



### چربی خون

برای اینکه بدانید اختلال چربی چیست، باید ابتدا درباره کلسترول بدانید. دو نوع کلسترول در بدن ما وجود دارد که عبارتند از: لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) و لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL).

لیپوپروتئین با چگالی کم که گاهی اوقات به عنوان "کلسترول بد" هم نامیده می‌شود، توسط بدن ساخته شده و همچنین بدن، این لیپوپروتئین را از غذاهای غنی از کلسترول مانند گوشت قرمز و محصولات لبنی هم جذب بدن می‌کند. این کلسترول، می‌تواند با سایر چربی‌ها و مواد موجود در خون شما ترکیب شود و باعث ایجاد انسداد در شریان‌ها شود.

کلسترول بد می‌تواند جریان خون شما را کاهش داده و باعث مشکلات جدی مانند بیماری‌های قلبی، حمله قلبی یا سکته مغزی شود.

به دلیل اثرات بالقوه آن، پزشکان سطح پایین‌تر LDL (کلسترول بد) را توصیه می‌کنند.

### کلسترول بالا



HDL، یا همان لیپوپروتئین با چگالی بالا که گاهی اوقات به عنوان "کلسترول خوب" هم شناخته شده است، اثر محافظتی بر روی قلب شما دارد. این نوع کلسترول، کلسترول مضر را از شریان‌ها انتقال می‌دهد. پزشکان معمولاً توصیه می‌کنند که سطح بالاتری از HDL کلسترول را داشته باشید.

تری‌گلیسیرید هم نوعی چربی است که بیشتر از مواد غذایی مصرف می‌کنید. علاوه بر این، بدن هم کالری اضافی را برای ذخیره سازی، به چربی تبدیل می‌کند. برخی از تری‌گلیسیریدها برای عملکرد برخی سلول‌ها ضروری هستند، اما تری‌گلیسیرید بیش از حد، ناسالم است. همانند کلسترول بد، سطوح پایین تری‌گلیسیرید، سالم تر است.

مصرف سیر خام، سبزیجاتی مانند کاهو و میوه‌هایی مانند گلابی، پرتقال، گریپ فروت و سیب برای کاهش چربی خون مفید هستند.

### چربی خون نرمال چند است؟

به طور کلی می‌توان گفت که چربی خون در کل بدن وجود دارد و در حقیقت بدن انسان برای سوخت و ساز کلی به چربی نیاز دارد. اما میزان چربی خون باید در حد نرمال باشد و بالاتر از آن خطرناک است. در صورتی

کلسترول بالا معمولا نشانه‌های بیماری ایجاد نمی‌کند. علائم چربی خون بالا ممکن است تنها پس از آسیب شدید در پی افزایش کلسترول بد، ایجاد شود. به عنوان مثال، علائم آن ممکن است به شکل علائم بیماری قلبی مانند درد قفسه سینه (آنژین صدری) یا حالت تهوع و خستگی باشد. حمله قلبی یا سکته مغزی هم ممکن است از کلسترول کنترل نشده ایجاد شود.

### عوارض چربی خون بالا

بالا رفتن چربی خون برای هر فردی می‌تواند خطرناک باشد و منجر به ایجاد شرایط بحرانی برای فرد شود. سطح بالای چربی در خون می‌تواند به ایجاد رسوبات چربی در رگ‌های خونی بدن، از جمله عروق کرونری (رگ‌های خونی که عضله قلب را با خون تامین می‌کنند) منجر شود. این مشکل، منجر به تنگ شدن یا انسداد عروق کرونر می‌شود.

کسانی که چربی خون دارند چه بخورند؟

باشید که سطح چربی خون فرد به سطح پر خطر نرسد. چربی خون بالا همیشه مضر است.

### علامت چربی خون در آزمایش و شرایط آزمایش چربی خون؟

لیپید خون (کلسترول و تری‌گلیسیرید) با یک آزمایش ساده اندازه‌گیری می‌شود. پرستار یا پزشک، نمونه‌ای از خون می‌گیرد. در صورتی که اندازه‌گیری سطح تری‌گلیسیرید هم مد نظر باشد، ۱۲ ساعت پیش از آزمایش خون به جز آب آشامیدنی نباید چیزی بخورید. چربی‌های خون (کلسترول و تری‌گلیسیرید) که اندازه‌گیری می‌شوند، در واحدهایی به نام میلی‌مول در هر لیتر خون کوتاه می‌شود.

