



چربی خونتان را چک کنید

آزمایش و بررسی میزان کلسترول خون برای حفظ سلامتی بسیار مهم است. یکی از راه های جلوگیری کننده از بیماران قلبی، کنترل کلسترول خون می باشد.

آزمایش و بررسی میزان کلسترول خون برای حفظ سلامتی بسیار مهم است. یکی از راه های جلوگیری کننده از بیماران قلبی، کنترل کلسترول خون می باشد.

برای کنترل کلسترول خون، داشتن رژیم غذایی سالم و انجام برنامه ورزشی مفید می باشد.

کلسترول چیست؟

کلسترول ماده ای است که در سلول های بدن و جریان خون وجود دارد.

بدن از کلسترول برای ساخت اجزای سلولی، هورمون ها، ویتامین D و سایر کارها استفاده می کند.

بدن تمام کلسترول مورد نیاز خود را توسط کبد و دیگر سلول ها می سازد.

هنگامی که مقدار زیادی کلسترول در جریان خون وجود داشته باشد، باعث بروز مشکلاتی می گردد.

کلسترول اضافی در دیواره رگ های خونی جمع می شود و پلاک را تشکیل می دهد که در رگ ها رسوب کرده و رگ ها را تنگ می کند، در نتیجه قلب باید با فشار بیشتری خون را پمپ کند.

تنگ شدن رگ ها منجر به حمله قلبی و یا سکته می گردد

تحقیقات نشان می دهد زنانی که دارای کلسترول خون بالایی هستند در مقایسه با مردان، بیشترند.

اما از آنجا که در مردان حمله قلبی از زنان بیشتر است، کنترل میزان کلسترول خون برای جلوگیری از حمله قلبی مهم تر می باشد.

اندازه گیری میزان کلسترول خون

برای آزمایش چربی خون باید 9 تا 12 ساعت چیزی نخورد.

در آزمایش خون، 3 مورد برای کلسترول خون آزمایش می شود:

1- میزان کل کلسترول

2- لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) که به نام کلسترول بد نامیده می شود. این نوع کلسترول باعث تشکیل پلاک در رگ های خونی می گردد.

3- لیپوپروتئین با چگالی زیاد (HDL) که به نام کلسترول خوب نیز نامیده می شود. این نوع کلسترول باعث برداشتن LDL از جریان خون می شود و LDL را به کبد برمی گرداند. مقدار بالای HDL از بیماری قلبی جلوگیری می کند.

میزان کلسترول خون افراد در معرض خطر بیماری های قلبی

- میزان کل کلسترول بیشتر از 239

- میزان LDL بیشتر از 190

- میزان HDL کمتر از 35

میزان کلسترول خون افراد در مرز خطر بیماری های قلبی

- میزان کل کلسترول 200 تا 239

- میزان LDL 130 تا 159

- میزان HDL 35 تا 60

هر 1 تا 2 سال یک بار باید کلسترول خونتان را آزمایش کنید.

چگونه میزان LDL را کم کنیم؟

افرادی که مقدار زیادی غذاهای چرب مصرف می کنند، میزان کلسترول خونشان بالا می رود.

بیماری هایی از قبیل دیابت، چاقی، اختلالات ژنتیکی و یا عملکرد بد غده تیروئید نیز باعث افزایش میزان کلسترول خون افراد می شود.

اولین پیشنهاد پزشک برای کاهش میزان کلسترول، تغییر شیوه زندگی و رژیم غذایی می باشد.

در تغییر رژیم غذایی، باید مصرف چربی های اشباع را کم کنید. چربی های اشباع، چربی هایی هستند که در دمای اتاق جامد می باشند، مانند کره، روغن نباتی جامد، پیه و یا چربی های حیوانی.

تحقیقات نشان داده است که مصرف چربی های اشباع باعث بالا رفتن میزان LDL می گردد.

چربی های غیراشباع که در دمای اتاق مایع می باشند، مثل روغن های گیاهی، بر خلاف چربی های اشباع باعث پایین آوردن LDL می گردند.

برای کاهش کلسترول خون و ارتقای سلامت قلب، موسسه قلب امریکا، توصیه های زیر را می کند:

- کمتر از 25 تا 35 درصد کالری های روزانه از چربی باشد.

- کمتر از 7 درصد کالری روزانه از چربی اشباع و کمتر از 1 درصد از چربی های ترانس باشد.

- بیشتر از 300 میلی گرم در روز، کلسترول مصرف نکنید. کلسترول در غذاهای حیوانی یافت می شود.

اگر دارای کلسترول خون بالا هستید، روزانه 200 میلی گرم کلسترول مصرف کنید. کمتر از 2300 میلی گرم نمک مصرف کنید تا از افزایش فشار خون و بیماری های قلبی جلوگیری کنید.

- مقدار زیادی میوه و سبزیجات مصرف کنید. غلات و نان سبوس دار و غذاهای دارای فیبر زیاد بسیار خوب می باشند.

- ورزش کنید. حداقل روزانه 30 دقیقه ورزش کنید و یا بیشتر روزهای هفته را ورزش کنید.

برخی افراد دریافتند که انجام ورزش های منظم بر میزان کلسترول خون اثر دارد و موجب افزایش میزان HDL و کاهش میزان LDL می گردد.

همچنین ورزش کردن موجب کنترل وزن، دیابت و افزایش فشارخون می شود که همه این عوامل، عامل خطر برای بیماری قلبی می باشند.

ورزش های هوازی موجب عملکرد خوب قلب می شود و علاوه بر آن، وضعیت ریه ها را بهبود می دهد.

- سیگار را ترک کنید. سیگار کشیدن موجب پایین آمدن میزان HDL می گردد. اگر سیگار کشیدن را ترک کنید، موجب بالا رفتن HDL به میزان 10 درصد می شوید.

- اگر شما با استفاده از تغییر شیوه زندگی و رژیم غذایی، هنوز دچار مشکل در پایین آوردن میزان کلسترول خونتان هستید، داروهایی موجود است که میزان سرعت تولید LDL را کم می کند و یا باعث بالا رفتن توانایی کبد برای از بین بردن LDL می گردد.

با پزشک راجع به دارو درمانی صحبت کنید و پزشک اگر نیاز بداند برای پایین آوردن کلسترول، دارو تجویز می کند.