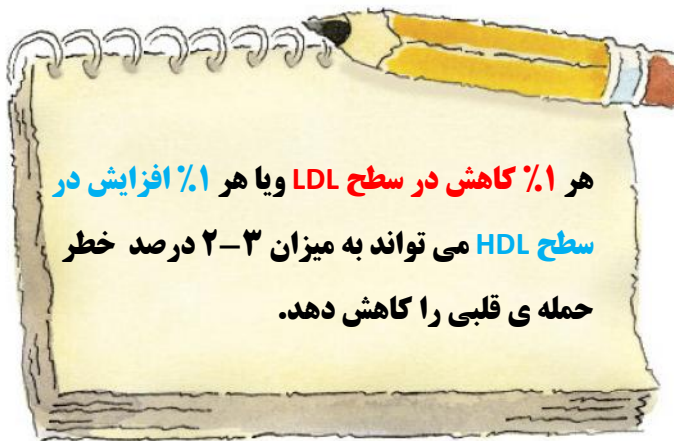
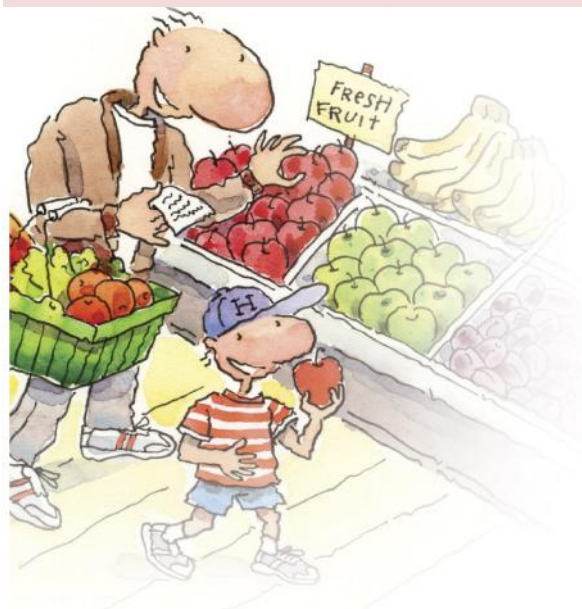


درباره کلسترول و چربی خون



- با پزشک خود مشورت کنید. او ممکن است در صورت نیاز، جهت پایین آوردن میزان کلسترول خون، داروی مناسب شمارا، تجویز نماید.



هر ۱٪ کاهش در سطح LDL و با هر ۱٪ افزایش در سطح HDL می تواند به میزان ۳-۲ درصد خطر حمله ی قلبی را کاهش دهد.

• پر خوری نکنید

به میزانی که انرژی کافی برای فعالیت های روزانه داشته باشید، غذا بخورید. مصرف شکر، شیرینی، نان سفید و... را محدود کنید تا اضافه وزن نداشته باشید

- از روغن ها و چربی های اشباع و ترانس و روغن نباتی و حیوانی جامد استفاده نکنید.

برخی منابع چربی اشباع و ترانس: گوشت های چرب، کره، پوست مرغ، روغن نارگیل، پنیر و لبنیات پرچرب، سرخ کردنی ها، فست فودها، روغن نباتی و حیوانی جامد

- دریافت کلسترول خوراکی را به حداقل برسانید.

کلسترول فقط در محصولات حیوانی وجود دارد. یک زرده تخم مرغ به تنهایی حدود ۲۰۰ میلی گرم کلسترول دارد. مصرف امعاء و احشای حیوانات (دل و جگر، قلوه، کله پاچه) را کاملا محدود نمایید.

- مصرف بیشتر از روغن های کانولا، زیتون، تخم آفتابگردان و بادام زمینی که حاوی چربی غیر اشباع هستند.



- مصرف میوه و سبزی تازه و حبوبات کامل
- سیگار نکشید و از دود سیگار سایرین نیز دوری کنید.

عوامل خطر برای بیماری قلبی:

اگر چه برای کم کردن خطر ابتلا به بیماری قلبی، اقدامات پیشگیرانه ی زیادی می توان انجام داد، اما عوامل خطری هم وجود دارند که قابل پیشگیری نیستند، مانند:

- سن بالای ۴۵ برای مردان
- سن بالای ۵۵ برای زنان
- ابتلا به دیابت نوع دوم
- سابقه ی بیماری قلبی در خانواده درجه ۱

**اما شما می توانید سطح کلسترول خون خود را
نصیر دهید:**

• میزان کلسترول خون خود را بدانید

به یاد داشته باشید، کلسترول خون معمولاً علامتی ندارد تا شما را از بالا بودن خود آگاه سازد، بنابراین افراد عادی می بایستی از سن ۲۰ سالگی، حداقل هر ۵ سال یک بار، آزمایش کامل چربی خون را داشته باشند.

• تحرک بدنی داشته باشید.

ورزش از طرفی HDL یا کلسترول خوب را افزایش می دهد و از طرف دیگر LDL یا چربی بد را در خون کاهش می دهد. سعی کنید ۳۰ دقیقه در روز ورزش نمایید: پیاده روی، بهترین کار برای شروع است.

HDL یا کلسترول خوب

این نوع چربی کلسترول اضافی را از جریان خون برداشته و به کبد می برد، تا از آن جا به روده ها فرستاده شده واز بدن دفع گردند.

LDL یا کلسترول بد

مسئول حمل کلسترول در بدن برای استفاده در قسمت های مختلف از جمله دیواره سرخرگ ها است و این همان جایی است که زیاد بودن کلسترول موجب رسوب آن و ایجاد پلاک می شود.

تری گلیسیرید

تری گلیسیرید نوع دیگری از چربی های موجود در خون است که هر چه میزان آن در آزمایش خون شما کمتر باشد بهتر است.

سطح کلسترول طبیعی کدام است؟

جدول زیر میزان طبیعی کلسترول در افراد بالغ را نشان می دهد:

نوع چربی	سطوح قابل قبول
میزان کلسترول	کمتر از ۲۰۰ (mg/dl)
LDL یا چربی بد	کمتر از ۱۰۰ (mg/dl)
HDL یا چربی خوب	۴۰ (mg/dl) و یا بالاتر
تری گلیسیرید	کمتر از ۱۵۰ (mg/dl)

کلسترول ماده ای شبه چربی است که برای سلامت سلول ها مورد نیاز است ولی بدن انسان به مقدار کمی از آن نیاز دارد که آن هم در کبد تولید می شود. این ماده در تولید برخی هورمون ها و ویتامین D نقش دارد. مصرف زیاد از منابع کلسترول موجب می شود اضافه ی این ماده در جریان خون وارد شده و با ته نشین شدن در دیواره عروق و تشکیل پلاک به آن ها آسیب برساند.

کلسترول عامل اصلی آترواسکلروزیس (تصلب شرایین) یا سخت و سفت شدن شریان هاست. وقتی این مسئله در عروق قلب اتفاق بیفتد ممکن است موجب درد و حمله قلبی شود. اگر در شریان خون رسوب مغز اتفاق افتد می تواند موجب سکنه مغزی شود و اگر در شریان های پا حادث شود، باعث بیماری عروق محیطی خواهد شد.

برای پیشگیری از این بیماری ها، در کنار محدود کردن دریافت کلسترول اضافی، باکنترل فشارخون و قند خون از عروق خود محافظت کنید.

