

مهمترین نشانه های کلسترول خون

کلسترول بالا به طور معمول علائمی ایجاد نمی‌کند به همین دلیل مهم است سطح کلسترول خود را به طور منظم بررسی کنید.

به گزارش خبرنگاران گروه علم و فناوری گزارش خبر، لسترویل نوعی لیپید است، ماده مومی مانند چربی است که کبد به طور طبیعی تولید می‌کند و برای تشکیل غشاهای سلولی، برخی هورمون‌ها و ویتامین D گزینه حیاتی است. اگر خون فردی حاوی مقدار زیادی کلسترول LDL (کلسترول منتقل شده توسط لیپوپروتئین با چگالی کم) باشد به عنوان کلسترول بالا شناخته می‌شود که در صورت عدم درمان کلسترول بالا منجر به بروز بسیاری از مشکلات سلامتی از جمله حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شود.

بررسی سطح کلسترول

اگر سن شما ۲۰ سال یا بالاتر است انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند سطح کلسترول خود را حداقل هر ۴ تا ۶ سال یک بار بررسی کنید. اگر سابقه کلسترول بالا یا سایر عوامل خطر بیماری قلبی عروقی دارید احتمال می‌رود پزشک این فواصل بررسی را کاهش دهد. پزشک می‌تواند از یک صفحه لیپیدی برای اندازه‌گیری سطح کلسترول کل، میزان کلسترول HDL، LDL و تری‌گلیسیرید استفاده کند. سطح کلسترول کل شما کل مقدار کلسترول موجود در خون شامل کلسترول LDL و HDL است. اگر میزان کلسترول تام یا کلسترول LDL خیلی بالا باشد پزشک کلسترول بالا را تشخیص می‌دهد. کلسترول بالا به ویژه هنگامی خطرناک است که سطح LDL بسیار بالا و سطح HDL بسیار پایین باشد.

علائم کلسترول بالا

در بیشتر موارد کلسترول بالا یک مشکل «سکوت‌آمیز» است زیرا به طور معمول هیچ علائمی در آن بروز پیدا نمی‌کند. بسیاری از افراد حتی تا زمانی که دچار عوارض جدی مانند حمله قلبی یا سکته مغزی نشوند حتی نمی‌دانند کلسترول بالا دارند به همین دلیل غربالگری معمول کلسترول مهم است. اگر سن ۲۰ سال یا بالاتر است از پزشک خود بپرسید آیا باید به طور معمول غربالگری کلسترول انجام دهید.

دلایل افزایش کلسترول

مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی کلسترول، چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس خطر ابتلا به کلسترول بالا را افزایش می‌دهد. سایر عوامل سبک زندگی نیز می‌توانند در افزایش کلسترول نقش داشته باشند که این عوامل شامل عدم تحرک و سیگار کشیدن است، همچنین ژنتیک فرد بر احتمال ابتلا به کلسترول بالا تاثیر می‌گذارد. زن‌ها از والدین به فرزندان به ارث می‌رسند برخی از زن‌ها به بدن دستور می‌دهند چگونه کلسترول و چربی‌ها را پردازش کنند. اگر والدین کلسترول بالایی دارند فرزندان بیشتر در معرض خطر ابتلا به آن قرار می‌گیرند. در موارد نادر کلسترول بالا ناشی از هایپرکلسترولمی خانوادگی است.

این اختلال ژنتیکی از حذف LDL در بدن جلوگیری می‌کند. براساس اعلام موسسه ملی تحقیقات ژنوم انسانی، بیشتر بزرگسالان مبتلا به این بیماری کلسترول کل بالاتر از ۳۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و میزان LDL بالاتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر دارند. سایر شرایط سلامتی مانند دیابت و کم‌کاری تیروئید نیز خطر ابتلا به کلسترول بالا و عوارض مرتبط با آن را افزایش می‌دهد.

عوامل خطر کلسترول بالا

در صورت ابتلا به کلسترول بالا در معرض خطر بیشتری هستید:

دارای اضافه وزن یا چاقی هستند

رژیم غذایی ناسالم دارید

به طور منظم ورزش نمی‌کنید

محصولات دخانیات را استعمال می‌کنید

سابقه خانوادگی کلسترول بالا دارید

دیابت، بیماری کلیوی یا کم‌کاری تیروئید داشته باشید

افراد در هر سن، جنسیت و نژاد می‌توانند کلسترول بالا داشته باشند، بنابراین باید راهکارهایی را برای کاهش خطر ابتلا به کلسترول بالا و عوارض مرتبط با آن کشف کرد.

