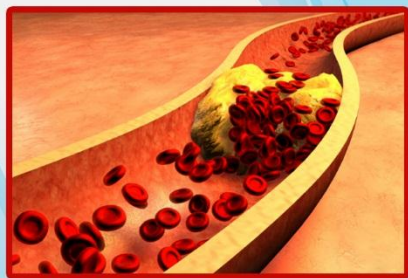




بیمارستان حضرت آیت ا... العظمی گلپایگانی (ره)  
مدیریت خدمات پرستاری و مامانی



## چربی خون بالا



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

www.golpayegani-h.ir

۰۲۵ ۳۶۱۶۱۱۱۱

- غذاهایی که در اغلب رستوران ها و مراکز تهیه غذاهای سرپایی سرو میشوند دارای چربی و کلسترول بسیار بالایی هستند، مصرف آنها را کاهش دهید.  
- آجیل (در حد متعادل) مصرف کنید، چنانچه آجیل بیش از حد متعادل مصرف شود، چربی خون را افزایش میدهد.

- انواع مریا، کره، خامه و سرشیر را کمتر مصرف کنید.  
- از مصرف بیش از حد تخم مرغ بخصوص زرده تخم مرغ بپرهیزید. (در هفته بیش از دو تخم مرغ مصرف نکنید. میتوانید به ازای یک زرده تخم مرغ از دو سفیده در غذا استفاده کنید).

### تغییر عادات غذا خوردن

از بشقاب کوچکتر هنگام غذا خوردن استفاده کنید.  
- آهسته غذا بخورید.  
- قبل از احساس سیری کامل، غذا خوردن را متوقف کنید.

- خارج از منزل غذا را با سایز کوچکتر سفارش دهید.

### فعالیت

- بصورت منظم ورزش کنید.  
- انجام ورزش منظم قبل از خوردن وعده های غذایی پرچرب، بطور قابل ملاحظه ای اچ دی ال (کلسترول مفید) را افزایش میدهد.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟  
- در صورت مشاهده علائم بروز چربی خون  
- در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده

منابع: ۱. برونر سودارث ۲. Better Health

### رژیم غذایی

- میزان مصرف چربی ها و روغن های مضر در رژیم غذایی خود را کاهش دهید.

- مصرف مواد غذایی حیوانی که دارای کلسترول بالا هستند مانند مغز گوسفند، جگر مرغ، کلیه گوسفند، قلب، امعاء و احشاء و میگو را محدود کنید.

- هنگام استفاده از مرغ آن را بدون پوست مصرف کنید.  
- قبل از پخت، چربی های قابل رویت گوشت و مرغ را جدا کنید.

- ماهی مخصوصا ماهی های پرچرب مانند سالمون به جای گوشت های قرمز پرچرب استفاده کنید. مصرف ماهی به دلیل داشتن چربی مفید امگا ۳ بصورت دو بار در هفته توصیه میشود.

- مصرف میگو را محدود نمایید. مصرف میگو به دلیل داشتن مقداری کلسترول، بصورت مداوم توصیه نمیشود.

- از روغن های سالم تر و گیاهی به جای روغن جامد و کره برای پخت غذا استفاده کنید.

- مصرف شیرینی ها، نوشابه های شیرین و نیروزا، شکلات و ... را محدود کنید.

- سعی کنید از مواد غذایی فیبر دار مانند: سبزی های مختلف و میوه ها، نان سبوس دار، لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه، باقلا و غلات، گندم و جو بیشتر استفاده کنید.

## شرح بیماری

چربی خون به دو نوع کلی کلسترول و تری گلیسرید تقسیم میشود و کلسترول خود به دو نوع عمده کلسترول مضر یا ال دی ال و کلسترول مفید یا اچ دی ال تقسیم میشود.

کلسترول ماده ای است از جنس چربی و مومی شکل که در تمام سلول های بدن وجود دارد و برای ادامه زندگی ماده ای حیاتی و ضروری است.

چربی خون (کلسترول) به دو طریق در بدن بوجود می آید:

۱. بدن خودش چربی خون میسازد. بیشترین چربی خون را کبد میسازد.

۲. چربی خون از طریق مصرف مواد غذایی از جمله: گوشت قرمز، مرغ، ماهی و لبنیات وارد بدن می شود.

در اغلب اوقات افزایش میزان چربی خون منجر به رسوب آنها در رگ های خونی، تنگ شدن رگ ها و در نتیجه کاهش خون رسانی به قلب میشود. باریک شدن رگ ها منجر به تصلب شریان و در نتیجه ابتلا به انواع بیماری های قلبی میشود. خطر چربی خون بالا از سن ۲۰ سالگی آغاز میشود و با افزایش سن این خطر افزایش می یابد.

## علائم شایع

در اغلب اوقات چربی خون معمولا علائم خاصی ندارد و انجام آزمایش خون تنها راه تعیین میزان چربی خون است.

در تعداد کمی از بیماران ممکن است حلقه سفید رنگی دور گودی چشم و یا رسوبات زرد رنگ چربی را در روی پلک ببینیم.

این رسوبات چربی ممکن است بعضا بر روی زانو، آرنج، کف دست، مفاصل انگشتان و یا پاشنه پا نیز دیده شوند که در این موارد باید به فکر ارثی بودن بیماری بود. علائم ذکر شده در زیر از دیگر علائم چربی خون میباشند که در برخی مواقع ممکن است مرتبط با علائم دیگر بیماری ها نیز باشند.

- احساس سنگینی، خستگی یا کوفتگی در بدن

- خواب آلودگی

- سوزش و احساس افزایش حرارت نقاط مختلف بدن بخصوص کف پا که معمولا در شب تشدید میشود.

- سردرد هایی که معمولا بصورت سنگینی سر خودنمایی میکند.

- خشکی دهان و یا تلخی دهان

- سردرد، سرگیجه، سنگینی، خواب آلودگی، تپش قلب و علائمی از این دست، بخصوص پس از مصرف غذاهای چرب و تسکین این علائم با مصرف موادی مثل آبغوره، آبلیمو یا سرکه.

- افزایش تعریق بدن

## علل شایع

- سابقه خانوادگی در ابتلا به چربی خون بالا  
- سبک زندگی ناسالم شامل رژیم غذایی ناسالم (مصرف روغن های جامد و کره برای پخت غذا، استفاده از محصولات حیوانی، مصرف غذاهای آماده یا فست فودها)

- بی تحرکی

- ابتلا به اضافه وزن و چاقی

## عوارض احتمالی

- ابتلا به دیابت

- ابتلا به گرفتگی عروق قلب (تصلب شرایین)

- ابتلا به کبد چرب

- ورم طحال و کبد

- ابتلا به مشکلات پوستی

- فشار خون بالا

## تشخیص

آزمایش چربی خون، شامل اندازه گیری کلسترول کل، کلسترول خوب یا اچ دی ال، کلسترول بد یا ال دی ال و تری گلیسرید خون میباشد. تری گلیسرید نوعی چربی است که در نتیجه مصرف مواد قندی بالا می رود.

برای اندازه گیری دقیق چربی های خون باید ۹ تا ۱۲ ساعت پیش از خون گرفتن چیزی به جز آب نخورید و ننوشید.

## درمان

با پیروی از رژیم های سرسخت غذایی و ورزش به صورت منظم میتوان چربی خون را کنترل کرد.

## دارو درمانی

با مصرف یکی از داروهای کاهش دهنده میزان چربی خون توسط پزشک میتوان چربی خون را کنترل کرد.