌های خونی که ماهیچه‌های قلب را تامین می‌کنند، تاثیر می‌گذارد، این وضعیت سبب می‌شود که شخص در معرض خطر حمله قلبی قرار گیرد. وقتی تصلب شرایین بر رگ‌های خونی که مغز را تامین می‌کنند تاثیر می‌گذارد، این وضعیت فرد را در معرض خطر سکته مغزی قرار می‌دهد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، تصلب شرایین ممکن است جریان خون به دیگر اندام‌های حیاتی مانند کلیه‌ها و روده‌ها را مسدود کند. به همین دلیل کنترل کلسترول خون از دوره نوجوانی می‌تواند مانع بروز مشکلات در سلامت بدن شود. چه عواملی باعث بالا رفتن کلسترول می‌شوند؟

برخی عواملی که منجر به کلسترول بالا می‌شوند، عبارتند از:

- اضافه وزن که با سطوح کلسترول بالا رابطه دارد.

- وراثت: اگر مشکلات کلسترول یا بیماری قلبی در خانواده شما موروثی است، شما در خطر بالاتر ابتلا به این اختلالات قرار دارید.

- رژیم غذایی: از مصرف غذاهایی که کلسترول بالا یا چربی اشباع شده دارند، اجتناب کنید؛ چراکه این غذاها باعث افزایش سطوح کلسترول و خطر ابتلا به بیماری قلبی می‌شوند.

- سن: خطر کلسترول بالا با افزایش سن، بیشتر می‌شود.

- فعالیت بدنی شانس ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.