عوارض کلسترول بالا در صورت عدم درمان کلسترول بالا باعث تجمع پلاک در عروق می شود. با گذشت زمان این پلاک عروق را تنگ و باریک می کند که این وضعیت به عنوان تصلب شرایین شناخته می شود. تصلب شرایین یک بیماری جدی است که می تواند جریان خون را از طریق عروق محدود کند، همچنین خطر ابتلا به لخته های خون خطرناک را افزایش می دهد. تصلب شرایین منجر به بسیاری از عوارض تهدید کننده زندگی می شود، مانند:

سکته

حمله قلبی

آنژین (درد قفسه سینه)

فشار خون بالا

بیماری عروق محیطی

بیماری مزمن کلیوی

نحوه تشخیص کلسترول بالا برای اندازه گیری سطح کلسترول پزشک از یک آزمایش خون ساده استفاده می کند که به عنوان آزمایش چربی خون شناخته می شود که می تواند از آن برای ارزیابی سطح کلسترول کل، HDL، LDL و تری گلیسیرید استفاده کند. برای انجام این آزمایش پزشک یا سایر متخصصان بهداشت از خون شما نمونه می گیرند و آن را برای تجزیه و تحلیل به آزمایشگاه می فرستند. نتایج آزمایش به فرد اطلاع می دهد سطح کلسترول یا تری گلیسیرید بیش از حد بالا است یا خیر. برای آماده شدن برای انجام این آزمایش باید حداقل ۱۲ ساعت قبل از خوردن و نوشیدن هر چیزی خودداری کنید.

چگونه کلسترول را کاهش دهیم؟

اگر کلسترول بالا دارید پزشک انجام تغییراتی در سبک زندگی را برای کاهش آن توصیه می کند به عنوان مثال، وی تغییراتی در رژیم غذایی، عادات ورزشی یا سایر جنبه های روزمره را به فرد توصیه می کند. اگر از سیگار می کشید پزشک از شما می خواهد سیگار را ترک کنید، همچنین پزشک برای کاهش سطح کلسترول داروها یا سایر روش های درمانی را نیز تجویز می کند.

کاهش کلسترول از طریق رژیم غذایی

برای کمک به فرد در دستیابی و حفظ سطح کلسترول سالم پزشک تغییراتی در رژیم غذایی توصیه می کند. به عنوان مثال:

مصرف غذاهای حاوی کلسترول، چربی های اشباع شده و چربی های ترانس را محدود کنید

مصرف منابع کم پروتئین مانند مرغ، ماهی و حبوبات را انتخاب کنید

طیف گسترده ای از غذاهای پر فیبر مانند میوه ها، سبزیجات و غلات کامل را بخورید

غذاهای پخته، بخارپز، کبابی و بو داده را جایگزین غذاهای سرخ شده کنید

از خوردن فست فود و غذاهای بی ارزش خودداری کنید

غذاهایی که سرشار از کلسترول، چربی های اشباع یا چربی های ترانس هستند عبارتند از:

گوشت قرمز، گوشت اندام، زرده تخم مرغ و لبنیات پرچرب

غذاهای فرآوری شده تهیه شده با کره کاکائو، روغن نخل یا روغن نارگیل

غذاهای سرخ شده عمیق مانند چیپس سیب زمینی، حلقه های پیاز و مرغ سوخاری

برخی از محصولات پخته شده مانند برخی از کلوچه ها و کیک ها

خوردن ماهی و سایر مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ نیز به کاهش سطح LDL کمک می کند به عنوان مثال ماهی قزل آلا، ماهی خال مخالی و شاه ماهی منابع غنی از امگا ۳ هستند. گردو، بادام، تخم کتان آسیاب شده و آوکادو نیز در گروه مواد غذایی حاوی امگا ۳ قرار می گیرند. از مصرف چه غذاهایی با کلسترول بالا خودداری کنید
کلسترول غذایی در محصولات حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ و لبنیات یافت می شود. برای کمک به درمان کلسترول بالا پزشک محدودیت در مصرف غذاهای کلسترول بالا را توصیه می کند به عنوان مثال، محصولات زیر حاوی مقادیر زیادی کلسترول هستند:

