

تاریخ	۱۰
آذر	۱۴۰۰
چهارشنبه	روزنامه



کلسترول ماده‌ای است که کبد شما به‌طور طبیعی تولید می‌کند و وجود آن برای شکل‌گیری سلول‌ها، ویتامین دی و هورمون‌های خاص، لازم است. این ماده چرب ماندند و چسبنده است. نمی‌تواند در آب حل شود و درنتیجه نمی‌تواند به‌تنهایی از طریق خون منتقل شود. لیپوپروتئین‌ها مواد دیگری هستند که در جگر تولید شده و باعث انتقال کلسترول از طریق خون خواهند شد. انواع مختلف لیپوپروتئین وجود دارد که برای سلامت شما ضروری هستند.

لیپوپروتئین‌های کم غلظت (LDL) که کلسترول بد نیز نامیده می‌شوند، ممکن است در عروق تجمع کرده و به مشکلاتی نظیر بیماری قلبی یا سکتته منجر شوند. لیپوپروتئین‌های پر غلظت (HDL) که کلسترول خوب نامیده می‌شوند، کلسترول بد را به کبد بازمی‌گردانند تا تجزیه شود.

کبد می‌تواند تمام کلسترول موردنیاز شما را تولید کند اما بسیاری از غذاهایی که می‌خورید نیز حاوی چربی و کلسترول است. خوردن زیاد غذاهای حاوی چربی میزان کلسترول موجود در خون را افزایش می‌دهد. در این شرایط کلسترول خونتان بالا خواهد بود. این شرایط هیپرکلسترومی نام دارد. کلسترول بالا زمانی خطرناک‌تر است که چربی خوب پایین و چربی بد بالا باشد.

کلسترول بالا علائم خاصی ندارد. باید غذاهای سالم بخورید و میزان کلسترول خون را بررسی کنید. اگر این مشکل را درمان نکنید ممکن است به حمله قلبی یا سکتته منجر شود.

چه چیزی باعث ایجاد کلسترول بالا می‌شود؟

با خوردن غذاهای ناسالم که کلسترول بالایی دارند، چربی‌های اشباع و چربی ترانس، کلسترولتان افزایش می‌یابد. نمونه‌ای از غذاهایی که باعث افزایش کلسترول می‌شوند عبارت‌اند از:

گوشت قرمز
جگر یا اعضای دیگر
لبنیات پرچرب مانند پنیر، شیر، بستنی و کره
تخم‌مرغ (زرده)
غذاهای سرخ کرده مانند چیپس، سیب‌زمینی سرخ کرده، مرغ سرخ کرده و پیاز سرخ‌کرده
کره یا اعضای زمینی

برخی از شیرینی‌ها مانند مافین
غذاهای س رخ شده توسط کره
کاکائو، روغن پالم یا روغن نارگیل
سکلات

کلسترول بالا در مواردی ممکن است ژنتیکی باشد. به این معنا که به خوردوخوراکتان مربوط نیست بلکه به شیوه تجزیه چربی و کلسترول توسط ژنها بستگی دارد. ژنها از والدین به فرزندان می‌رسند. شرایط دیگر مانند دیابت و کم‌کاری تیروئید هم می‌توانند سبب افزایش کلسترول شوند. سیگار هم می‌تواند یکی از دلایل دیگر باشد. چه کسانی درخطر ابتلا به کلسترول بالا قرار دارند؟

بیش از یک‌سوم آمریکایی‌ها به کلسترول بالا دچار هستند. تمام سنن، نژادها و جنسیت‌ها می‌توانند به کلسترول بالا دچار شوند. در این شرایط درخطر ابتلا به کلسترول بالا قرار دارید:

وجود کلسترول بالا در خانواده

خوردن غذاهای پرچرب
ابتلا به اضافه‌وزن و چاقی
ابتلا به دیابت، مشکلات کلیوی یا کم کاری تیروئید

علائم کلسترول بالا چه هستند؟

کلسترول بالا در اغلب موارد بدون علائم است. اغلب افرادی که چک آپ های منظم انجام نمی‌دهند با حمله قلبی یا سکتته متوجه این مشکل می‌شوند. در برخی از موارد که افراد سابقه این بیماری را در خانواده دارند، به هیپرکلسترومی دچار بوده و کلسترول خون آن‌ها ۳۰۰ میلی‌گرم در هر دسی لیتر است. این افراد ممکن است تجمع چربی را به شکل زانتوما در نواحی مختلف بدن یا چربی پلک نشان دهند. اگرچه بسیاری از افراد به کلسترول بالا مبتلا هستند اما از هر ۵۰۰ نفر یک نفر به هیپرکلسترومی مبتلا است.

