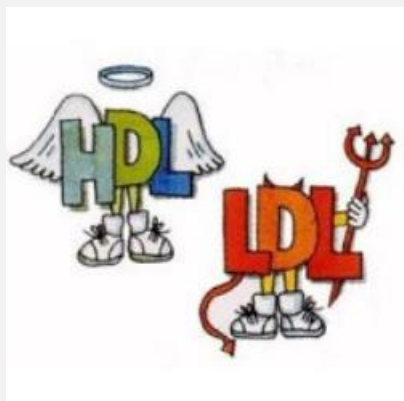


چربی خونتان نباید بالا برود

به دنبال تلاش دانشمندان قرار است در آینده نزدیک واکسن پیشگیری از کلسترول یا چربی بالای خون به بازار عرضه شود اتفاقی که اگر محقق شود، چشم‌انداز روشن و بزرگی در عرصه سلامت افراد خواهد بود و به نوبه خود، از آمار بالای مبتلایان بیماری‌های قلبی و عروقی به طور قابل ملاحظه‌ای خواهد کاست.



به دنبال تلاش دانشمندان قرار است در آینده نزدیک واکسن پیشگیری از کلسترول یا چربی بالای خون به بازار عرضه شود اتفاقی که اگر محقق شود، چشم‌انداز روشن و بزرگی در عرصه سلامت افراد خواهد بود و به نوبه خود، از آمار بالای مبتلایان بیماری‌های قلبی و عروقی به طور قابل ملاحظه‌ای خواهد کاست.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر علیرضا استقامتی، فوق‌تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم در تحلیل این خبر به روزنامه جام‌جم می‌گوید: اکثر قریب به اتفاق مطالعات انجام شده در مدل‌های حیوانی مانند موش و خرگوش بوده و هنوز مطالعات انسانی در این باره گزارش نشده و کاربرد بالینی ندارد، اما با توجه به شروع مطالعات پیش‌بالینی می‌توان چشم‌انداز جدیدی در این زمینه تصور کرد. هنوز تا استفاده بالینی از آن، راهی بسیار طولانی در پیش است.

با این تفاسیر همچنان تا ارائه راه‌حلی جدید برای پیشگیری از ابتلا به کلسترول خون زمان بیشتری باقی است، اما آیا می‌دانید کلسترول خون چگونه افزایش می‌یابد و از چه روش‌های دیگری می‌توان از ابتلا به چربی خون و به دنبال آن مشکلات عروقی جلوگیری کرد؟

به گفته این متخصص غدد، افزایش چربی و بالا بودن کلسترول یا بالا بودن تری‌گلیسیرید خون گاه به شکل فامیلی و از طریق ژن‌ها منتقل می‌شود، ولی چاقی و کم‌تحرکی نیز می‌تواند سبب افزایش میزان تری‌گلیسیرید خون و کاهش کلسترول خوب خون بشود. همچنین تغذیه نامناسب و مصرف غذاهای پر چرب یا پر کالری می‌تواند سبب افزایش چربی خون شود.

چرا چربی خون بالا می‌رود؟

کلسترول یکی از چربی‌های موجود در خون همه ماست که در ساخته شدن بسیاری از هورمون‌ها نقش دارد و از اجزای مهم جدار سلول‌هاست. یعنی وجود کلسترول در خون برای سلامت انسان‌ها ضروری است.

دکتر استقامتی با اشاره به این که در بسیاری از بیماری‌ها یا به دنبال مصرف برخی داروها ممکن است کلسترول خون افزایش یابد، توضیح می‌دهد: بالا بودن کلسترول خون می‌تواند فامیلی و ژنتیک باشد و بیماری‌های مختلف مانند کم‌کاری تیروئید، دیابت، بیماری پیشرفته کبدی و کلیوی و بیماری کوشینگ (افزایش ترشح هورمون‌های بخش قشری غده فوق‌کلیوی را کوشینگ می‌گویند) از علل مهم ثانویه افزایش کلسترول خون محسوب می‌شوند.

چربی خون بالا همیشه علامت ندارد

افزایش کلسترول در اکثر افراد علامت خاصی ایجاد نمی‌کند و افزایش کلسترول به رسوب آن در جدار رگ‌ها و در نتیجه سفتی رگ‌های بدن و در نهایت انسداد آنها منجر می‌شود.

دکتر استقامتی با تاکید بر مطالب فوق بیان می‌کند: اگر کلسترول بالا سبب انسداد رگ‌های کرونر قلب شود، فرد مبتلا دچار حمله یا سکته قلبی می‌شود. از سوی دیگر، بسته شدن رگ‌های مغز سبب سکته مغزی می‌شود و اگر این افزایش کلسترول باعث تنگی و بسته شدن رگ‌های اندام‌ها شود به لنگیدن و درد حین راه رفتن می‌انجامد.

وی می‌افزاید: برای ایجاد این عوارض، بالا بودن چربی خون باید چندین سال وجود داشته باشد، چراکه در مراحل اولیه هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند. البته در فرم‌های فامیلی و ارثی که کلسترول خون بسیار بالا و در حد پانصد تا هزار میلی‌گرم است، فرد مبتلا ممکن است در دهه اول یا دوم زندگی دچار سکته قلبی یا مغزی بشود.

چه کسانی و به چه دلایلی از حیث ابتلا به چربی خون بالا بیشتر در معرض خطر هستند؟

این فوق تخصص غدد پاسخ می‌دهد: از مهم‌ترین بیماری‌هایی که سبب افزایش چربی خون می‌شود، بیماری دیابت است که به دلیل کارکرد برخی آنزیم‌ها ناشی از خود بیماری دیابت، چربی خون افزایش می‌یابد، یا در افرادی که مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستند به دلیل نداشتن سوخت‌وساز مناسب چربی خون، سطح کلسترول افزایش می‌یابد. در بیمارانی که نارسایی پیشرفته کلیوی یا کبدی دارند به دلایل متعدد تولید کلسترول در بدن افزایش می‌یابد و دچار عوارض ناشی از آن می‌شوند. البته بیماری‌های نادر یا مصرف برخی داروها مثل کورتون یا بعضی داروهای ضد فشار خون می‌تواند عامل افزایش کلسترول خون باشد.

کلسترول بالا را پس بزنیید

ورزش نقش زیادی در کاهش کلسترول بد ندارد، ولی سبب کاهش تری‌گلیسیرید خون و افزایش میزان کلسترول خوب خون می‌شود و به این دلیل به همه افراد توصیه می‌شود.

دکتر استقامتی تاکید می‌کند: رژیم غذایی برای جلوگیری از بالا رفتن چربی خون، شامل کاهش مصرف چربی حیوانی، لبنیات پرچرب، چربی گوشت و پوست مرغ و احشای گوسفند و انواع سس‌های چرب می‌شود.

وی درباره کنترل چربی خون در افراد مبتلا به کلسترول می‌گوید: برای کنترل چربی خون می‌توان از ترکیب رژیم غذایی مناسب، کاهش وزن، ورزش و داروها استفاده کرد و با کاهش چربی خون، ریسک بیماری قلبی و عروقی را کاهش داد. البته تصمیم برای شروع درمان طبی باید برای افراد مختلف برحسب عوامل خطر مانند وجود بیماری قلبی و عروقی، دیابت، فشارخون، سیگار کشیدن و سوابق زودرس بیماری قلبی در خانواده، مورد به مورد و زیر نظر پزشک متخصص اجرا شود.