برش های چرب گوشت قرمز

گوشت کبد و سایر اعضای بدن

تخم مرغ به ویژه زرده

محصولات لبنی پرچرب مانند پنیر، شیر، بستنی و کره

داروهای کلسترول
در برخی موارد پزشک داروهایی برای کمک به کاهش سطح کلسترول فرد بیمار تجویز می کند. استاتین ها بیشترین داروهای تجویز شده برای کلسترول بالا هستند زیرا از تولید کلسترول بیشتر در کبد جلوگیری می کنند. نمونه هایی از استاتین ها عبارتند از:

آترواستاتین

فلوواستاتین

روزوواستاتین

سیمواستاتین

همچنین پزشک ممکن است داروهای دیگری را برای کلسترول بالا تجویز کند، مانند:
نیاسین

رزین های متصل شونده به اسید صفراوی یا مواد تجزیه کننده مانند کلسولام، کلستیپول یا کلستیرامین
مهارکننده های جذب کلسترول مانند ازیمایب

چگونه می توان کلسترول را به طور طبیعی کاهش داد؟

در برخی موارد شاید بتوانید سطح کلسترول خود را بدون مصرف دارو کاهش دهید به عنوان مثال، داشتن یک رژیم غذایی مغذی، ورزش منظم و پرهیز از استعمال دخانیات برای کاهش کلسترول بالا در برخی افراد کافی است، همچنین برخی از افراد ادعا می کنند برخی مکمل های گیاهی و غذایی به کاهش سطح کلسترول کمک می کنند. به عنوان مثال:

سبوس جو دوسر موجود در بلغور جو دوسر و جو دوسر

پسیلیوم بور موجود در پوسته دانه پسیلیوم

تخم کتان آسیاب شده

با این حال، سطح شواهد این ادعاها متفاوت است، همچنین سازمان غذا و داروی ایالات متحده هیچ یک از این محصولات را برای درمان کلسترول بالا تایید نکرده است، بنابراین تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است. در نظر داشته باشید همیشه قبل از مصرف مکمل های گیاهی یا غذایی با پزشک خود مشورت کنید. در برخی موارد ممکن است با سایر داروهای مصرفی فرد تداخل ایجاد کنند. چگونه از کلسترول بالا جلوگیری کرد؟ عوامل خطر ژنتیکی برای کلسترول بالا قابل کنترل نیست. با این حال، می توان عوامل سبک زندگی را مدیریت کرد. برای کاهش خطر ابتلا به کلسترول بالا:

رژیم غذایی مغذی بخورید که دارای کلسترول و چربی های حیوانی کم و فیبر زیادی باشد.

از مصرف زیاد الکل خودداری کنید.

وزن سالم داشته باشید.

به طور منظم ورزش کنید.

سیگار نکشید.

همچنین باید به توصیه های پزشک برای غربالگری معمول کلسترول عمل کنید. اگر در معرض خطر کلسترول بالا یا بیماری کرونر قلب هستید به احتمال زیاد وی توصیه می کند سطح کلسترول خود را به طور منظم آزمایش کنید.

چشم انداز درباره کلسترول بالا

در صورت عدم درمان کلسترول بالا می تواند باعث ایجاد مشکلات جدی پیرامون سلامتی و حتی مرگ شود. با این حال، درمان می تواند ضمن کمک به مدیریت این بیماری در بسیاری از موارد از عوارض آن جلوگیری شود. برای اینکه متوجه شوید آیا کلسترول شما بالا است یا خیر باید با تجویز پزشک آزمایش های مربوطه را انجام دهید و در صورت نیاز روند درمانی را دنبال کنید.

برای کاهش خطر عوارض ناشی از کلسترول بالا عادات سبک زندگی سالم را انتخاب کنید و برنامه درمانی توصیه شده توسط پزشک را دنبال کنید. داشتن یک رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و پرهیز از استعمال دخانیات به شما در دستیابی و حفظ سطح کلسترول سالم کمک می کند، همچنین خطر ابتلا به کلسترول بالا را کاهش می دهد.