کلسترول بالا چگونه تشخیص داده می‌شود؟

با انجام یک آزمایش خون می‌توانید متوجه میزان کلسترول خود شوید. پزشک از شما نمونه خون گرفته و آن را به آزمایشگاه ارسال می‌کند. ممکن است پزشک از شما بخواهد ۱۲ ساعت پیش از انجام آزمایش ناشتا باشید. در این آزمایش کلسترول کلی، کلسترول خوب، کلسترول بد و تری گلیسیرید، اندازه‌گیری می‌شود. طبق گزارش مراکز بهداشتی این میزان‌ها قابل‌قبول هستند:

کلسترول کلی: کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر
کلسترول LDL: کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر
کلسترول HDL: کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی لیتر یا بیشتر
تری گلیسیرید: کمتر از ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی لیتر
این میزان کلی است. اگر شما به بیماری خاصی مانند دیابت مبتلا باشید میزان کلسترول شما ممکن است متفاوت باشد. پزشکتان به شما خواهد گفت که میزان کلسترولتان باید چقدر باشد. کلسترول بالا چگونه درمان می‌شود؟ ورزش و رژیم غذایی سالم می‌تواند میزان کلسترولتان را کاهش دهد. گاهی اوقات هم مصرف دارو لازم است. مخصوصا اگر میزان کلسترول LDL بسیار بالا باشد.

رایج‌ترین دارو برای درمان کلسترول بالا استاتین است. استاتین مانع تولید کلسترول در کبد می‌شود. همچنین به‌صورت مستقیم میزان کلسترول LDL خون و تری گلیسیریدها را کاهش داده و برخی از آن‌ها نیز ممکن است میزان کلسترول خوب را نیز افزایش دهند.

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: کلسترول خون

همه چیز درباره کلسترول خون و نحوه درمان کلسترول بالا

آزمایشگاه فردا

نمونه‌هایی از استاتین عبارت‌اند از: آتورواستاتین (لیپیتور)
فلوواستاتین (لسکول)
روزوواستاتین (کرستور)
سیواستاتین (ژوکور)
داروهای دیگر کلسترول بالا عبارت‌اند از:

رزین‌های اسید روغنی یا داروهایی مانند کولزوالام (ولکول)، کولتریپول (کولستید)، یا کولستیرامین (پریوالیت).

تجزیه‌کننده‌های کلسترول مانند ازیتمیب (زیتا)

این داروهای ترکیبی هم جذب کلسترول مصرفی را کاهش داده و هم مانع تولید کلسترول کبد می‌شوند. یکی از نمونه‌های آن ترکیب ازیتمیب و سیمواستاتین (ویتورین) است.

تغییر در سبک زندگی

از آنجاییکه سبک زندگی یک فرد می‌تواند میزان کلسترول را بدتر کند بنابراین تغییر آن ضروری است. برای کاهش کلسترول خون خود این مراحل را انجام دهید.



گوشت کم‌چرب مانند مرغ یا ماهی سرخ نشده، میوه، سبزی و غلات. از غذاهای چرب، سره شده، کربوهیدرات یا قند فرآوری شده پرهیز کنید. مایل حاوی امگا ۳ بخورید تا میزان کلسترول LDL کاهش یابد. برای مثال، سالمون، ماهی خال‌خالی و شاه‌ماهی سرشار از امگا ۳ هستند. گردو، دانه کناب و بادام هم سرشار از امگا ۳ هستند. از مصرف زیاد الکل بپرهیزید.

