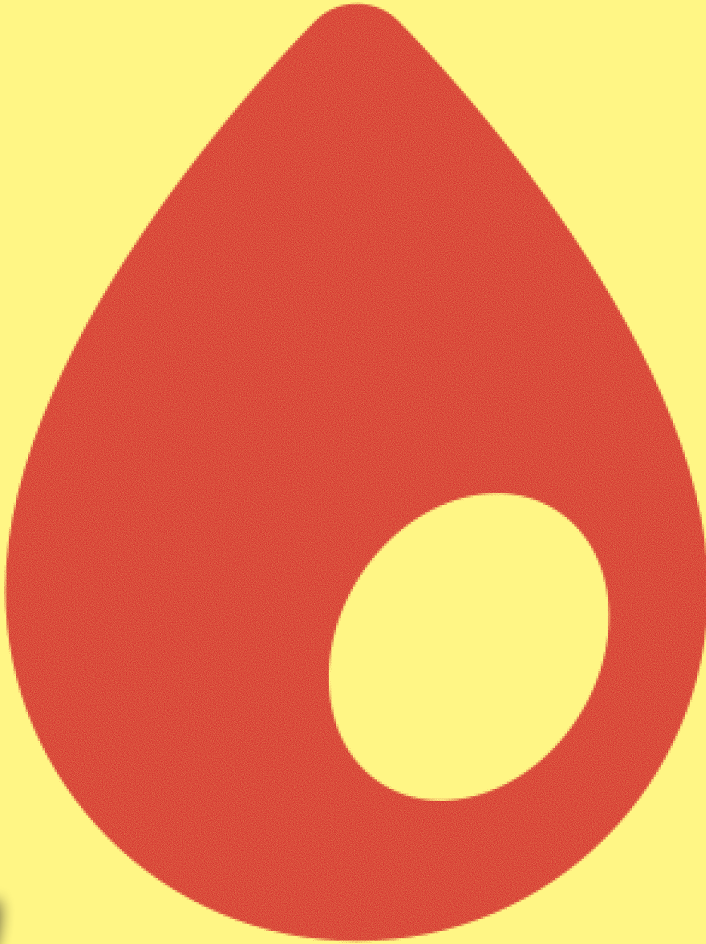


از چربی خون تا فشار خون



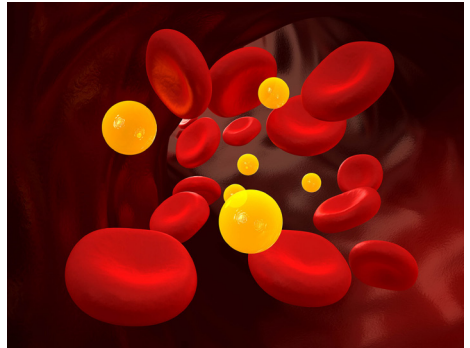
از چربی خون تا فشار خون

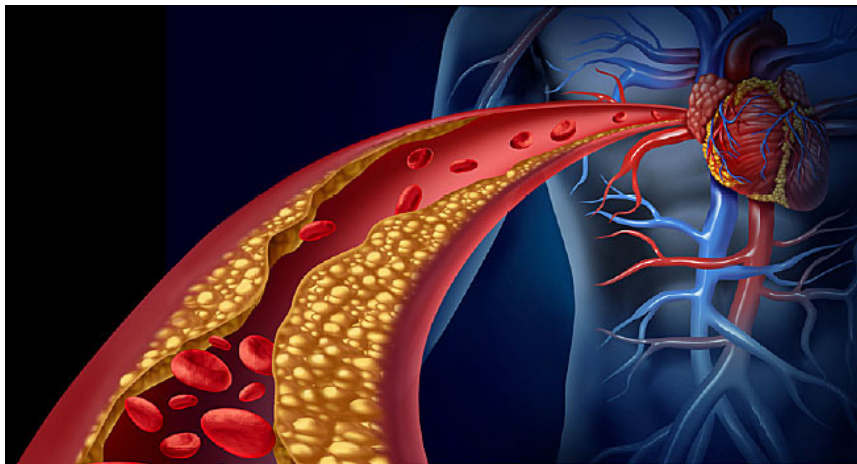
چربی خون بالا، یکی از عواملی است که می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به فشار خون بالا شود. به همان ترتیبی که فشار خون کنترل نشده ممکن است به عوارضی نظیر سگته‌های قلبی و مغزی و بیماری‌های دیگر منجر شود، چربی خون کنترل نشده نیز می‌تواند به افزایش فشار خون و سگته‌های قلبی و مغزی و بیماری‌های دیگر بینجامد. به همین دلیل، یکی از توصیه‌های مرسوم پزشکان به بیماران مبتلا به فشار خون بالا این است که اگر چربی خونشان بالاتر از حد طبیعی است، در مرحله اول با رعایت توصیه‌های طبی و در مرحله بعد با استفاده از دارودرمانی جلوی پیشرفت آن را بگیرند. بنابراین آشنایی با راهکاری کنترل چربی خون می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا کمک کند و در صورتی که به آن مبتلا شده باشید، از پیشرفت و تشدید آن جلوگیری نماید.