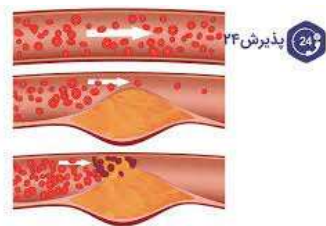
در صورتی که، چربی خون فرد، ۲۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، چربی خون شما بالا است و ضروری است که سطح چربی خون خود را به حد نرمال برساند.

### علائم و نشانه‌های داشتن چربی خون بالا

که چربی خون از حد طبیعی آن بیشتر باشد، در دیواره رگ‌ها جمع شده و نوعی پلاک ایجاد می‌کند.

میزان طبیعی چربی خون در حدود ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است؛ بنابراین دقت داشته باشید که سطح چربی خون فردا به سطح پر خطر نرسد. چربی خون بالا همیشه مضر است.

### عوارض چربی خون بالا



همین پلاک‌ها می‌توانند به مرور رگ‌ها را مسدود کنند. در صورت انسداد، رگ‌های مهمی که خون را به قلب می‌رسانند، خطر حمله قلبی برای فرد به وجود می‌آورند. میزان طبیعی چربی خون در حدود ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است؛ بنابراین دقت داشته

به طور کلی باید گفت که افرادی که چربی خون بالا دارند، این میزان از چربی بالای خون به مرور ایجاد شده و درمان هم یک روزه امکان پذیر نیست.

به همین دلیل، بهترین راهکار برای حفظ نرمال سطح چربی خون، پیگیری یک رژیم غذایی مناسب برای جلوگیری از خطرات احتمالی است. شما می‌توانید چربی خون خود را با اصلاح رژیم غذایی خود به سطح مطلوبی برسانید. یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

### رژیم غذایی کاهش چربی خون

مصرف مواد غذایی بخارپز یا کبابی به جای مواد سرخ کردنی، بهتر است مصرف سیرابی، جگر، زرده تخم مرغ، چیس، پفک، روغن جامد، بستنی، شیرینی و قند زیاد را کاهش داده یا به میزان خیلی کمی مصرف شود. از شیر کم چرب استفاده کنید. توصیه می‌شود که از

گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شده و چربی گوشت گرفته شود.

مصرف سیر خام هم در کاهش چربی خون بالا موثر است. سبزیجاتی مانند کاهو و میوه‌هایی مانند گلابی، پرتقال، گریپ فروت و سیب برای کاهش چربی خون مفید هستند.

مواد غذایی گیاهی مانند حبوبات و غلات تقریباً همه بدون کلسترول بوده و در بین آن‌ها کدو، شوید و سیر، دارای خاصیت زیادی در کاهش سطح چربی خون هستند. همچنین مصرف انواع حبوبات و نان هم توصیه می‌شود

افراد بالای ۵۰ سال سالانه باید تست چربی خون بدهند تا اقدامات لازم برای پیشگیری یا درمان را انجام دهند

### داروهای گیاهی برای کاهش چربی خون بالا



اسیدهای چرب امگا-۳ معمولاً برای کاهش تری گلیسیرید و کلسترول بد، استفاده می‌شود. اسیدهای چرب امگا ۳ از چربی‌های غیر اشباع هستند که به طور طبیعی در ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد یافت می‌شود. روغن‌های گیاهی مانند کلزا و روغن زیتون هم حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. به منظور کاهش چربی خون بالا می‌توانید از گیاهان دارویی استفاده کنید.

میوه و گیاهان کاهش کلسترول خون

برخی از گیاهان دارویی عبارت اند از:

-سیاه دانه برای کاهش چربی خون موثر است و بهتر است روزانه یک قاشق چایخوری مصرف شود.

-مصرف سویا، گشنیز، سبزیجاتی مانند شوید در کاهش کلسترول بالا موثر است.

-مصرف آویشن به صورت دم کرده که رطوبت بدن را دفع کرده و در کاهش کلسترول مفید است.  
دم کرده لیمو عمانی و پودر زنجبیل.



منابع:A.H.A.org

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

[www.MD Consult .com](http://www.MD Consult .com)



### چربی خون

عنوان	چربی خون
تهیه کننده	معصومه اکبری سارویی
سمت	سرپرستار
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان 1401
ناظر کیفی	واحد آموزش
مسئول علمی بخش	دکتر رشیدی متخصص داخلی