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه و پنج روز در هفته، ورزش کنید.

سیگار را ترک کنید.

مکمل‌های غذایی و گیاهی

برخی از غذاها و مکمل‌ها می‌توانند میزان کلسترول را کاهش دهند، اگرچه هنوز تأثیر آن‌ها ثابت نشده است.

فیبر
سویا
سیوس جو (در بلغور جو دوسر و جو)
جو
کنگر فزنگی

اسفرزه
بارهنگ کنای (در پوسته دانه)
دانه کناب
برخی از گیاهان دارویی هم مفید می‌باشند. البته این موضوع هنوز کاملاً اثبات نشده است. برخی از این داروها عبارت‌اند از: سیر
زیتون
زلازلاک
چای سبز
همیشه پیش از مصرف داروی گیاهی یا مکمل غذایی با پزشک خود مشورت کنید. زیرا این داروهای گیاهی ممکن است با برخی از داروها تداخل ایجاد کنند.

برای درمان کلسترول بالا باید به سراغ کدام پزشک‌ها برویم؟

پزشک عمومی‌تان می‌تواند در وهله اول میزان کلسترولتان را بررسی کند. این کار توسط آزمایش خون انجام می‌شود. اگر میزان کلسترولتان بالا بود و درخطر بیماری قلبی قرار داشته باشید باید به متخصص مراجعه کنید. برای مثال، اگر به‌اضافه‌وزن دچار باشید، یا رژیم سالمی ندارید یا ورزش نمی‌کنید توصیه‌هایی به شما می‌شود. متخصصانی که در کاهش میزان کلسترول خون به شما کمک می‌کنند عبارت‌اند از:

متخصصین قلب و عروق در زمینه مشکلات قلبی متخصص هستند. اگر کلسترول بالا موجب ایجاد بیماری قلبی یا فشارخون شده، متخصص قلب می‌تواند به شما کمک کند.

متخصص تغذیه یا رژیم غذایی می‌تواند در ارائه رژیم غذایی سالم به شما کمک کند. آن‌ها با توجه به علاقه‌های غذایی‌تان رژیم مناسبی برای کاهش کلسترول در اختیارتان قرار می‌دهند.

لیپیدولوژیست چربی خون را بررسی می‌کند. این شاخه هنوز متخصصان کمی دارد و جدید می‌باشد. درصورتی‌که داروهای کاهش کلسترول یا تغییر در سبک زندگی مؤثر واقع نشد این متخصص می‌تواند راه‌حل‌های دیگر ارائه دهد.

فیزیولوژیست با ارائه یک برنامه ورزشی به فرد کمک می‌کند تا فعالیت خود را افزایش دهد. در این صورت با انجام ورزش به سلامت قلب دست می‌یابید.

متخصص غدد در تشخیص غدد متخصص است و می‌تواند به افرادی که دچار عدم تعادل هورمون‌ها هستند کمک کند.

عوارض کلسترول بالا چه هستند؟

اگر کلسترول بالا درمان نشود می‌تواند رگ‌های خونی را مسدود کند و فرد را به آترواسکلروز مبتلا کند. در طول زمان مواد دفعی کلسترول رگ‌ها را پاراییک کرده و مانع عبور جریان خون می‌شود. آترواسکلروز یک مشکل جدی است که می‌تواند عوارض مختلفی داشته باشد. این عوارض عبارت‌اند از:

سکتته

حمله قلبی

آزتین (درد قفسه سینه)

بیماری عروقی

فشارخون بالا

نارسایی کلیه، درصورتی‌که چربی در شریان‌های کلیوی تجمع کرده و مانع رسیدن خون به آن نقاط شود

چگونه می‌توان از ابتلا به کلسترول بالا پیشگیری کرد؟

کلسترول بالا اگر ژنتیکی باشد قابل‌پیشگیری نیست. پزشکتان می‌توان در کاهش میزان کلسترول به شما کمک کند تا به مشکلات جدی ختم نشود:

