

چربی خون چاق و لاغر نمی‌شناسد

حرف چربی خون بالا که به میان می‌آید، به یاد شخصی چاق می‌افتیم که شکم بزرگی دارد و از صبح تا شب فقط می‌نشیند، غذاهای چرب و سنگین می‌خورد و هیچ تحرکی ندارد، اما خیلی‌ها هم هستند که چربی‌شان بالاست ولی نه چاق هستند و نه بی‌تحرک.



حرف چربی خون بالا که به میان می‌آید، به یاد شخصی چاق می‌افتیم که شکم بزرگی دارد و از صبح تا شب فقط می‌نشیند، غذاهای چرب و سنگین می‌خورد و هیچ تحرکی ندارد، اما خیلی‌ها هم هستند که چربی‌شان بالاست ولی نه چاق هستند و نه بی‌تحرک. **جام جم سرا:** عده‌ای می‌گویند عصبی بودن باعث افزایش چربی خون می‌شود و بعضی‌ها هم به عوامل ژنتیکی اعتقاد دارند، اما چه شیوه غلط زندگی باعث افزایش چربی‌های خون شود و چه عوامل دیگری در این زمینه نقش داشته باشد، نباید فراموش کنیم چربی خون می‌تواند زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مهم شود و به همین علت هم باید به فکر تشخیص و درمان یا پیشگیری از ایجاد آن باشیم.

چربی لازم است، اما به اندازه

تا صحبت از چربی خون می‌شود، به یاد بیماری‌ها و مشکلاتی می‌افتیم که بر اثر افزایش چربی خون ایجاد خواهد شد و برای همین فکر می‌کنیم چربی خون، در هر صورت مضر است. غافل از این که اگر همین چربی‌ها وجود نداشته باشد، عملکرد بدن هم دچار اختلال می‌شود.

دکتر مسعود رحمانیان با اشاره به این مطلب، توضیح می‌دهد: وجود چربی‌ها به اندازه کافی و طبیعی نه تنها مشکلی برای سلامت فرد ایجاد نمی‌کند که حتی ضروری است. در حقیقت، این چربی‌ها قسمت عمده دیواره سلولی را تشکیل می‌دهد و در تک‌تک سلول‌های بدن نقش مهمی را در حفاظت از سلول ایفا می‌کند. علاوه بر این، بسیاری از هورمون‌های بدن مانند هورمون‌های جنسی نیز از کلسترول ساخته می‌شود و به همین دلیل وجود چربی‌ها و بخصوص کلسترول در این مورد ضروری است.

این پزشک فوق‌تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم در گفت‌وگو با جام‌جم یادآور می‌شود: به این ترتیب نباید تصور کنیم چربی خون مضر است، زیرا چربی هم مانند دیگر موارد اگر به اندازه کافی و نرمال باشد برای حفظ عملکرد طبیعی بدن ضروری خواهد بود.

مشکل اما زمانی شروع می‌شود که میزان چربی‌های خون از حد مجاز بالاتر می‌رود و آن وقت است که همین چربی‌ها، زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مختلف خواهد شد. دکتر رحمانیان در این باره توضیح می‌دهد: تجمع چربی بیش از حد در خون می‌تواند عامل بروز بیماری‌ها و مشکلاتی مانند تصلب شرایین باشد و زمینه‌ساز بروز بیماری‌های قلبی - عروقی، مغزی و اختلالات عروقی محیطی خواهد بود و حتی در کلیه و چشم هم می‌تواند مشکلاتی را برای فرد ایجاد کند.

وی در ادامه توضیح می‌دهد: بیماری‌هایی که بر اثر افزایش میزان تری‌گلیسیرید و کلسترول ایجاد می‌شود، با یکدیگر متفاوت خواهد بود. به طوری که بیماری‌های قلبی - عروقی بیشتر به علت بالا رفتن میزان کلسترول به وجود می‌آید و بالا رفتن تری‌گلیسیرید هم می‌تواند عواقب خاص خودش را داشته باشد و بیماری‌های دیگری را ایجاد می‌کند.

چرا چربی خون بالا می‌رود؟

زمانی که درباره عوامل موثر در افزایش چربی‌های خون صحبت می‌شود، خوردن غذاهای چرب و پرخوری کردن معمولاً اولین موضوعی است که مورد توجه قرار می‌گیرد. دکتر رحمانیان اما می‌گوید علل متعددی وجود دارد که در افزایش یافتن چربی خون موثر خواهد بود.

این فوق‌تخصص غدد در این باره چنین توضیح می‌دهد: بعضی از بیماری‌های کلیوی مانند مشکلاتی که منجر به دفع پروتئین از کلیه می‌شود، می‌تواند در افزایش چربی خون موثر باشد. کم‌کاری تیروئید هم باعث بالا رفتن چربی خون می‌شود و علاوه بر این موارد، سیگار کشیدن، بی‌تحرکی، چاقی، اضافه وزن، پرخوری و پیروی از رژیم غذایی نامناسب نیز در بالا رفتن چربی خون اثرگذار خواهد بود.

