



با همکاری:
مرکز مشاوره دانشگاه تهران
اداره کل منابع انسانی و امور رفاهی
اداره کل تشکیلات و بودجه
اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه
شورای صنفی کارکنان دانشگاه تهران



چربی خون

ویژه مطالعه کارکنان و اساتید دانشگاه تهران

ترجمه و تألیف: دکتر سالومه سادات صالحی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه تهران

چربی خون

مجموعه آموزشی زندگی با کیفیت

شماره ۸

ترجمه و تالیف : دکتر سالومه سادات صالحی

گرافیک و طراحی: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: چاپ اول / سال انتشار: ۱۳۹۶

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

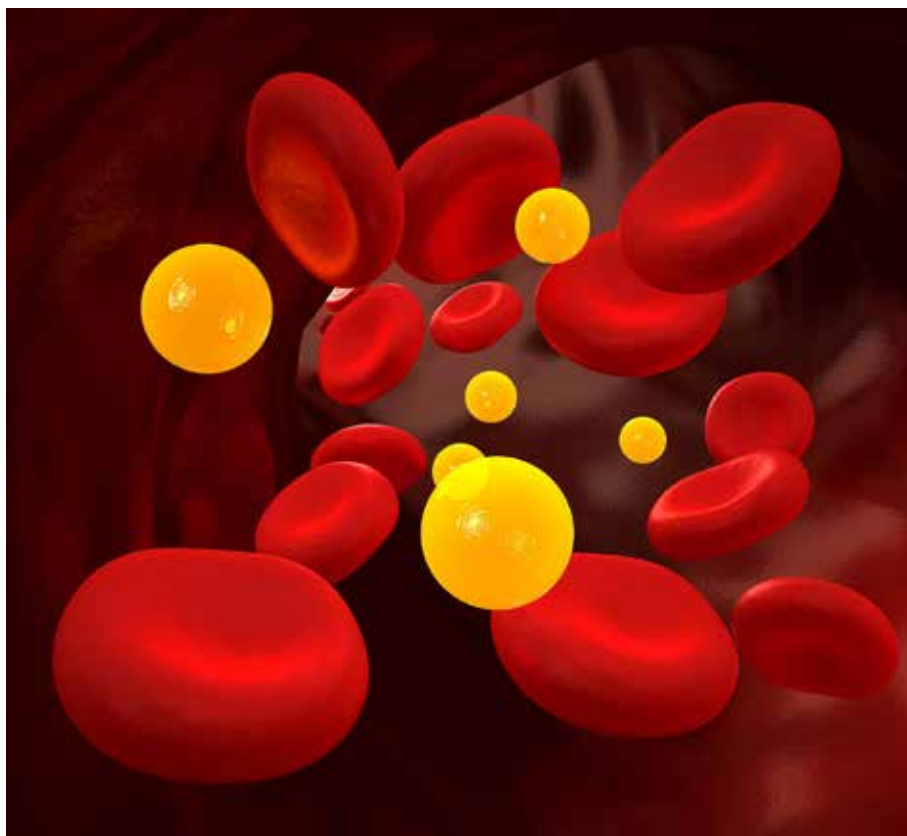
<http://counseling.ut.ac.ir>

فهرست

- ۶ کلسترول LDL را بشناسیم
- ۷ سطوح کلسترول LDL
- ۸ تغییرات در سبک زندگی به کاهش کلسترول LDL کمک می‌کند
- ۱۰ آشنایی با تری‌گلیسیریدها
- ۱۰ سطح تری‌گلیسیرید
- ۱۱ کلسترول خوب چیست؟
- ۱۱ نکاتی در جهت ارتقاء سطح کلسترول LDL
- ۱۸ سوالات متداول

کلسترول LDL را بشناسیم

LDL یا لیپو پروتئین‌هایی با چگالی کم، مولکول‌هایی هستند که چربی‌ها را در سراسر بدن حمل می‌کنند و از آن‌ها به عنوان کلسترول «بد» یاد می‌شود. میزان بالای LDL شما را در معرض خطر بالاتری از بیماری‌های قلبی و سکتته قرار می‌دهد. برای آن‌ها که میزان کلسترول LDL خود را بدانید، پزشک شما دستور انجام آزمایش پروفایل لیپو پروتئین‌ها را در حالت ناشتا می‌دهد. پزشک از میزان LDL شما برای برنامه درمانی استفاده می‌کند. LDL را از طریق تغذیه، ورزش و دارو درمانی می‌توان کاهش داد.