ورزش منظم

رژیم غذایی سالم و عاری از چربی حیوانی

مصرف غذاهای پخته، بخارپز و کبابی به‌جای خوردن غذای سرخ‌شده
مصرف گوشت کم‌چرب

مصرف لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی

عدم مصرف فست فود

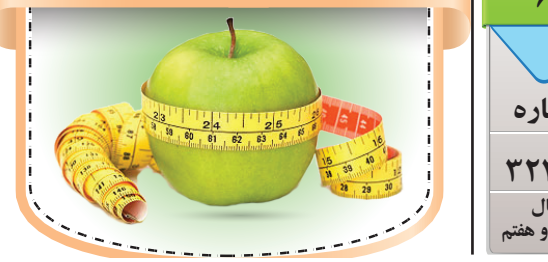
مصرف غذاهای سرشار از فیبر

عدم استعمال سیگار. استعمال سیگار رگ‌های خونی را مسدود نموده و احتمال بیماری‌های قلبی و سکتته را افزایش می‌دهد.

عدم مصرف بیش‌ازحد الکل. مصرف متعادل الکل (روزانه دو لیوان) می‌تواند میزان کلسترول خوب را افزایش دهد.

چک آپ منظم کلسترول. یک فرد سال بالای ۲۰ سال باید هر چهار تا شش سال یک‌بار باید چک آپ انجام دهد. اگر در معرض ابتلا به کلسترول بالا قرار دارید باید چک اپ‌ های بیشتری انجام دهید.

سلامت



صفحه	۶
شماره	
۳۲۳۵	
سال	
بیست و هفتم	



وزن متعادل داشته باشید.

چشم‌انداز کلسترول بالا چیست؟

کلسترول بالا در صورت درمان نشدن می‌تواند به مشکلات جدی یا حتی مرگ منجر شود. با گذشت زمان درمان کلسترول بالا و بیماری قلبی پیشرفت می‌کند. دارو و آموزش‌های انجام شده میزان مرگ و میز در اثر بیماری قلبی و عوارض دیگر را به‌طور قابل‌توجهی کاهش داده‌است. بااین‌حال فشارخون بالا در کشور امریکا یک معضل جدی است زیرا افراد رژیم سالمی نداشته و تحرک ندارند. برای افزایش طول عمر و داشتن یک زندگی سالم بهتر است سبک زندگی خود را تغییر داده، بیشتر ورزش کنید و غذاهای سالم مصرف کنید.

آنچه باید در مورد چربی های خون بدانید

کلینیک قلب من

خون دو نوع است : LDL و HDL

کلسترول LDL – کلسترول «بد».

در بیشتر افراد ، اکثر کلسترول موجود در خون در ذرات LDL بسته بندی می شود. ذرات LDL اغلب به عنوان کلسترول «بد» خوانده می شود. افزایش سطح کلسترول LDL به شدت با افزایش خطر حمله قلبی و سکتته مغزی همراه است. وقتی میزان کلسترول LDL خیلی زیاد است ، لیپوپروتئین LDL تمایل دارد به سطح داخلی رگ های خونی بچسبد ، و منجر به تولید پلاک های پر از چربی شود. بنابراین ، افزایش کلسترول LDL یک عامل خطر اصلی برای بیماری های قلبی و سکتته مغزی است.در حالی که شکی نیست که بالا رفتن سطح کلسترول LDL به شدت در بروز خطر قلبی نقش دارد ، در سالهای اخیر ، متخصصان این سؤال را مطرح کرده اند که آیا کاهش دادن سطح کلسترول LDL خون ، می تواند جلوی بروز حملات قلبی و مغزی را بگیرد یا نه؟ به نظر می رسد داروهای «استاتینی» که امروزه به وفور برای کاستن از میزان LDL خون استفاده می شوند ، خودشان جدای از کاستن از سطح LDL، دارای اثرات ضد التهابی و ضد پلاک چربی هم هستند و به این دلیل باعث کاهش عوارض قلبی می شوند ، زیرا کاهش سطح LDL با روش های دیگر ، این خاصیت را نداشته است.

