

افزایش چربی خون عبارت است از افزایش غلظت چربی در خون که از مهمترین علل بیماری های قلبی است و در هر سنی می تواند رخ دهد. بنابراین بررسی میزان چربی خون از سنین پایین توصیه می شود.

### علل افزایش چربی خون

\*داشتن سابقه چربی بالا در یکی از افراد خانواده

\*مصرف دخانیات و الکل

\*مصرف مواد غذایی حاوی چربی بالا

\*افراد چاق و افراد با انسداد مجاری صفراوی و کم کاری تیروئید

\*استفاده از قرص های ضد حاملگی

### علامتهای چربی خون بالا

معمولاً علامت قابل توجهی ندارد در موارد شدید گره های کوچک زرد رنگ چربی در پوست، زیر چشم ها دیده می شود و کبد و طحال بزرگ می شود.

### تشخیص چربی خون بالا

انجام آزمایش خون تنها راه تعیین چربی خون بالاست. آنچه در گزارش آزمایشگاه به عنوان اجزاء چربی خون ذکر می شود شامل موارد زیر است:

-کلسترول در ساخت محصولات مورد نیاز بدن مانند هورمون ها نقش دارد و افزایش آن باعث افزایش خطر بیماری قلبی می شود.

در خانم های جوان میزان کلسترول پایین است ولی بعد از دوران یائسگی میزان کلسترول خون افزایش پیدا می کند.

به طور کلی خانم ها نسبت به آقایان میزان کلسترول بالاتری دارند. بهتر است مردان بالای ۳۵ سال و خانمها بالای ۴۵ سال چربی خون خود را به طور مرتب چک کنند. -HDL (چربی خوب) کلسترول اضافی را به کبد می برد و از بیماری قلبی جلوگیری می کند.

-LDL چربی بد: با چسبیدن به دیواره عروق آن ها را سفت و تنگ می کند و خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد.

بیشتر انسدادهای رگهای خونی توسط ال دی ال (LDL چربی بد) ایجاد می شود.

-تری گلیسیرید : افزایش آن باعث افزایش خطر بیماری قلبی می شود.

### عوارض چربی خون بالا :

\* افزایش خطر بیماریهای قلبی - عروقی

\* افزایش فشارخون

\* التهاب لوزالمعده ، التهاب کبد یا هپاتیت

\* ایجاد سرطان

\* فراموشی ، گیجی و خواب آلودگی

\* ایجاد سنگهای کیسه صفرا

### جهت کنترل چربی خون به موارد زیر توجه داشته

#### باشید:

#### الف- رعایت رژیم غذایی

انجام تغییرات زیر در رژیم

غذایی می تواند در کاهش

چربی خون بالا موثر باشد :



۱- به جای مصرف غذای سرخ شده از غذای آب پز ، بخار پز و تنوری (فر) و کباب شده استفاده کنید.

۲- از لبنیات کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.

۳- چربی های اضافی را از خوراک ها و غذاهای گوشتی حذف کنید.

۴- مصرف شیرینی ها، کلوچه و کیک ها را محدود کنید.

۵- مصرف غذاهایی که کلسترول بالا دارند مثل تخم مرغ و گوشت قرمز را محدود کنید.

۶- هرگونه چربی گوشت قرمز و همچنین پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید و دور بریزید.

گوشت سفید مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید .

۷- از غذاهای حاوی فیبر بالا دارند مثل میوه جات و حبوبات ونان سبوس دار استفاده کنید.

۸- روغن های مایع و روغن های گیاهی مانند : روغن زیتون و روغن هسته انگور و روغن کانولا استفاده کنید.

۹- از روغن های جامد ، روغن نارگیل و روغن نخل استفاده نکنید.



بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

(( آموزش ضمن خدمت ))

شماره پمفلت : PA-EP-۷۵-۰۳

## چربی خون بالا



تهیه کننده: فاطمه شریفی - سرپرستار 5 CCU

ناظر کیفی: آرزو چایچی - کارشناس ارشد پرستاری

بهار ۱۴۰۱



-شب قبل از آزمایش از خوردن غذای پر چرب خودداری کنید و یک شام سبک میل نمایید.

### ج- مصرف دارو

دارو درمانی در افراد مسن و دیابتی و کسانی که خطر بالای ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را دارند باید هرچه سریعتر طبق دستور پزشک شروع شود.  
\* توجه داشته باشید: فشار خون بالا به دیواره رگها آسیب وارد کرده و منجر به تسریع رسوب ذرات چربی در دیواره رگها می گردد. در این صورت باید افزایش فشار خون خود را تحت نظر پزشک متخصص درمان کنید.

منابع:

A.H.A. org  
[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)  
[www.MD Consult .com](http://www.MD Consult .com)

۱۰- از مصرف روغن و کره حیوانی خودداری کنید.  
۱۱- از میوه و سبزیجات تازه در رژیم غذایی استفاده کنید.

### ب- کنترل وزن

- وزن بالا سبب افزایش کلسترول و تری گلیسرید در خون می شود و یکی از عوامل مهم در ابتلا به بیماری قلبی است. در صورتیکه افزایش وزن دارید باید وزن خود را کاهش دهید.  
- به طور منظم ورزش کنید ورزش منظم حداقل هفته ای ۳ روز و هر روز نیم ساعت در کنترل وزن و متعادل نگه داشتن چربی خون اثر دارد. بهترین ورزش پیاده روی است. قبل و بعد از ورزش نرمش کنید.



ورزش کردن مخصوصا در افراد چاق سبب کاهش کلسترول خون و تنظیم چربی خون می شود - از استعمال سیگار و الکل خودداری کنید.

### آمادگی جهت انجام آزمایشات چربی خون

-حداقل ۱۲ ساعت قبل از آزمایش ناشتا باشید.