



چربی خون بالا، جوانان را به سمت همه‌گیری بیماری‌های قلبی سوق می‌دهد

چربی خون بالا، جوانان را به سمت همه‌گیری بیماری‌های قلبی سوق می‌دهد لذا توصیه می‌شود تمام افراد بالاتر از 20 سال، هر 5 سال یکبار، کلسترول خون خود را اندازه‌گیری کنند ...

چربی خون بالا، جوانان را به سمت همه‌گیری بیماری‌های قلبی سوق می‌دهد لذا توصیه می‌شود تمام افراد بالاتر از 20 سال، هر 5 سال یکبار، کلسترول خون خود را اندازه‌گیری کنند .

حدود 20 درصد از افراد جامعه به نوعی افزایش چربی خون دارند، ولی چون غالباً نشانه واضحی ندارد اکثراً از آن بی‌اطلاعند. افزایش 30 درصدی شیوع چاقی و اضافه وزن، مصرف سالانه 60 میلیارد نخ سیگار در کشور، شیوع 25 درصدی فشار خون بالا، ناسالم بودن 70 درصد روغن‌های خوراکی کشور و خیلی از عوامل دیگر در کنار بسیاری از زمینه‌های خطر مانند دیابت، کم‌تحرکی و تغذیه نامناسب، جامعه را به سمت همه‌گیری بیماری‌های قلبی عروقی در جوانان سوق می‌دهد.

دکتر محمد حسینی، متخصص قلب در خصوص خطرات بالا بودن چربی خون به هم‌شهری گفت: معمولاً بالا رفتن چربی‌های خون، بیماری خاصی را به‌طور سریع ایجاد نمی‌کند، مگر آنکه مقدار تری‌گلیسیرید آن بیشتر از 750 تا 1000 واحد باشد که در این صورت امکان ورم پانکراس (یا لوزالمعده) وجود داشته و ممکن است علائمی چون دردهای شدید شکمی به‌وجود آید. اما افزایش چربی‌های خون به‌خصوص کلسترول در درازمدت، موجب رسوب تدریجی در جداره داخلی رگ‌های تغذیه‌کننده بافت‌های بدن شده و با مشارکت مواد دیگر، پلاک‌های برجسته‌ای در داخل عروق تشکیل می‌شود و رگ‌ها را تنگ می‌کند که این پدیده را آترواسکلروز یا تصلب شرایین می‌نامند.

سالانه 17 میلیون نفر در دنیا بر اثر بیماری‌های قلبی جان خود را از دست می‌دهند که البته حدود 70 درصد این مرگ و میرها در کشورهای در حال توسعه اتفاق می‌افتد. متأسفانه در کشور ما بیماری‌های قلبی عروقی با 38 تا 40 درصد شیوع، شایع‌ترین علت مرگ‌ومیر محسوب می‌شود و روزانه 198 ایرانی (سالانه 70 هزار ایرانی) بر اثر سکتة قلبی جان خود را از دست می‌دهند. به این ترتیب سالانه 3136 سال از عمر مفید ایرانی‌ها بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی از دست می‌رود. در این میان، افرادی که دچار بیماری‌های زمینه‌ای همچون دیابت، چربی خون بالا و فشار خون بالا هستند یا اضافه وزن دارند و دارای سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند،

بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند؛ هرچند علائم دال بر بیماری‌های قلبی عروقی را هم نداشته باشند. در ضمن افراد سیگاری نسبت به سایر افراد بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و به‌خصوص سکتة‌های قلبی قرار دارند. وی افزود: هر چه سطح چربی‌های خون بالاتر باشد رسوب آنها نیز در جداره رگ بیشتر شده و آترواسکلروز سرعت بیشتری می‌یابد. در نتیجه خون‌رسانی به قلب، مغز یا دیگر بافت‌ها ضعیف‌تر می‌شود.