کلسترول «HDL – کلسترول خوب»

سطح بالاتر کلسترول HDL خون با ریسک پایین تر از بیماری های قلبی همراه است و برعکس ، سطح پایین کلسترول HDL با افزایش خطر همراه است. به همین دلیل ، کلسترول HDL معمولاً به عنوان کلسترول «خوب» خوانده می شود. به نظر می رسد که لیپوپروتئین HDL دیواره رگ های خونی را «پاک می کند» و کلسترول اضافی را از بین می برد. بنابراین کلسترول موجود در HDL تا حد زیادی کلسترول اضافی است که به تازگی از سلول ها و دیواره رگ های خونی خارج شده و برای بازپافت مجدداً به کبد منتقل می شود. سطح کلسترول HDL بالاتر ، احتمالاً، نشان دهنده کلسترول بیشتری است که از بدن حذف شده که در غیر این صورت باعث آسیب به بدن می شد.

در سال‌های اخیر ، این تصور که کلسترول HDL همیشه «خوب» است زیر سوال رفته و در واقع ، اکنون به نظر می رسد که حقیقت کمی پیچیده تر از "HDL = کلسترول خوب" است. به عنوان مثال ، چندین دارویی که برای افزایش سطح HDL خون ساخته شدند و واقعاً هم آن را افزایش دادند ، باعث کاهش عوارض قلبی نشده اند و تحقیقات در این مورد ادامه دارد.

علل کلسترول بالا

به طور معمول ، افزایش کلسترول مربوط به رژیم غذایی بد ، چاقی ، سبک زندگی بی تحرک ، افزایش سن ، سیگار کشیدن و جنسیت است (زنان قبل از یائسگی نسبت به مردان سطح کلسترول کمتری دارند). چندین بیماری پزشکی از جمله دیابت ، کم کاری تیروئید ، بیماری کبد و نارسایی مزمن کلیه نیز می تواند سطح کلسترول را افزایش دهد. برخی از داروها به ویژه استروئیدها و پروژسترون می توانند همین کار را انجام دهند.

در برخی از افراد علل ژنتیکی و ارثی ، عامل افزایش کلسترول خون است. این افراد و خانواده آنها تمایل ارثی به پیدایش بیماری های ناشی از چربی خون بالا در سنین پایین دارند. تری گلیسیریدها و خطر قلبی بسیاری از مطالعات بالینی نشان داده اند که داشتن سطح بالای تری گلیسیرید خون – وضعیت به نام هایپرتری گلیسیریدمی – با یک خطر قابل ملاحظه قلبی عروقی همراه است. این رابطه اگرچه اثبات شده است ولی این که آیا واقعاً خود تری گلیسرید موجب بیماری می شود یا عوامل همراه با آن ، هنوز اثبات نشده است. عوامل همراه با تری گلیسرید بالا که می توانند عامل بیماری قلبی باشند ، عبارتند از: چاقی ، سبک زندگی بی تحرک ، سیگار کشیدن ، کم کاری تیروئید – و به ویژه سندرم متابولیک و دیابت نوع ۲.

این رابطه به ویژه در دو مورد آخری – سندرم متابلیک و دیابت نوع ۲، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. مقاومت به انسولین که مشخصه سندرم متابولیک و دیابت نوع ۲ است ، خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد. در این بیماری های متابلیک نامطلوب ، علاوه بر هیپرتری گلیسیریدی ، سطح CRP بالا ، سطح کلسترول LDL بالا و سطح کلسترول HDL پایین هم دیده می شود. (در حقیقت ، معمولاً بین تری گلیسیرید و کلسترول HDL رابطه "معکوس" وجود دارد – هرچه میزان یکی بالاتر باشد ، دیگری پایین تر است.)

افرادی که مقاومت به انسولین دارند نیز تمایل به فشار خون بالا و چاقی دارند. خطر کلی آنها از بیماری قلبی و سکتته مغزی بسیار زیاد است. با توجه به تعدد فاکتورهای خطر که معمولاً با سطح بالای تری گلیسیرید همراه هستند ، قابل درک است که محققان تاکنون نتوانسته اند مشخص کنند که تا چه میزان خطر افزایش بیماری های قلبی در بیماران با تری گلیسرید بالا ناشی از خود افزایش چربی است.