سطوح کلسترول LDL



چرا میزان کلسترول دارای اهمیت است؟

زمانی که مقدار زیادی کلسترول (ماده شبه چربی) در خون دارید، کلسترول و سایر مواد در دیواره‌های شریانی تجمع می‌یابند و منجر به تنگی شریان و نهایتاً کاهش خون‌رسانی قلب می‌شود.

با افزایش سن، اکثر افراد درجاتی از تنگی شرایین را دارند که عارضه‌ای بسیار مهم بوده و درمان شامل داروهای کاهنده سطح کلسترول است.

هدف: حفظ سطح کلسترول LDL زیر 100 mg/dl است.

اقدام کنید:

شما می‌توانید سطح کلسترول خود را کاهش دهید

از سطح کلسترول خود آگاه

باشید و آنرا ثبت نمایید

شما لازم است به عنوان بخشی از ارزیابی و معاینات پزشکی سالیانه خود آزمایش پروفایل چربی را به صورت ناشتا انجام

دهید. این تست بعد از ۹ تا ۱۲ ساعت ناشتایی (بدون غذا و آب) انجام می‌شود و اطلاعات مهمی از وضعیت چربی‌های خون که مهمترین آنها کلسترول LDL است را فراهم می‌کند. برای رسیدن به محدوده مقادیر سالم شاید لازم باشد برای شما درمان شامل دارو به همراه تغییر در سبک زندگی انجام شود.

تغییرات سبک زندگی به کاهش کلسترول LDL کمک می کند

۱- به وزن مناسب برسید: چاقی یک فاکتور خطر برای بیماری قلبی بوده و ممکن است در افزایش کلسترول دخیل باشد. با پزشک خود برای تعیین وزن هدف مشاوره کنید.

۲- از لحاظ جسمی فعال باشید: فعال بودن از لحاظ جسمی خطر بروز بیماری قلبی را کاهش می دهد. تمرینات ورزشی منظم می تواند به افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد (LDL) کمک نماید. تلاش نمایید تا روزی حداقل ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته نرمش کنید.

۳- برنامه غذایی سالمی را دنبال کنید: چربی های اشباع و ترانس و کلسترول در برخی از غذاهایی که ما می خوریم وجود دارد. مقادیر زیاد این چربی ها در رژیم غذایی شما می تواند منجر به افزایش کلسترول در خون شما شود.

□ میزان مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع و غیر اشباع را کاهش دهید.

□ ۵ وعده یا بیشتر در روز میوه و سبزیجات مصرف کنید.

□ بجای استفاده از غلات فرآوری شده از غلات کامل استفاده کنید.

□ از گوشت کم چربی، ماهی و ماکیان (مرغ) بدون پوست استفاده نمایید.

□ ۲ وعده در هفته از ماهی های چرب نظیر ماهی قزل آلا، سالمون و ماهی تُن در جهت افزایش چربی های ضروری و مفید برای بدن استفاده شود.

□ مصرف غذاهایی نظیر چیپس، کلوچه ها و بستنی های پر چرب را قطع کنید.

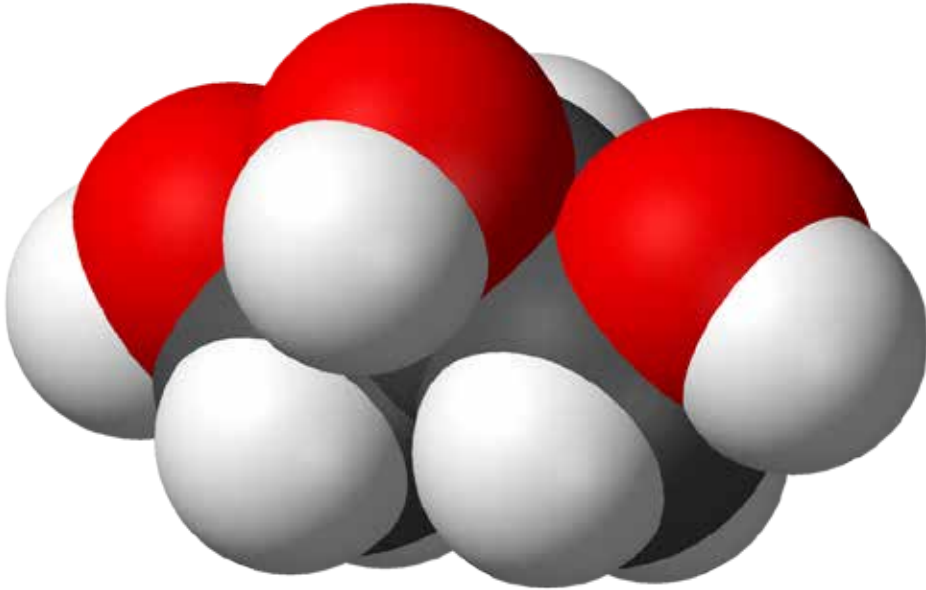
دارو درمانی در جهت کاهش کلسترول LDL

دارو درمانی معمولاً برای رساندن کلسترول LDL به زیر ۱۰۰ mg/dl ضروری است. تغییرات سبک زندگی برای کاهش کلسترول حتی در صورت دارو درمانی باز هم از اهمیت بالایی برخوردار است. با انجام این تغییرات در سبک زندگی می توان میزان داروی مصرفی برای کلسترول را کاهش داد و در نتیجه میزان هزینه ها و عوارض جانبی را به حداقل رساند. انواع متعددی از داروها در زمینه کنترل چربی خون وجود دارد که به خوبی عمل کرده و بدون خطر هستند. با پزشک خود مشورت کنید تا به شما بگوید چه درمانی برای شما مناسب است.

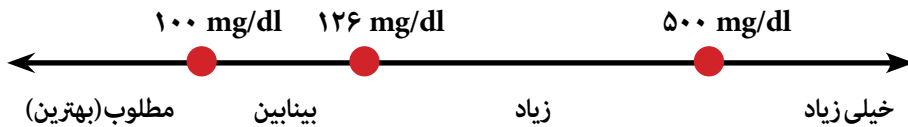


آشنایی با تری گلیسیریدها

تری گلیسیریدها نوعی چربی هستند که شکل اصلی ذخیره چربی در بدن می‌باشند. تمام مقادیر مازاد کالری‌های مصرفی (چربی‌ها، قندها و پروتئین‌ها) به تری گلیسیرید تبدیل شده و به صورت چربی ذخیره می‌شود. آزمایش ناشتای چربی خون برای تری گلیسیرید میزان آن را در جریان خون مشخص می‌کند. مقادیر بیشتر از حد مطلوب، خطر بروز بیماری قلبی و سکته را افزایش می‌دهد. دارو درمانی ممکن است برای درمان این شرایط لازم باشد.



سطح تری گلیسیرید



کلسترول خوب چیست؟

HDL یا به عبارت دیگر لیپو پروتئین با چگالی بالا به عنوان کلسترول «خوب» شناخته می‌شود زیرا که سطوح بالای آن (بیشتر از ۶۰ mg/dl) از قلب محافظت می‌کند.

HDL، کلسترول را دوباره به کبد بر می‌گرداند تا در آنجا شکسته شود و این کار مانع رسوب کلسترول در شرایین می‌شود.

بهترین سطح HDL برای مردان: بیشتر از ۵۰ mg/dl

بهترین سطح HDL برای زنان: بیشتر از ۶۰ mg/dl

نکاتی در جهت ارتقاء سطح کلسترول

۱. دارو درمانی

تعدادی دارو وجود دارد که به تنهایی یا به صورت ترکیبی در بهبود پروفایل لیپوپروتئینی شما به کار می‌رود. در زیر نام تعدادی از این داروها و توضیحی در مورد نحوه عملکرد آن‌ها آورده شده است. در مورد انتخاب داروی خود می‌توانید با پزشک مشورت کنید.

داروهای استاتینی: مؤثرترین داروها در کاهش سطح کلسترول LDL است. این داروها با توقف فعالیت یکی از آنزیم‌های دخیل در ساخت کلسترول عمل می‌کند. در نتیجه بدن با سرعت کمتر کلسترول‌سازی می‌کند و کبد با سرعت بیشتری کلسترول LDL را پاکسازی می‌کند. نمونه این داروها شامل:

- لووستاتین

- سیمواستاتین

- پراواستاتین

- آتروواستاتین

داروهای محدود کننده جذب اسیدهای صفاوی: این داروها به کلسترول در روده باریک متصل می‌شوند و بجای جذب سبب دفع آن می‌شوند. این

داروها در بیش از ۴۰ درصد موارد در ترکیب با استاتین ها سبب کاهش سطح کلسترول LDL می شوند. نمونه این داروها عبارت است از:

- کلستیرامین

- کلستپول

- کلسولام

فیبرات ها: در کاهش سطح تری گلیسیرید در خون مؤثر هستند. این داروها همچنین می توانند سطح کلسترول HDL را افزایش دهند ولی در کاهش میزان کلسترول LDL خیلی مفید نیستند.

