

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کلسترول بالا بیماری های قلبی و عروقی

نویسنده

دکتر بابک بهاروند احمدی

متخصص قلب

فلوشیپ اکوکاردیوگرافی

دانشیار و انشگاه علوم پزشکی لرستان

سرشناسه: بهاروند، بابک، ۱۳۳۹ -

عنوان و نام پدیدآور: کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی / مؤلف بابک بهاروند احمدی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات دکتر کاظمینی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص.

شابک: ۱۰۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۱۱-۱۲-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: کلسترول خون

موضوع: کلسترول خون -- افزایش

موضوع: کلسترول -- کاهش با رژیم غذایی

رده‌بندی کنگره ۳۹۱، ۶۷۷ الف / RC۶۳۲

رده‌بندی دیویی: ۶۱۹.۶۳

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۷، ۷۲۴

نام کتاب: کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی

نویسنده: دکتر بابک بهاروند احمدی

ناشر: انتشارات دکتر کاظمینی

حروفچینی و صفحه‌آرایی: محسن اسماعیلی قهساره

طراح جلد: مالکی

لیتوگرافی: سازمان چاپ طهرانی

چاپ: سازمان چاپ طهرانی

صحافی: سازمان چاپ طهرانی

نوبت چاپ: اول / زمستان ۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۱۱-۱۲-۶

مقدمه

کلسترول خون یکی از مهم‌ترین عوامل برای تعیین میزان خطر بیماری قلبی و عروقی یا بیماری قلبی در شماست. از آن جایی که می‌دانیم کاهش کلسترول خون احتمال بروز بیماری قلبی را در شما کاهش خواهد داد، بنابراین این کتاب شامل روش‌های مختلف برای کاهش کلسترول خون و ایجاد یک شیوه زندگی سالم است که نه تنها خصوصیات کلسترول خون شما را تغییر می‌دهد، بلکه سلامت بدن شما را افزایش خواهد داد. همچنین، نشان خواهیم داد که درمان از طریق دارو، تغییرات غذایی و ورزش چگونه با مبارزه علیه کاهش خطر بیماری قلبی ارتباط دارند.

کلسترول خصوصیات خوبی هم دارد و در چندین عمل طبیعی و همچنین سلامت بدن نقش دارد. افزایش کلسترول نمی‌تواند منجر به اختلال در اعمال طبیعی بدن شده و این اختلال در بیشتر موارد باعث بروز بیماری‌های مختلف و به ویژه بیماری قلبی و عروقی می‌شود. قبل از خواندن این کتاب، ممکن است اصطلاحات کلسترول خوب و بد به گوش شما خورده باشد. پس از خواندن این کتاب خواهید فهمید که کلسترول به شیوه‌های مختلفی در بدن حمل می‌شود. در جامعه‌ی پزشکی کلسترول خوب به کلسترول لیوپروتئین پر چگال (HDL - C) و کلسترول بد به کلسترول لیوپروتئین کم چگال (LDL - C) معروف است. همچنین، خواهید فهمید که برخی از روش‌ها (دارو، تغییر رژیم ورزش یا هر ترکیبی از آن‌ها) شیوه حمل کلسترول در خون شما را تغییر و یا مقدار آن را کاهش خواهد داد. همچنین، یاد خواهید گرفت که ورزش فواید مثبت زیادی بر سلامتی بدن شما دارد و از جمله باعث افزایش کلسترول خوب (HDL - C) و کاهش کلسترول بد (LDL - C) می‌شود. در کتاب حاضر خواهید فهمید که ورزش می‌تواند همراه با داروهای تجویز شده و یک تغذیه‌ی سالم مؤثر واقع شود.

اکنون باید آماده باشید تا مطالب بیشتری در مورد کلسترول خون خود یاد بگیرید و این که چه کارهایی برای تغییر آن می‌توانید انجام دهید. همان‌گونه که کتاب حاضر را مطالعه می‌کنید و مطالب بیشتری را در مورد کلسترول یاد می‌گیرید، بخاطر داشته باشید که هدف

این کتاب دادن آگاهی بیشتر و کامل‌تر در مورد عمل کلسترول خون، اهمیت کلسترول در اعمال طبیعی بدن و میزان طبیعی کلسترول بدن است. هدف دیگر شما جلوگیری از بروز اختلالات گوناگون در اثر افزایش کلسترول خون (که به دیس لیپیدمی معروف است) و ارتباط آن با بیماری قلبی و عروقی است. همچنین، اطلاعاتی در مورد روش‌هایی غیر از ورزش که می‌تواند به شما در کاهش کلسترول خون کمک کنند، بدست خواهید آورد. هدف کلی این کتاب ترغیب شما به شروع یک برنامه‌ی تمرینی برای کنترل سطوح کلسترول خون‌تان می‌باشد. با وجود اینکه این کار ساده به نظر می‌رسد، ولی در واقع یک چالش است که نیاز به متداری تلاش دارد. باید بخاطر داشته باشید که هدف قطعی شما پایین آوردن کلسترول بالا و کاهش خطر توسعه‌ی بیماری قلبی و عروقی زودرس است. داشتن این هدف همراه با یک اراده‌ی قوی شما را برای غلبه بر این چالش‌ها آماده‌تر خواهد کرد.

۱۱	فصل اول: فهم کلسترول خون
۱۱	کلسترول و لیپیدهای دیگر خون
۱۳	لیپوپروتئین‌های خون
۱۵	مسیرهای انتقال لیپوپروتئین
۱۵	مسیر گیرنده‌ی کلسترول لیپوپروتئین کم چگال (LDL)
۱۶	انتقال معکوس کلسترول
۱۷	نسبت‌های لیپید
۱۷	عوامل ژنتیکی و اثر بر کلسترول خون
۱۹	تعیین خصوصیات و نیازهای لیپوپروتئین
۲۱	کاهش کلسترول و اطمینان از داشتن یک قلب سالم‌تر
۲۲	خلاصه

۲۴	فصل دوم: ارتباط کلسترول با بیماری قلبی
۲۵	دستگاه عروق کرونری
۲۶	عمل طبیعی سرخرگ‌ها
۲۸	بیماری قلبی
۲۸	آترواسکلروزیس (تصلب شرایین)
۳۰	پاره شدن پلاک
۳۱	عوامل خطرزا برای بیماری قلبی
۳۲	عوامل خطرزای مرسوم برای بیماری قلبی
۳۳	ظهور عوامل خطرزا برای بیماری قلبی
۳۴	لیپیدها و لیپوپروتئین‌ها به عنوان یک عامل خطرزا

- کلیسترول ۳۴
- تری‌گلیسریدها ۳۵
- کلیسترول لیوپروتئین کم چگال (LDL-C) ۳۶
- کلیسترول لیوپروتئین پر چگال (HDL-C) ۳۷
- لیوپروتئین آ (a) LP ۳۸
- لیپمی پس از خوردن غذا ۳۹
- پروتئین واکنش‌پذیر - C ۴۰
- خلاصه ۴۱

فصل سوم: فعالیت ورزشی عاملی برای کسب سلامتی و بهبود کلیسترول... ۴۲

- فواید فعالیت ورزشی بر سلامتی بدن ۴۴
- ورزش کردن برای کاهش کلیسترول ۴۵
- کسب آمادگی جسمانی ۴۶
- فعالیت ورزشی استقامتی ۴۷
- تری‌گلیسریدها ۴۸
- کلیسترول ۵۱
- کلیسترول لیوپروتئین کم چگال (LDL-C) ۵۲
- لیوپروتئین آ (a) LP ۵۳
- کلیسترول لیوپروتئین پر چگال (HDL-C) ۵۳
- فعالیت ورزشی مقاومتی ۵۵
- ترکیب بدنی و انعطاف‌پذیری ۵۷
- فعالیت بدنی ۵۸
- استفاده‌ی بهینه از فعالیت ورزشی برای بهبود کلیسترول ۵۸
- خلاصه ۶۱

فصل چهارم: تعیین اهداف برای تغییر کلسترول خون..... ۶۲

- ۶۲..... ایجاد تغییرات مفید در شیوه‌ی زندگی
- ۶۵..... پیشگیری از بازگشت به رفتار قدیمی
- ۶۷..... غلبه بر موانعی که در برابر تغییر رفتار وجود دارند.
- ۶۹..... تدوین اهداف
- ۷۳..... شناخت قدرت بازخورد
- ۷۴..... خلاصه

فصل پنجم: طراحی یک برنامه‌ی فعالیت ورزشی..... ۷۵

- ۷۶..... تدوین اهداف بلند مدت
- ۷۶..... افزایش فعالیت بدنی
- ۷۹..... طراحی یک برنامه‌ی فعالیت ورزشی
- ۸۰..... جلسات فعالیت ورزشی
- ۸۲..... اصول فعالیت ورزشی
- ۸۳..... برنامه‌ی فعالیت ورزشی قلبی و عروقی
- ۸۳..... تکرار یا تواتر ورزش
- ۸۳..... شدت ورزش
- ۸۴..... تعیین حداکثر ضربان قلب
- ۸۴..... اندازه‌گیری ضربان قلب
- ۸۶..... اندازه‌گیری میزان فشار درک شده (RPE)
- ۸۷..... مدت ورزش
- ۸۸..... نوع ورزش
- ۸۹..... تدوین اهداف کوتاه مدت آمادگی قلبی و عروقی
- ۹۰..... برنامه‌ی فعالیت ورزشی آمادگی عضلانی



