

کلسترول چیست ؟

کلسترول یک نوع چربی است که در تمامی سلول های بدن وجود دارد . کلسترول بدن ما از دو راه به دست می آید :

راه اول و عمده ترین منبع کلسترول ، کبد انسان و راه دوم مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول است . کلسترول در ساختمان جداره سلول ها ، برخی هورمون ها و ویتامین D وجود دارد . از آنجا که کلسترول نوعی چربی است برای حل شدن در خون و رسیدن به سلول های بدن نیاز به ذرات حمل کننده ای به نام لیپوپروتئین دارد . دو نوع لیپوپروتئین برای حمل کلسترول وجود دارد :

(۱) لیپوپروتئین با جرم حجمی پائین (LDL) که کلسترول بد نیز نامیده میشود و هرچه مقدار آن زیادتر باشد احتمال بروز بیماری های قلبی عروقی بیشتر میشود .

(۲) لیپوپروتئین با جرم حجمی بالا (HDL) که کلسترول خوب نیز به آن اطلاق میگردد . وظیفه آن انتقال کلسترول اضافی به کبد و دفع آن از بدن است و هرچه مقدار آن بیشتر باشد احتمال بروز بیماری های قلبی عروقی کمتر خواهد بود .

یکی دیگر از انواع چربی های بدن تری گلیسیرید است که افزایش آن خطر بروز حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش می دهد .

علل بالا رفتن کلسترول خون

عواملی که قابل مهار نیست

۱. وراثت
۲. سن و جنس

عواملی که قابل کنترل هستند

۱. برنامه غذایی
۲. افزایش وزن
۳. فعالیت بدنی

بالا بودن کلسترول علامت
و نشانه خاصی ندارد

کلیه افراد بالای ۲۰ سال هر ۵ سال یکبار باید کلسترول خون خود را اندازه گیری کنند .

خطر زیاد بودن کلسترول چیست ؟

کلسترول اضافی خون در جدار رگ ها رسوب می کند و موجب سخت شدن دیواره و باریک شدن مجرای عروق و در نهایت بروز سکته قلبی میشود . کم کردن کلسترول خون باعث کاهش خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی میشود .

مقادیر چربی های خون چقدر باید باشند ؟

♣ در بیماران مبتلا به دیابت سطح (LDL) ال دی ال خون باید زیر ۱۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد و اگر هم از ابتدا کمتر از ۱۰۰ بود ، بهتر است باز هم حدود ۲۰ درصد کاهش داده شود .

♣ کلسترول (HDL) اچ دی ال در خانم ها باید بیش از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر و در آقایان بیش از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد .

♣ تری گلیسیرید (TG) هم در بیماران مبتلا به دیابت باید کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد و هر دوسال باید پیگیری و چک شود

چربی های آشکار در مواد غذایی را جدا کنید و از چربی های اشباع شده (مانند خامه ، کره و گوشت پرچرب) کمتر استفاده کنید .

راهنمای مصرف کربوهیدرات ها و مواد فیبردار

از این غذاها استفاده کنید	از این غذاها کمتر استفاده کنید
• نان سبوسدار و غلات کامل	• پیراشکی و شکلات و بستنی
• سبزی های تازه ، میوه های کم شیرین مانند پرتقال	• غذاهای سرخ شده و انواع چیپس
• بیسکویت های کامل	• بیسکویت های کرم دار و پر چربی
• حبوبات	• انواع دسرهای خامه ای
• ماست و شیر کمی چربی (۱-۲٪) یا بدون چربی	• شیر و ماست پرچربی
• قسمت های بدون چربی گوشت	• قسمت های پرچربی گوشت ، سوسیس و کالباس (پوست مرغ را قبل از مصرف دور بریزید چون چربی زیادی دارد .
• ماهی ، گوشت مرغ به صورت کبابی یا آب پز یا بخارپز	• مغز ، کله پاچه ، دل ، جگر ، زرده تخم مرغ ، پیتزا
• سرکه ، آبلیمو ، آب غوره ، آب نارنج ، خردل کم چرب	• سس مایونز
• روغن آفتابگردان ، روغن زیتون ، روغن سویا و ذرت	• کیک و شیرینی پرخامه
• آجیل خام (گردو و بادام)	• روغن نارگیل ، کره ، روغن حیوانی