کلسترول تام خون، کلسترول بد و کلسترول خوب

کلسترول تام خون شامل تمامی انواع لیپوپروتئین‌ها، کلسترول خوب و کلسترول بد است. چربی در خون ما در قالب بسته‌هایی به نام لیپوپروتئین جابه‌جا می‌شود. درصد عمده‌ای از چربی خون را LDL یا کلسترول بد تشکیل می‌دهد. LDL را به این دلیل چربی بد می‌نامند که مقدار زیاد این ماده در خون به رسوب چربی در رگ‌های خونی و مسدود شدن آنها می‌انجامد.

نوع دیگر کلسترول، HDL است که به کلسترول خوب خون معروف است، چرا که از رسوب چربی در عروق خونی پیشگیری می‌کند. کلسترول خوب، اثر محافظتی بر قلب انسان دارد. هر چه میزان کلسترول خوب افزایش یابد، با احتمال بیشتری از رسوب چربی‌ها در عروق جلوگیری می‌کند. ترک مصرف دخانیات می‌تواند میزان کلسترول خوب را در خون ما افزایش دهد. به همین ترتیب، انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم نیز نقش به‌سزایی در افزایش میزان کلسترول خوب خون دارد.





تأثیر چربی بالای خون بر قلب

بدن نیازمند میزان متعادلی از چربی برای انجام فعالیت‌های خود است و از طریق خون، تمامی چربی مورد نیاز خود را تأمین می‌کند. با گذر زمان، مقادیر اضافی چربی و کلسترول که در خون در حال گردش هستند، در دیواره عروق ته‌نشین می‌شوند. با ته‌نشین شدن این مواد، دیواره‌های فیبری از جنس چربی درون رگ‌ها ایجاد می‌شود و این امر به تنگ‌تر شدن و حتی مسدود شدن عروق خونی منجر می‌شود. در نتیجه، خون کمتری به قلب می‌رسد. به علاوه، خون مسدود حمل اکسیژن به دستگاه‌های مختلف بدن (از جمله، قلب) را بر عهده دارد. در صورت عدم انتقال میزان کافی از اکسیژن به ماهیچه قلب، در ناحیه سینه احساس درد خواهید کرد و اگر میزان جریان خون به قلب از مقدار مشخصی کمتر شود، نتیجه آن، وقوع سکته قلبی خواهد بود.

کنترل میزان کلسترول خون

کلسترول بالای خون به خودی خود هیچ علامتی ندارد. حتی اگر میزان این ماده در خون شما بسیار بالا باشد، متوجه آن نخواهید شد. برای همین باید به صورت منظم، میزان کلسترول خون خود را مورد سنجش قرار دهید.

هر چقدر میزان کلسترول بد خون بیشتر باشد، احتمال ابتلا به بیماری قلبی و حتی وقوع سکته قلبی با شدت بیشتری افزایش می‌یابد.



کلسترول خوب دقیقاً برعکس کلسترول بد عمل می‌کند. پس هر چه میزان آن در خون کمتر باشد، احتمال ابتلا به سکته قلبی افزایش می‌یابد.

محدوده LDL (کلسترول بد) بر اساس وجود عوامل خطر سکته قلبی همچون سابقه خانوادگی سکته‌های قلبی عروقی زودرس، فشار خون بالا، سن بالای ۴۵ سال در مردان و سن بالای ۵۵ سال در زنان، استعمال دخانیات و میزان پایین HDL (کلسترول خوب کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) تعیین می‌شود و براساس تعداد عوامل خطر موجود بین ۱۰۰ تا ۱۶۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است و مقدار ایده‌آل آن در بیماران دیابتی و مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی زیر ۱۰۰ است. محدوده طبیعی برای HDL یا کلسترول خوب، مقدار ۵۰ به بالا است و میزان ایده‌آل آن نیز ۶۰ به بالاست.