نمونه این داروها:

- جمفیپروزیل

- فنو فیبرات



۲. چربی‌های اشباع، ترنس و کلسترول غذایی کمتری استفاده کنید.

چربی اشباع:

- میزان کلسترول خون را افزایش می‌دهد.
- عموماً در دمای اتاق به صورت جامد است.
- شرایین را مسدود می‌کند.
- هم به تنهایی در دسترس است و هم ۲ درصد محتوای شیر، کره، پنیر، بستنی، گوشت قرمز و سایر غذاهای حیوانی و برخی غذاهای آماده و دسرها را تشکیل می‌دهد.

چربی غیر اشباع (ترانس)

- چربی‌های غیر اشباع از تبدیل روغن‌های مایع به جامد در فرآیند «هیدروژناسیون» شکل می‌گیرند. چربی‌های هیدروژنه (ترانس) عموماً در غذاهای سرخ کرده، غذاهای تنوری بازاری و فست‌فودها استفاده می‌شود.
- کلسترول بد (LDL) را افزایش می‌دهد.
- کلسترول خوب (HDL) را کاهش می‌دهد.

کلسترول غذایی

- تنها در غذاهای حیوانی یافت می‌شود. (تخم مرغ، گوشت، ماهی، لبنیات، ماکیان)
- سطح کلسترول خون را افزایش می‌دهد.

چربی اشباع را با مقادیر اندک از موارد زیر جایگزین کنید:

چربی غیر اشباع چند (پلی) یا تک (منو) زنجیره

- در روغن های گیاهی یافت می شود.
- در دمای اتاق مایع هستند.
- کلسترول بد (LDL) را کاهش می دهند.
- کلسترول خوب (HDL) را افزایش می دهند.
- در آجیل، آووکادو، ماهی، ذرت، گیاه گلرنگ، کانولا و روغن زیتون یافت می شوند.





۳. در مورد تجربه آزمایش کلسترول خود با دیگران تبادل نظر کنید.

شنیدن روند آزمایش، گرفتن جواب و درمان، احساس بهتری را در آن‌ها در جهت ارزیابی سطح کلسترولشان ایجاد می‌کند.

۴. وقتی در حال طبخ غذای مورد علاقه خود هستید از روغن گیاهی

به جای روغن‌های جامد (کره یا مارگارین) استفاده کنید. میزان مصرف روغن را نیز به حداقل برسانید. سپس اجازه دهید تا خانواده و دوستان دست پخت شما را امتحان کنند. آنگاه آن‌ها می‌توانند دریابند علاوه بر سالم تر بودن غذا، طعم آن نیز تفاوت چندانی با حالت روغن جامد یا پر روغن ندارد.

۵. با یک داروساز در مورد گزینه‌های درمانی خود صحبت کنید تا

بیشتر بیاموزید.

۶. در میهمانی‌ها، دورهمی‌ها و جشن‌ها پیشنهاد سرو غذاهای سالم‌تری

بدهید. از اطرافیان خود بخواهید تا غذاهای مورد علاقه خود را به شما بگویند و شما لیستی از غذاهای مورد علاقه دوستان خود خواهید داشت و جالب است زمانی که می‌فهمید که سبزیجات بسیار محبوب تر از چیپس است.

پیشنهادات در جهت ارتقاء سطح کلسترول

فعالیت در منزل

گام های متعددی وجود دارد که شما می توانید میزان چربی اشباع و ترانس رژیم غذایی خود را کاهش دهید. به آشپزخانه خود نگاهی بیاندازید و مواردی را که حاوی بیش از ۵ گرم چربی اشباع در هر دفعه استفاده هستند را بیابید. سس های سالاد، غذاهای آماده و فست فودها را کنترل کنید. غذاهای حاوی مقادیر زیاد چربی اشباع یا ترانس را باید در میزان کم مصرف نمایید.

غذاهای آشپزخانه شما با بیش از ۵ گرم چربی اشباع:

۱-

۲-

چه تغییراتی را می توانید در تغذیه خود ایجاد کنید تا میزان کمتری چربی اشباع مصرف کنید؟

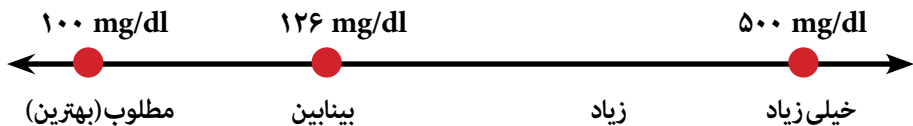
.....

.....

اهداف شخصی و مراحل اقدام

سطح اخیر کلسترول LDL من:

سطوح کلسترول LDL



اهداف شخصی سطح کلسترول LDL من:

.....

.....

مراحل دستیابی به اهداف:

..... ۱

..... ۲

..... ۳



سوالات متداول

کدام یک ارجح است: کره یا مارگارین؟

مارگارین ها با زمینه گیاهی بهترین گزینه هستند. زیرا که کره عموماً حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی یا اشباع است و از این رو نمی تواند انتخاب مناسبی باشد.





سوالات متداول

چه روغن‌ی جهت پخت و پز توصیه می‌شود؟

از روغن‌هایی استفاده کنید که دارای مقادیر بالاتری از چربی‌های غیر اشباع تک یا چند زنجیره هستند. مثل روغن کانولا، سویا و روغن زیتون. اینها به عنوان روغن‌های سالم از لحاظ قلبی به شمار می‌روند زیرا حاوی چربی غیر اشباع هستند. در صورت امکان می‌توان در حداقل میزان لازم از آن‌ها استفاده کرد یا آن را اسپری نمود.

آیا مصرف آجیل (مغزها) خوب است؟ کدام‌ها بهترین هستند و چرا؟

برخی آجیل‌ها چربی‌های سالم دارند و همه آنها حاوی پروتئین هستند. آنها همچنین حاوی مقادیری کالری هستند، لذا باید دقت نمود که زیاد مصرف نشوند. در هر وعده می‌توان به مقدار ۲ قاشق سوپ‌خوری مصرف نمود. همچنین بهتر است که میزان مصرف خود را به کمتر از ۵ وعده در هفته کاهش دهیم. در صورت امکان بهتر است آجیل ما حاوی بادام، فندق، بادام زمینی، گردو و پسته باشد.

آیا باید حتماً شیر فاقد چربی مصرف کنم؟ آیا این شیر ویتامین D دارد؟

قطعاً شیر فاقد چربی دارای مقادیر مشابهی از ویتامین‌ها و مواد معدنی با شیر ۲٪ چربی یا شیر کامل است. تنها تفاوت آنها این است که در شیر فاقد چربی تمام چربی اشباع جدا شده است. شیر کم‌چربی برای همه افراد بالای ۲ سال گزینه سالم‌تری به شمار می‌رود.

سوالات متداول

من از یک رژیم غذایی سلامت از نظر قلبی تبعیت می‌کنم ولی میزان کلسترول من کاهش نمی‌یابد، چه باید بکنم؟

شما می‌توانید از مشاوره یک متخصص تغذیه بهره‌مند شوید. او می‌تواند برای شما مشخص نماید که میزان تغذیه شما تا چه حد از نظر قلبی سلامت است و امکان چه پیشرفت تغذیه‌ای همچنان برای شما مهیا است. دکتر شما همچنین ممکن است به شما توصیه به مصرف دارو کند تا سطح کلسترول LDL خود را به زیر 100mg/dl برسانید.



سوالات متداول

بهترین دارو درمانی جهت کلسترول کدام است؟

برای هر فرد متفاوت است و هر دارویی به صورت متفاوت عمل می کند. شما باید در مورد این موضوع با پزشک خود تبادل نظر کنید و او به ارزیابی شرح حال پزشکی شما، عوامل خطر و سطح پروفایل لیپیدی می پردازد. اگر شما در حال مصرف دارو هستید و یا نگرانی های دیگری دارید می توانید با دکتر خود در مورد آن صحبت کنید.

چرا کلسترول تام من مساوی با جمع میزان کلسترول HDL ، LDL و تری گلیسیرید من با هم نیست؟

کلسترول تام شما مجموع موارد بالا نیست. یک مورد دیگر هم باید به آن ها اضافه شود که به آن VLDL یا کلسترول با چگالی بسیار کم گفته می شود و به صورت معمول گزارش نمی شود.

پروفایل لیپیدی چیست؟

پروفایل لیپیدی عبارت از آزمایشی است که بعد از ناشتایی انجام می شود و برای تعیین سطوح HDL و LDL و تری گلیسیرید و کلسترول تام کاربرد دارد. این آزمایش بهترین وسیله جهت یک تشخیص آگاهانه و پیشنهاد یک برنامه درمانی مناسب توسط پزشک است.

سوالات متداول

سوالاتی که هنوز در مورد کلسترول داریم:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

مهرماه ۱۳۹۶