

آنچه باید درباره ی کلسترول بدانید

تألف و ترجمه: زهره هنری

کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه

کارشناس مراد غذایی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران

عصمت گلزار

سرشناسه : هنری، زهره، ۱۳۴۰ -

عنوان و نام پدیدآور : آنچه باید درباره‌ی کلسترول بدانید/ تألیف و ترجمه زهره هنری. عصمت گلزار

مشخصات نشر : تهران: پریشان اندیش، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۰۱ص: مصور(رنگی).

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۹-۰۱-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع : کلسترول خون

Blood cholesterol :

موضوع : کلسترول خون -- افزایش

Hypercholesteremia

موضوع : کلسترول خون -- افزایش -- رژیم درمانی

Hypercholesteremia -- Diet therapy :

شناسه افزوده : گلزار، عصمت

رده بندی کنگره : ۷۹۰.۳۹۵:ف ۷۳۲/۶۲۲ RC

رده بندی دیویی : ۶۱۶.۳۹۰۷

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۵

انتشارات پریشان اندیش

عنوان: آنچه باید درباره‌ی کلسترول بدانید

تألیف و ترجمه: زهره هنری - کارشناس ارشد مایه‌پاشی در تغذیه

(کارشناس مواد غذایی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران) - عصمت گلزار

چاپ اول: ۱۳۹۶

طراح صفحات: عصمت گلزار

طراح جلد: سهراب انصاری ۰۹۱۹۹۹۶۹۹۰۸ - وب سایت: www.pishan.com

مدیریت چاپ: مهندس سپهر انصاری - ۰۹۱۲۵۲۷۰۹۶۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۱۰۱

ارزش: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۹-۰۱-۷

نشانی: تهران - پاسداران - اختصار به - یزدانیاں یکم پ ۱ - تلفکس: ۰۲۱-۲۲۵۶۹۲۷۴

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ
أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ

آن‌ها ای که به سخنان گوش فرا می‌دهند و از
بهترین آن‌ها پیروی می‌کنند، اینانند کسانی
که خدا هدایتشان کرده و ایشانند خردمندان

سورة زمر/ آیه ۱۸

امام صادق(ع) می‌فرماید: «غذای تو، دواي تو باشد». یعنی تدبیر در تهیه و میل کردن غذا نوشیدنی‌ها چنان باشد که علاوه بر نقش تغذیه در درمان، در پیشگیری از بیماری شما نیز نقش داشته باشد.

حدود ۲۰ درصد از افراد جامعه به نوعی افزایش چربی خون دارند، ولی چون غالباً نشانه واضحی ندارد اکثر آن‌ها بی‌اطلاعند. افزایش ۳۰ درصدی شیوع چاقی و اضافه وزن، مصرف سالانه ۶۰ میلیارد نخ سیگار در کشور،

شیوع ۲۵ درصدی فشار خون بالا، ناسالم بودن ۷۰ درصد روغن‌های خوراکی کشور و خیلی از عوامل دیگر در کنار بیماری از زمینه‌های خطر مانند دیابت، کم‌تحرکی و تغذیه نامناسب، جرمه را به سمت همه‌گیری بیماری‌های قلبی عروقی در جوانان سوق می‌دهد.

چربی خون یکی از فاکتورهای مهمی است که موجب شیوع بیماری‌های قلبی در جوانان می‌گردد. لذا توصیه می‌شود تمام افراد بالاتر از ۲۰ سال، هر ۵ سال یک‌بار، کلسترول خون خود را اندازه‌گیری کنند.

معمولاً بالا رفتن چربی‌های خون، بسیاری خاصی را به‌طور سریع ایجاد نمی‌کند، مگر آنکه مقدار نری چربی‌ها به آن بیشتر از ۷۵۰ تا ۱۰۰۰ واحد باشد که در این صورت امکان ورم پانکراس (یا لوزالمعده) وجود داشته و ممکن است علائمی چون دردهای شدید شکمی به‌وجود آید.

ما افزایش چربی‌های خون به خصوص کلسترول در دراز مدت، موجب رسوب تدریجی در جداره داخلی رگ‌های تغذیه کننده بافت‌های بدن شده و با مشارکت مواد دیگر، پلاک‌ها را برآمده‌ای در داخل عروق تشکیل می‌شود و رگ‌ها را تنگ می‌کند که این پدیده را آترواسکلروز یا تصلب شرائین می‌نامند.

تحقیقات نشان می‌دهد که بالا بودن میزان چربی خون یکی از مهمترین عوامل برای ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب و بروز سکته‌های قلبی است. چربی خون بیش از حد باعث می‌شود که به تدریج در دیوار عروق رسوب کند و به تدریج جریان خون عروق مخصوصاً عروق قلبی کم شود و نهایتاً قطع گردد. به دنبال این روند عضله قلب مستعد سکته‌های قلبی و انفارکتوس قلبی می‌شود.

در این میان LDL مهمترین رل را بازی می‌کند. LDL با ایجاد لخته‌ای روی دیواره شریان‌های قلب باعث

تنگ تر شدن شریان و در نهایت بسته شدن آن می شود. از دیگر عوارضی که بالا رفتن چربی خون را در نهایت در پی دارد، می توان سکته مغزی، نارسایی کلیه و التهاب حاد پانکراس را نام برد. در این میان سکته مغزی از اهمیت بسیار بیشتری برخوردار است و خود عامل مرگ و میر درصد بالایی از مبتلایان به چربی خون بالا هستند.

برای کنترل چربی خون، این و مهمترین قدم اصلاح رژیم غذایی است. رژیم های غذایی پرچربی باعث افزایش سریع در میزان چربی خون می شوند. پس با یک رژیم غذایی مناسب و اصولی می توان به نحو کامل چربی خون بالا را کنترل نمود.

فعالیت بدنی: فعالیت بدنی منظم و ساده از جمله کوهنوردی، پیاده روی، دوچرخه سواری باعث کنترل وزن در افراد و جلوگیری از افزایش وزن فرد و نهایتاً ممانعت از افزایش چربی خون می شود. فعالیت بدنی باعث افزایش

ای دی ال و کم شود. می شود. به همین دلیل داشتن یک برنامه ورزشی منظم قویاً در مبتلایان به چربی خون بالا توصیه می گردد.

شاخص پوده بدن (BMI) شاخصی است که از تقسیم وزن به مجذور قد به دست می آید و چنانچه از ۲۵ بیشتر باشد دال بر اضافه وزنی باشد. BMI عامل مهمی در بالا رفتن چربی خون به خصوص در اولین قدم در درمان بعد از رژیم غذایی مناسب از یک برنامه ورزشی دقیق بهره مند شوید

زمانی که بیمار با روش های بالا چربی خونش کنترل نشود توصیه می شود که از یک رژیم دارویی مناسب هم بهره مند شود.