تری‌گلیسیرید

تری‌گلیسیرید یکی از انواع چربی‌هاست که در غذا و خون ما یافت می‌شود. این ماده در کبد ساخته می‌شود. افرادی که الکل مصرف می‌کنند و افرادی که بیش از میزان مورد نیازشان کالری دریافت می‌کنند، تری‌گلیسیرید بیشتری در کبدشان تولید می‌شود. به همین دلیل است که پزشکان به افرادی که تری‌گلیسیرید بالا دارند، توصیه می‌کنند که با استفاده از

رژیم‌های غذایی مناسب، وزن خود را کنترل کنند؛ میزان تحرک خود را افزایش دهند و از کشیدن سیگار و مصرف الکل خودداری کنند. میزان مطلوب چربی تری‌گلیسیرید در خون، زیر ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است.

عوامل خطر ساز



مهم‌ترین عوامل خطر زای ابتلا به سکت‌های قلبی که باعث افزایش میزان کلسترول بد خون می‌شوند، عبارتند از:

- فشار خون بالا (۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر)
- پایین بودن میزان کلسترول خوب خون (کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر)
- سابقه خانوادگی در ابتلای زودرس به سکت‌های قلبی (پدر یا برادر در سنین کمتر از ۵۵ سالگی دچار سکت قلبی شده باشند و یا خواهر و مادر در سنین کمتر از ۶۵ سالگی سکت قلبی کرده باشند)
- سن (برای زنان ۵۵ سال و مردان ۴۵ سال)
- کشیدن سیگار





نقش تغذیه در کنترل چربی خون

با رعایت رژیم غذایی مناسب، شما می‌توانید کلسترول بد خون را کاهش دهید. چربی‌های اشباع یا ترانس (مانند روغن جامد)، کلسترول خون را افزایش می‌دهند.

این روغن‌ها در اکثر رستوران‌ها و فست‌فودی‌ها استفاده می‌شوند. این چربی‌ها همچنین در محصولات لبنی، گوشت قرمز، چیس و کیک‌ها نیز وجود دارند.

در مقابل، چربی‌های غیراشباع در روغن‌های نباتی مایع و نیز روغن ماهی و روغن زیتون یافت می‌شوند. اگر این روغن‌ها به میزان متوسط استفاده شوند و جایگزین چربی‌های اشباع و ترانس در رژیم غذایی شما شوند، سبب کاهش کلسترول خون شما خواهند شد.

◀ مصرف ماهی نقش مهمی در حفظ و بهبود سلامت قلب و عروق دارد. البته فقط ماهی‌هایی که کباب می‌شوند و یا با بخار پخته می‌شوند، می‌توانند موجب این امر شوند. به بیان دیگر، ماهی‌های سرخ‌شده در روغن در حرارت بالا از این نظری خاصیت محسوب می‌شوند.

◀ مواد غذایی غنی از فیبر مانند سبزی‌ها، میوه‌ها و حبوبات می‌توانند به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک کنند.

◀ روغن زیتون، مغزها و دانه‌ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب هستند که اگر به میزان متعادل استفاده شوند، به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک می‌کنند.

◀ میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن دیواره رگ‌ها و در نتیجه، کاهش خط ابتلا به سکته‌های قلبی عروقی می‌شوند.

◀ مصرف پروتئین سویا منجر به کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب خون می‌شود.

◀ نان‌های سبوس‌دار مثل نان سنگک و نان جوی سبوس‌دار که حاوی ویتامین‌های گروه B هستند، به کاهش چربی خون کمک می‌کنند.

◀ بهترین روغن برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، روغن مایع کانولا برای پخت غذا و روغن زیتون برای سالاد است که البته از این روغن‌ها نیز باید به میزان متعادل استفاده شود.

راهکارهایی برای کاهش چربی و میزان بالای کلسترول بد در خون

مصرف روغن‌های جامد را کاهش دهید و از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. همچنین پرهیز از خوردن سوسیس و کالباس، شیرینی‌های پرخامه، سس‌ها، آبگوشت پرچرب، روغن‌های جامد، کره حیوانی و مارگارین و غذاهای سرخ‌کرده را در برنامه غذایی خود لحاظ کنید.

مصرف ماهی به دلیل داشتن چربی مفید امگا ۳ به صورت ۲ بار در هفته توصیه می‌شود ولی در مصرف میگو به دلیل داشتن مقداری کلسترول باید احتیاط کرد.

مصرف تخم مرغ کامل بهتر است به ۲ عدد در هفته محدود شود.

انواع مربا، کره، خامه و سرشیر را بهتر است کمتر مصرف کنید.

آجیل باید در حد متعادل مصرف شود. چنانچه آجیل بیش از حد نیاز و تعادل مصرف شود، چربی خون را افزایش می‌دهد.

مصرف مواد غذایی حیوانی که دارای کلسترول بالایی هستند (مانند مغز گوسفند، جگر مرغ، کلیه، قلب، امعا و احشای گوسفند) را بهتر است محدود کنید.

