



باورهای غلط درباره کلسترول را اصلاح کنید

آنقدر درباره کلسترول بد شنیده‌ایم که اگر به ما بگویند «کلسترول فی نفسه چیز بدی نیست» تعجب خواهیم کرد. در واقع کلسترول هم از جمله موادی است که بدن تولید و از آن استفاده می‌کند، زیرا حضور این ماده در بدن و برخی فرآیندهای حیاتی و به طور خلاصه برای سلامت ما، بسیار مهم است.

آنقدر درباره کلسترول بد شنیده‌ایم که اگر به ما بگویند «کلسترول فی نفسه چیز بدی نیست» تعجب خواهیم کرد. در واقع کلسترول هم از جمله موادی است که بدن تولید و از آن استفاده می‌کند، زیرا حضور این ماده در بدن و برخی فرآیندهای حیاتی و به طور خلاصه ما، سلامت ما، بسا، مهم است. کلسترول مورد نیاز بدن از دو طریق تامین می‌شود؛ بخشی از آن به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود. کبد و دیگر سلول‌های بدن، 75 درصد کلسترول مورد نیاز خون را تامین می‌کند. وراثت در میزان تولید و جذب آن نقش بسیار مهمی دارد. اما بخش دیگر کلسترول از طریق غذاهایی که می‌خوریم وارد بدنمان می‌شود. 25 درصد باقیمانده کلسترول مورد نیاز از طریق غذایی که می‌خوریم تامین می‌شود. البته تنها منبع غذایی کلسترول، خوراکی‌های حیوانی است و غنای گیاهی نمی‌تواند کلسترول بدن را تامین کند.

کلسترول موجود در بدن انسان به دو دسته تقسیم می‌شود: کلسترول خوب و کلسترول بد. مقدار بیش از اندازه یکی از این انواع و نیز مقدار ناکافی یکی دیگر، می‌تواند سبب بروز بیماری‌های قلبی - عروقی، حمله قلبی یا سکته مغزی شود.

یک پرسش رایج درباره کلسترول آن است که وقتی آزمایش می‌دهید و کلسترول خون را اندازه می‌گیرند، دقیقا چه چیزی را می‌سنجند؟ اندازه گیری کلسترول در واقع اندازه گیری میزان HDL و LDL خون است. HDL همان کلسترول خوب است که از رسوب کردن LDL یا کلسترول بد بر دیواره داخلی عروق جلوگیری می‌کند. اگر میزان HDL خون در وضع سالم قرار داشته باشد، می‌تواند در برابر حمله قلبی و سکته مغزی نیز از شما محافظت کند، اما برعکس اگر میزان آن پایین باشد، یعنی کمتر از 40mg/dL برای مردان و کمتر از 50mg/dL برای زنان، خطر بیماری‌های قلبی را افزایش خواهد داد.

نکته اخیر بسیار مهم است. گاهی کلسترول پایین هم می‌تواند دردسر ساز شود. اگر در آزمایش معلوم شد کلسترول خونتان پایین است، آن گاه براساس یافته‌های بسیاری از مطالعات در وهله نخست می‌توانید فعالیت‌های جسمانی منظم، از قبیل حداقل 150 دقیقه فعالیت‌های هوازی با شدت متوسط در هر هفته یا 75 دقیقه فعالیت شدید هوازی در هر هفته یا تلفیقی از این دو را در برنامه خود بگنجانید تا به بدنتان کمک کند کلسترول خوب بیشتری تولید کند. بعلاوه کاهش مصرف چربی‌های ترانس و البته رژیم مغذی و متوازن راه دیگری است که HDL را افزایش می‌دهد. در ضمن مانند همیشه از سیگار و دخانیات دوری کنید، زیرا استعمال دخانیات میزان HDL خون را کاهش خواهد داد.

اگر HDL خون شما پایین است و هیچ یک از راه‌های فوق سبب افزایش میزان آن یا رسیدن آن به حد مطلوب نمی‌شود، حتما باید با پزشک خود مشورت کنید تا در صورت نیاز برای جبران این نقص دارو تجویز کند.

کلسترول LDL نیز به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود، اما بسیاری از افراد ژن‌هایی را از مادر، پدر یا حتی پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایشان به ارث می‌برند که سبب می‌شود بدنشان بیش از اندازه LDL تولید کند. مصرف چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس و خوراکی‌های سرشار از کلسترول نیز سبب افزایش میزان کلسترول بد بدن خواهد شد. اگر کلسترول بالای خون در خانواده شما شایع است، دیگر فقط از طریق اصلاح سبک زندگی نمی‌توانید به کاهش کلسترول بد خون خود امیدوار باشید. توصیه متخصصان آن است که سبک زندگی خود را اصلاح کنید اما در عین حال حتما باید با پزشکتان نیز در این زمینه مشورت کنید. طبعاً در این زمینه هر فردی با فرد دیگر متفاوت است و شیوه درمانی هر فردی نیز منحصر به خود اوست. به همین دلیل فقط پزشک معالجتان می‌تواند به شما بگوید چگونه می‌توانید از شر این هیولا خلاص شوید.