- ۹۷..... چرخه ها، دوره ها، تکرارها.
- ۹۷..... شکل صحیح فعالیت ورزشی.
- ۹۸..... توان، مدت و شدت.
- ۹۹..... فعالیت ورزشی خاص و هدفمند برای گروه های عضلات اصلی.
- ۱۰۱..... پیشرفت.
- ۱۰۱..... تدوین اهداف کوتاه مدت آمادگی عضلانی.
- ۱۰۲..... تمرینات قدرتی و فعالیت های ورزشی انعطاف پذیری.
- ۱۰۳..... فعالیت های ورزشی انعطاف پذیری پایین تنه.
- ۱۰۷..... فعالیت های ورزشی انعطاف پذیری بالا تنه.
- ۱۱۰..... فعالیت های ورزشی ستقامت عضلانی.
- ۱۱۲..... تمرینات قدرت عضلانی.
- ۱۲۵..... غلبه بر موانع موجود بر سر راه پیشرفت.
- ۱۲۶..... خلاصه.
- ۱۲۷..... فصل ششم: برنامه ریزی غذایی با هدف قلب سالم.
- ۱۲۸..... مصرف غذا در ایالات متحده آمریکا.
- ۱۲۹..... اتخاذ یک تغذیه مناسب برای قلب سالم.
- ۱۲۹..... کربوهیدرات.
- ۱۳۰..... فیبر.
- ۱۳۲..... پروتئین.
- ۱۳۲..... ماهی.
- ۱۳۲..... سویا.
- ۱۳۳..... گوشت قرمز و ماکیان.
- ۱۳۳..... چربی غذایی.

۱۳۴.....	کلسترول
۱۳۴.....	چربی اشباع شده
۱۳۴.....	چربی ترانس
۱۳۵.....	چربی اشباع نشده
۱۳۶.....	اسیدهای چرب امگا ۳
۱۳۶.....	بررسی برنامه‌های غذایی
۱۳۸.....	پنج بار در روز برای سلامتی بیشتر
۱۳۹.....	تغییرات درمانی در شیوه‌ی زندگی (TLC)
۱۴۰.....	برنامه غذایی DASH
۱۴۳.....	تغذیه‌ی مدیترانه‌ای
۱۴۴.....	غلبه بر موانعی که بر سر راه موفقیت تغییرات غذایی وجود دارند
۱۴۶.....	خلاصه

فصل هفتم: انتخاب دارو برای کاهش کلسترول..... ۱۴۷

۱۴۸.....	داروهای کاهنده لیپید
۱۵۰.....	عوارض جانبی داروهای کاهنده‌ی لیپید
۱۵۲.....	اثرات متقابل غذا و فعالیت ورزشی با داروها
۱۵۲.....	گروه‌های دارویی
۱۵۳.....	مهار کننده آنزیم ۳- هیدروکسی ۳- متیل گلووتاریل ردوکتاز
۱۵۵.....	مهار کننده‌های جذب کلسترول
۱۵۵.....	جدا کننده‌های اسید صفراوی
۱۵۶.....	مشتقات اسید فیبریک
۱۵۷.....	نیاسین یا اسید نیکوتینیک
۱۵۸.....	داروهای کاهنده غیر لیپید
۱۵۹.....	خلاصه

فصل هشتم: بررسی روش‌های درمانی تکمیلی و جایگزین.....	۱۶۱
اصطلاحات علمی روش‌های درمانی تکمیلی و جایگزین.....	۱۶۲
گروه‌های روش‌های درمانی تکمیلی و جایگزین:.....	۱۶۵
آگاهی یافتن از انتخاب خودتان:.....	۱۶۶
نحوه ارزیابی یک وب سایت.....	۱۶۷
انتخاب روش درمانی تکمیلی و جایگزین کاهنده‌ی لیپید.....	۱۶۸
محصولات گیاهی به عنوان عناصر کاهنده‌ی لیپید.....	۱۶۹
گریپ فروت، آب، یوه گریپ فروت و پرتقال سویلی.....	۱۶۹
شنبلیه.....	۱۷۰
اسفرزه.....	۱۷۰
کنگر فرنگی.....	۱۷۱
سیر.....	۱۷۱
چای سبز.....	۱۷۲
مقل.....	۱۷۲
مکمل‌های غذایی به عنوان عوامل کاهنده لیپید.....	۱۷۲
بتا- گلوکان.....	۱۷۳
مکمل‌های ویتامین.....	۱۷۳
کوآنزیم Q10.....	۱۷۴
خلاصه.....	۱۷۵
منابع.....	۱۷۷