



آخرین وضعیت غلظت چربی خون ایرانیان/عوامل ابتلا به چربی خون بالا

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت ضمن تشریح وضعیت غلظت چربی خون ایرانیان، از مشارکت محققان ایرانی در مطالعه جهانی بررسی روند تغییرات چربی خون در ۲۰۰ کشور دنیا خبر داده و اطلاعات ایران را یکی از قوی ترین و وسیع ترین داده های این مطالعه و حاصل دقیق ترین و مهمترین مطالعه چربی خون ایرانیان توصیف کرد.

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت ضمن تشریح وضعیت غلظت چربی خون ایرانیان، از مشارکت محققان ایرانی در مطالعه جهانی بررسی روند تغییرات چربی خون در ۲۰۰ کشور دنیا خبر داده و اطلاعات ایران را یکی از قوی ترین و وسیع ترین داده های این مطالعه و حاصل دقیق ترین و مهمترین مطالعه چربی خون ایرانیان توصیف کرد.

به گزارش ایسنا، دکتر رضا ملک زاده، معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت با اشاره به مشارکت ۸۰ محقق از ۴۰ مرکز تحقیقاتی وابسته به ۳۵ دانشگاه علوم پزشکی کشور در مطالعه جهانی بررسی روند تغییرات چربی خون در ۲۰۰ کشور دنیا، طی نزدیک به چهار دهه گذشته «۱۹۸۰ تا ۲۰۱۸»، اطلاعات ایران را یکی از قوی ترین و وسیع ترین داده های این مطالعه و حاصل دقیق ترین و مهمترین مطالعه چربی خون ایرانیان دانست که با آزمایش بیش از ۲۲۵ هزار فرد شرکت کننده سالم به دست آمده است.

وی سپس به تشریح نتایج بررسی چربی خون ایرانیان در این مطالعه جهانی پرداخت و سطح کلسترول کلی خون (Total cholesterol/ Tc) در مردان را ۱۶۷ میلی گرم و زنان را ۱۷۴ میلی گرم اعلام کرد که به گفته وی نسبت به چهار دهه گذشته، تقریباً ثابت مانده و کاهش چشمگیری نداشته است.

میانگین «چربی خون مطلوب» در مردان و زنان ایرانی

رهنبر مطالعات «کوهورت گلستان»، «کوهورت پرشین»، افزود: میانگین «چربی خون خوب (HDL /High Density Lipoprotein)» که بهتر است حدود ۶۰ میلی گرم باشد، در مردان ایرانی ۴۲٫۵ میلی گرم و در زنان ایرانی ۴۸٫۷ میلی گرم است که این رقم در سال ۱۹۸۰ به ترتیب برای مردان و زنان کشور، ۴۱ و ۳۹ میلی گرم بوده است.

میانگین «چربی خون بد» در مردان و زنان ایرانی

وی با بیان این که ایران یکی از کشورهای دارای سطح بالای چربی خون بد در جهان است، گفت: میانگین چربی خون بد (LDL/ Low Density Lipoprotein) یا (Non- HDL cholesterol) که بهتر است کمتر از ۷۰ میلی گرم باشد، در مردان ایرانی، حدود ۱۲۴ میلی گرم و در زنان، حدود ۱۲۰ میلی گرم است که نسبت به چهار دهه گذشته نسبتاً ثابت مانده اند.

نقش اساسی چربی خون بالا و فشار خون بالا در مرگهای زودرس کشور

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت با بیان این موضوع که «نیمی از مرگهای ایران زودرس (زیر ۷۰ سال) است»، تصریح کرد: سکتته های قلبی و مغزی علت نیمی از مرگهای زودرس در کشور است و سالانه بیش از ۱۵۰ هزار نفر بر اثر سکتته قلبی و مغزی جان خود را از دست می دهند که چربی خون بالا در ایجاد زمینه مناسب برای بروز سکتته های قلبی و مغزی و کبد چرب نقش بسیار مهم و تعیین کننده ای دارد.

به گفته دکتر ملک زاده، «چربی خون بالا» و «فشار خون بالا» با هم، نقش بسیار اساسی در وقوع بیش از ۴۰ هزار مرگ زودرس (زیر ۷۰ سال) و حدود ۱۰ هزار مرگ خیلی زودرس (زیر ۵۰ سال) در ایران دارند.

عوامل ابتلا به چربی خون بالا

رئیس پژوهشکده بیماری های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، عوامل ابتلا به چربی خون بالا را علاوه بر علل ارثی و ژنتیکی، پرخوری، اضافه وزن و چاقی، مصرف غذاهای پرچرب و رژیم غذایی پرکربوهیدرات، نداشتن تحرک کافی و ورزش نکردن، مصرف بالای نمک، مصرف الکل، استعمال سیگار، مصرف زیاد گوشت قرمز، مصرف کم میوه ها و

سبزیجات تازه و نیز افزایش سن برشمرد.

ضرورت کنترل فشارخون و چربی خون در افراد بالای ۳۵ سال

دکتر ملک زاده بر همین اساس، کنترل چربی خون بالا را با انتخاب سبک زندگی سالم و رژیم غذایی مناسب، ورزش کردن و انجام آزمایشات لازم بویژه برای افراد پرخطر (افراد دارای سابقه خانوادگی مرگ زودرس ناشی از سکته های قلبی و مغزی)، بسیار ضروری توصیف کرد و افزود: لازم است تمام ایرانیان بالای ۳۵ سال، علاوه بر اندازه گیری قند خون، فشار خون و چربی خون خود را نیز چک کرده و در صورت بالا بودن سطح این دو، برای درمان اقدام کنند. در این مورد، بویژه «چربی خون بد» که در ایران به LDL معروف است، بهتر است به عدد زیر ۷۰ میلی گرم کاهش پیدا کند.

سطح هشدار فشار خون و چربی خون بد

به گزارش وبدا، وی گفت: بر اساس آخرین پژوهشهای انجام شده جهانی، فشار خون بالاتر از ۱۲ روی ۸ غیر طبیعی و چربی خون بد (LDL /Non HDL Cholesterol) باید زیرسطح ۷۰ میلی گرم باشد.

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، نقش استاتین ها (داروهای کاهنده چربی خون بالا) را در کنترل چربی خون بسیار مهم دانست و گفت: مصرف استاتین ها سالانه از ده ها هزار مورد سکته قلبی و مغزی در جهان پیشگیری می کند. نتایج مطالعات علمی نشان داده است که مصرف مستمر استاتین ها، پیشرفت بیماری کبد چرب را کنترل می کند.

رئیس پژوهشکده بیماری های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، یکی از داروهای موثر برای کنترل «چربی خون و فشار خون» که بر اساس پژوهش های دقیق این پژوهشکده تولید و نتایج آن در مجله معتبر بین المللی «لنست» منتشر شده و هم اکنون در داروخانه های ایران موجود است را قرص «پلی پیل» دانست و عنوان کرد: با مصرف روزانه یک عدد قرص «پلی پیل» با تشخیص و تجویز پزشک، می توان از افزایش چربی خون بد و بالا رفتن فشار خون پیشگیری کرد.