باورهای غلط درباره کلسترول

1. تغذیه مناسب و فعالیت جسمانی برای کنترل میزان کلسترول خون کافی است!

درست است که رژیم غذایی و فعالیت جسمانی نقش مهمی در میزان کلسترول خون بازی می‌کنند، اما این همه ماجرا نیست. میزان LDL یا همان کلسترول بد در دو عضو بسیار مهم، یعنی کبد و روده کنترل می‌شود. اگر این دو عضو نتوانند وظایف خود را بدرستی انجام دهند، رژیم غذایی مناسب و فعالیت جسمانی نخواهد توانست کلسترول بد بدن را مهار کند. به همین دلیل لازم است علاوه بر این دو مورد حتما در زمینه میزان کلسترول خونتان با پزشک مشورت کنید. شاید لازم باشد برایتان دارو تجویز کند.

2. کلسترول بیماری‌افراد چاق است؛ افراد لاغر لازم نیست نگران باشند!

کلسترول بین افراد تبعیض قائل نمی‌شود. همه افراد، چاق یا لاغر، ممکن است در معرض خطر باشند و به کلسترول بالا مبتلا شوند. درست است که افراد دارای اضافه وزن بیشتر در معرض خطر ابتلا به کلسترول بالا قرار دارند، اما افراد لاغر هم باید مراقب کلسترول خود باشند و به طور منظم آزمایش بدهند. اغلب افرادی که وزنشان به این راحتی‌ها بالا نمی‌رود، فکر می‌کنند کلسترول بالا هرگز به سراغشان نخواهد آمد. به همین دلیل کمتر حواسشان به میزان چربی ترانس و چربی اشباعی که

مصرف می کنند، هست. هیچ فردی نباید فکر کند می تواند بی محابا هر چیزی بخورد زیرا مطمئنا قلب هم تاب و توانی دارد و ممکن است براحتی از پا درآید. توصیه متخصصان آن است که بدون توجه به وزن، رژیم غذایی یا میزان فعالیت جسمانی تان حتما به طور منظم برای اندازه گیری میزان کلسترول آزمایش خون بدهید.

3. کلسترول بالا یک بیماری مردانه است و خانم ها از شر آن در امانند!

شاید عامل اصلی این تصور غلط یک ویژگی خاص زنانه است. درواقع، زنان پیش از رسیدن به سن یائسگی معمولا از بالا رفتن میزان کلسترول بد خون در امانند، زیرا هورمون زنانه یا همان استروژن، عامل بسیار مهم و موثری در سلامت کلسترول خون بازی می کند، اما این ویژگی همیشگی نیست و با افزایش سن میزان کلسترول در خون بالا می رود. بخصوص آن که در دوران یائسگی طبعاً زنان سپر دفاعی فوق را از دست می دهند و به همین دلیل ممکن است به کلسترول بالا مبتلا شوند. در این مورد هم برنامه غذایی سالم و فعالیت جسمانی مناسب، هر چند لازم است، اما به تنهایی نمی تواند از افزایش میزان کلسترول خون جلوگیری کند. به خانم ها توصیه می شود بخصوص با نزدیک شدن به سن یائسگی، حتما میزان کلسترول خونشان را آزمایش کنند و شرایط خود را با پزشکشان در میان بگذارند زیرا ممکن است پزشک معالج توصیه های مفیدی ارائه کند یا شاید اصلا لازم باشد دارو تجویز کند.

4. کلسترول بالا عارضه دوران میانسالی و پس از آن است؛ پس تا دوره میانسالی نباید نگران کلسترول خود باشید!

همه افراد باید برای اطلاع از وضع کلسترول خون خود از بیست سالگی شروع به آزمایش خون کنند و این کار را طبق نظر پزشک در یک برنامه زمانی منظم انجام دهند. البته بسیاری از متخصصان پیشنهاد می کنند این کار را از سنین پایین تری شروع کنید. حتی کودکان بخصوص کودکانی که از سابقه خانوادگی بیماری های قلبی برخوردارند، ممکن است به کلسترول بالا مبتلا باشند. بخصوص شواهدی در دست است که نشان می دهد این کودکان در بزرگسالی بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار خواهند داشت. کم تحرکی یا بی تحرکی، رژیم غذایی ناسالم و وراثت همگی می تواند بر میزان کلسترول خون کودکان تاثیر نامطلوبی بگذارد. به همین دلیل والدین و مربیان باید هم مراقب این موارد باشند و هم آگاهی لازم را در این زمینه در اختیارشان قرار دهند.

کودکان خود را تشویق کنید هر روز یا دست کم بیشتر روزها حدود یک ساعت ورزش کنند و در سنین نوجوانی نیز مراقب باشید به سوی استعمال دخانیات کشیده نشوند. / ضمیمه سیب

مترجم: مسعود ایثاری

منبع: انجمن قلب آمریکا