وی می‌افزاید: مصرف برخی از داروها هم در این زمینه نقش دارد و چربی خون را افزایش می‌دهد. همچنین گروهی از بیماری‌های ژنتیکی نیز می‌تواند چربی خون را بالا ببرد و در برخی موارد هم چربی خون بدون این که علت شناخته‌شده‌ای برای آن پیدا شود، افزایش خواهد یافت.

نشانه‌های افزایش چربی خون

فقط باید آزمایش خون داد تا افزایش چربی خون مشخص شود یا راه دیگری هم برای تشخیص این مشکل وجود دارد؟ گاهی

افراد تصور می‌کنند گزگز کردن یا سوزش دست و پاها نشانه بالا رفتن میزان چربی خون است و به محض روبه‌رو شدن با چنین نشانه‌هایی، فقط به بالا رفتن چربی خون فکر می‌کنند. در صورتی که به گفته دکتر رحمانیان، بالا رفتن چربی خون در موارد خفیف هیچ نشانه‌ای ندارد و این علائم هم ارتباطی با افزایش چربی خون پیدا نمی‌کند.

این متخصص بیماری‌های غدد یادآور می‌شود: بالا رفتن خیلی شدید چربی خون که بر اثر سندرم‌های ژنتیکی است، می‌تواند باعث بالا رفتن تری‌گلیسیرید یا کلسترول شود و ممکن است علائم خاصی ایجاد کند. به عنوان نمونه افزایش خیلی زیاد و طولانی مدت کلسترول ممکن است به بروز ضایعات پوستی در اطراف چشم منجر شود یا ضایعاتی را در تاندون‌ها ایجاد کند.

وی با تأکید بر این که اغلب افراد، چربی خون شدیدی ندارند و با چنین علائمی روبه‌رو نمی‌شوند، توضیح می‌دهد: در این موارد، چربی خون بی‌علامت است و فقط با آزمایش‌های دوره‌ای تشخیص داده می‌شود.

چربی؛ چاق و لاغر نمی‌شناسد

اگر انتظار دارید فقط کسانی که چاق هستند دچار چنین مشکلاتی شوند و چربی خون‌شان افزایش یابد، بد نیست بدانید افراد لاغر هم می‌توانند دچار چربی خون شوند و این مشکل فقط مختص افراد چاق نیست. دکتر رحمانیان با اشاره به این که افراد چاق بیشتر با افزایش تری‌گلیسیرید و کاهش چربی خوب خون (HDL) روبه‌رو می‌شوند، توضیح می‌دهد: چاقی یکی از عوامل خطر ساز در مورد افزایش چربی‌های خون است، اما همان طور که گفته شد، عوامل متعددی از جمله مسائل ژنتیکی در این زمینه نقش ایفا می‌کند و به همین دلیل افراد لاغر هم ممکن است در معرض این مشکل قرار بگیرند.

این متخصص بیماری‌های غدد می‌گوید: همان طور که رژیم غذایی نامناسب در افزایش چربی خون تاثیرگذار است، رژیم غذایی سالم می‌تواند در کاهش چربی و پیشگیری از بروز این مشکل موثر باشد، بخصوص درباره تری‌گلیسیرید بالا بخوبی برای پیشگیری جواب می‌دهد، اما کلسترول معمولاً سخت‌تر با رژیم غذایی کاهش می‌یابد.

با وجود این، دکتر رحمانیان تأکید می‌کند: کاهش وزن، ورزش و پیروی از یک رژیم غذایی صحیح نیز در کاهش کلسترول خون موثر خواهد بود.

وی با بیان این که سطح طبیعی چربی‌های خون برای هر کس براساس شرایط خاص خودش تعیین می‌شود، توضیح می‌دهد: بی‌شک، سطح نرمال چربی خون برای فرد مبتلا به دیابت یا کسی که دچار بیماری قلبی است یا فردی که سیگار می‌کشد و... متفاوت خواهد بود. بنابراین شخصی که متوجه افزایش چربی خون می‌شود باید زیر نظر پزشک باشد و براساس نظر او و در صورت نیاز از داروهای مناسب استفاده کند.

دکتر رحمانیان در پایان به چربی‌های خوب خون اشاره می‌کند و می‌گوید: هر چه میزان چربی خوب خون (HDL) بیشتر باشد، بهتر بوده و از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی پیشگیری می‌کند و با طول عمر بیشتر نیز در ارتباط است، اما نباید فراموش کنیم تنها راهی که می‌تواند میزان این چربی را به اندازه قابل توجهی افزایش دهد، ورزش کردن است و به همین دلیل هم توصیه می‌شود برنامه‌های ورزشی را در زندگی‌تان بگنجانید.

نیلوفر اسعدی‌بیگی / گروه سلامت