افزایش چربی‌های خون علاوه بر تشدید روند آترواسکلروز و تنگ شدن رگ‌ها موجب انقباض بیشتر ماهیچه‌های دیواره رگ و نیز تمایل بیشتر خون به لخته شدن می‌شود. موارد فوق زمینه را برای بروز سکتة‌های قلبی یا مغزی فراهم می‌کند. به گفته این متخصص، مقدار اچ. دی. ال در افراد چاق، دیابتی و آنهایی که تری‌گلیسیرید خون بالایی دارند یا از محصولات تنباکو استفاده می‌کنند و یا زندگی کم تحرکی دارند پایین است. با کنترل وزن، دیابت و تری‌گلیسیرید بالا، می‌توان مقدار اچ. دی. ال خون را افزایش داد و روند آترواسکلروز را با کندی روبه‌رو کرد. ورزش نیز یکی دیگر از راه‌های افزایش اچ. دی. ال خون است. حدود 20 درصد از افراد جامعه به نوعی افزایش چربی خون دارند ولی چون غالباً نشانه واضحی ندارد اکثراً از آن بی‌اطلاعند. به همین علت توصیه می‌شود تمام افراد بالاتر از 20 سال هر 5 سال یکبار، کلسترول خون خود را اندازه‌گیری کنند.

برای این کار، ناشتا بودن لازم نیست. اگر مقدار کلسترول از 200 واحد بیشتر بود، لازم است چند هفته دیگر مجدداً اندازه‌گیری شود. در صورت بالا بودن کلسترول، با توجه به سایر شرایط بیمار از جمله مرد بودن، سیگاری بودن، چاق بودن، داشتن دیابت، فشارخون یا وجود سکتة قلبی در پدر، مادر، خواهر و یا برادر در سن کمتر از 55 سال، همچنین بر مبنای داشتن یا عدم‌وجود بیماری قلبی یا مغزی در بیمار، به ارزیابی و درمان چربی خون بالا تصمیم‌گیری می‌شود.

در تعداد کمی از بیماران ممکن است حلقه سفید رنگی دور سیاهی چشم یا رسوب‌های زرد رنگ چربی را در روی پلک ببینیم. این رسوب‌های چربی ممکن است بعضاً روی زانو، آرنج، کف دست، مفاصل انگشتان یا پاشنه پا نیز دیده شوند که در این موارد باید به فکر ارثی بودن بیماری بود و تمام افراد خانواده را مورد بررسی و آزمایش دقیق قرار داد.

چربی‌های مضر و بد

الف) چربی‌های اشباع: شیر پرچرب، گوشت قرمز، کره، پنیر، خامه، روغن نارگیل، روغن حیوانی، چربی و پوست مرغ.
ب) چربی‌های ترانس: روغن نباتی جامد، مارگارین (کره‌گیاهی).

چربی‌های اشباع مضر هستند، زیرا باعث افزایش چربی‌های بد خون (LDL) و کاهش چربی‌های خوب (HDL) در بدن می‌شوند و به همین دلیل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند. این نوع چربی‌ها بایستی به مقدار خیلی کم مصرف شوند. افزودن چربی‌های غیراشباع به برنامه غذایی روزانه و کاهش مصرف چربی‌های اشباع برای حفظ تغذیه مناسب و سالم اهمیت دارد. چربی‌های غیراشباع به کاهش التهاب بدن و قابلیت انعطاف بیشتر غشاهای سلولی کمک می‌کنند. همچنین از بروز بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند.

حذف کامل چربی‌های اشباع از غذاها، غیرممکن است، ولی می‌توانید مقدار مصرف آنها را کاهش دهید. مثلاً به جای روغن نباتی جامد از روغن‌های مایع گیاهی و روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.

چربی‌های گوشت و چربی‌ها و پوست مرغ را هنگام تمیز کردن آنها، کاملاً جدا کنید. هنگام پخت غذاها، روغن خیلی کمی در آنها بریزید. از سرخ کردن مواد غذایی تا حد ممکن بپرهیزید.

همشهری آنلاین مریم غفاری