توصیه های مراقبتی

- ⊗ از مصرف غذاهای چرب و دارای کلسترول زیاد مانند مغز ، جگر ، کله پاچه ، زرده تخم مرغ ، روغن حیوانی ، سوسیس و کالباس اجتناب نمائید .
- ⊗ ماهی ، مرغ و حبوبات ، چربی مضر کمتری دارند و منابع غذائی خوبی هستند .
- ⊗ شیر و انواع لبنیات کم چربی مصرف کنید .
- ⊗ از سبزی ها و میوه ها در رژیم غذائی خود استفاده کنید .
- ⊗ در صورت مصرف روغن از روغن های اشباع نشده مانند روغن ذرت ، کنجد ، آفتابگردان و زیتون استفاده کنید .
- ⊗ در صورت بالا نبودن تری گلیسرید خون ، مصرف گردو ، آجیل شیرین (کشمش، نخود جی شیرین، پر قیسی) ، روغن زیتون و زیتون به کاهش کلسترول خون کمک می کند .
- ⊗ مصرف سیر برای کاهش کلسترول خون مفید است اما چه به صورت طبیعی و چه به صورت قرص یا کپسول حاوی سیر نمی تواند جایگزین درمان داروئی باشد .
- ⊗ از مصرف هر گونه روغن جامد نباتی یا حیوانی ، حتی مارگارین اجتناب نمائید .
- ⊗ بهتر است مواد غذائی را به صورت آب پز ، بخار پز ، یا کبابی طبخ نمائید و حتی المقدور از سرخ کردن آنها اجتناب ورزید .
- ⊗ همانطور که با داشتن برنامه غذائی مناسب و ورزش و در صورت نیاز و طبق صلاحدید پزشک خود با مصرف دارو ، سطح کلسترول خون خود را تنظیم می کنید ، توجه به حذف سایر عوامل خطر نیز ضروری است .

درمان یک فرد مبتلا به دیابت با چربی خون بالا

کاهش دریافت چربی های اشباع: (شیر پرچرب، گوشت قرمز ، کره ، خامه، روغن نارگیل ، روغن حیوانی، چربی و پوست مرغ)

کاهش دریافت چربی های ترانس: (روغن های شیرینی پزی، روغن نباتی جامد، مارگارین ها ، شیرینی جات، غذاهای فست فود، غذاهای سرخ شده مثل پیراشکی و سیب زمینی سرخ کرده ، و سایر غذاهایی که با روغن های هیدروژنه ، پخته یا سرخ شده اند،) و کلسترول (کره، جگر، دل و قلوه)

چربی های خوب و مفید

لف چربی های غیراشباع: روغن زیتون ، کانولا (کلزا)، بادام زمینی ، بادام و آووکادو.

ب) چربی های غیراشباع

ماهی ، روغن ذرت، روغن سویا، روغن گلرنگ، روغن تخم کتان ، آجیل و سایر روغن های گیاهی.

کاهش مصرف چربی غیر اشباع (چربی های خوب) به یک سوم و افزایش مصرف فیبر ها (سبزیجات ، میوه و غلات)

کاهش وزن در افرادی که اضافه وزن یا چاقی دارند

افزایش میزان فعالیت

لازم است افراد سبک زندگی خود را تغییر دهند

در صورت عدم کاهش چربی های خون طبق دستور پزشک معالج لازم است از داروهای کاهنده چربی خون استفاده شود این داروها به کاهش سطح کلسترول و تری گلیسرید کمک می کنند .

تهیه کننده: مریم اقتداری "کارشناس آموزش سلامت"
مشاور علمی: خانم دکتر کریمی فر "فوق تخصص غدد"
طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی سوپروایزر آموزش سلامت
بهار ۱۳۹۵ (بروز رسانی شهریور ۱۳۹۹)
منبع: فارماکولوژی بالین ، ی رستاری ۲۰۲۰



یا من اسم دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

کلسترول بالا و دیابت

کد محتوا : ۲۱۹



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir