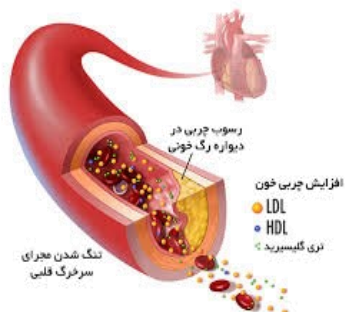




افزایش کلسترول و چربی خون (Hyperlipidemia)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۶-۱۰۱۴

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: بخش غدد- واحد آموزش سلامت

دریافت کلسترول خوراکی را به حداقل برسانید:

کلسترول فقط در محصولات حیوانی وجود دارد. مصرف جگر، قلوه و کله پاچه را کاملاً محدود نمایید. با پزشک خود مشورت کنید. پزشک ممکن است در صورت نیاز، جهت پایین آوردن میزان کلسترول خون، داروی مناسب شما را تجویز نماید.



منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰
وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

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 روغن نباتی و حیوانی جامد استفاده نکنید.



از روغن های کانولا، زیتون، تخم آفتابگردان و بادام زمینی که حاوی چربی غیراشباع هستند، استفاده کنید. مصرف میوه، سبزی تازه و حبوبات کامل را در برنامه غذایی خود قرار دهید.



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری افزایش کلسترول و چربی خون (هایپرلیپیدمی) و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



کلسترول چیست؟

کلسترول ماده ای 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 ویتامین ها نقش دارد. مصرف زیاد کلسترول موجب می شود اضافه این ماده در جریان خون وارد شده و با ته نشین شدن در دیواره عروق و تشکیل پلاک چربی به آن ها آسیب برساند.

کلسترول عامل اصلی 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 رسان مغز اتفاق افتد، می تواند موجب سکته مغزی شود و اگر در شریان های پا حادث شود، باعث بیماری ترومبوز وریدهای عمقی عروق (DVT) خواهد شد.

کلسترول خوب یا (HDL):

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

کلسترول بد یا (LDL):

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 [چربی 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 مطلوب در مبتلایان به دیابت کدام است؟

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 بالاتر
تری گلیسیرید	کمتر از ۱۵۰ (mg/dl)



عوامل مستعد کننده :



در صورت ابتلا به چربی خون بالا چه کنید؟

تحرک بدنی داشته باشید. ورزش از طرفی کلسترول خوب را افزایش می دهد و از طرف دیگر چربی بد را در خون کاهش می دهد. سعی کنید ۳۰ دقیقه در روز ورزش نمایید.

پیاده روی، بهترین کار برای شروع است.

