

بنام خداوند جان و خرد
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا
بخش آموزش به بیمار

کلسترول



آدرس: شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا،

بیمارستان دنا

تلفن: 36490411-17

فاکس: 36490433



شناسنامه پرورش آموزش	
کلسترول	عنوان
مجید اسدی	تهیه کننده
کارشناس پرستاری	سمت
دفتر آموزش به بیمار	تأیید کننده
تابستان 1400	سال تهیه
م. برومند (سوپروایزر ارتقاء سلامت)	ناظر کیفی
تحت نظارت و مشاوره دفتر مدیریت کیفیت بیمارستان دنا	

منابع:

اصول طب هاریسون

برونر و سوارث 2016



تری گلیسیریدها چه هستند ؟

تری گلیسیریدها منابع عمده انرژی می باشند . تری گلیسیریدها هم از غذاها تامین می شوند و هم بدن شما آن ها را می سازد. سطوح بالای تری گلیسیرید اغلب در افراد با سطوح بالای کلسترول ، مشکلات قلبی ، چاقی یا دیابت (بیماری قند خون) مشاهده می شود .

درباره چربی ها چه می دانیم ؟

در غذاهایی که می خوریم انواع مختلف چربی وجود دارند . چربی اشباع ، نوع چربی است که سطح کلسترول خون را بالا می برد و در نتیجه برای شما خوب نیست . از مصرف چربی های حیوانی مانند پیه یا چربی گوشت و برخی چربی های گیاهی مانند روغن نارگیل و روغن خرما پرهیز کنید.

چربی های ترانس ، از افزوده شدن هیدروژن به روغن های نباتی ایجاد می شوند و کلسترول خون را افزایش می دهند . این روغن ها در غذاهای تجاری و در هنگام طبخ در اکثر رستوران ها و غذاهای فوری (فست فودها) استفاده می شود .

چربی های غیر اشباع با چند پیوند دوگانه در روغن های نباتی مایع و نیز روغن ماهی یافت می شوند. جایگزین چربی اشباع و ترانس در رژیم غذایی شوند ، سبب کاهش کلسترول خون می شوند ، چربی های غیر اشباع با یک پیوند دو گانه در زیتون ، کانولا ، بادام زمینی و تخم آفتابگردان یافت می شوند.



انسداد سرخرگ خون رسانی کننده به مغز شود ، (سکته قلبی) رخ می دهد. در عرض (نوع خوب) کلسترول تحت عنوان لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) نامیده می شود . این نوع کلسترول سبب خارج کردن کلسترول خطرناک به خارج از سرخرگ ها شده و به شما در پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی کمک می کند ، بنابراین بهتر است که سطح کلسترول HDL در خون بالا باشد .

من چگونه می توانم سطح کلسترول بد را در خون خودم کاهش دهم ؟
مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع و کلسترول را کاهش دهید . این غذاها شامل گوشت چرب ، کره ، پنیر ، محصولات لبنی با چربی بالا ، زرده تخم مرغ ، گوشت امعاء و احشای حیوانات (روغن نباتی و حیوانی جامد) هستند.
▪ دست کم 30 دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی انجام بدهید.

▪ از غذاهای حاوی چربی اشباع و کلسترول اندک و سرشار از فیبر ، استفاده کنید . این غذاها شامل میوه ها ، سبزیجات ، غلات سبوس دار و محصولات غله ای ، لوبیا و نخود ، محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی ، گوشت قرمز بدون چربی ، گوشت مرغ بدون پوست ، ماهی های چرب و آجیل و دانه های البته در مقدار محدود می باشند .

▪ در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید .
▪ از پزشک خود در مورد داروهایی که کلسترول را کاهش می دهند ، پرسش نمایید (استفاده از این داروها در همه بیماران توصیه نمی شود .



کلسترول و تری گلیسیرید بالا به چه مفهوم می باشند ؟ کلسترول بالا چیست ؟

کلسترول ماده ای نرم و چربی مانند است که در جریان خون و تمامی سلول های بدن شما یافت می شود .

ممکن است چربی اشباع ، چربی های ترانس و کلسترولی که شما می خورید ، سطح چربی خونتان را افزایش دهند . ممکن است وجود مقدار زیادی کلسترول در خون شما ، منجر به افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکته مغزی شود . بسیاری از افراد دارای سطوح کلسترول بسیار بالا بوده (200 mg/dl یا بیشتر) و از هر پنج نفر یک نفر دارای سطح کلسترول در محدوده پر خطر (240 mg/dl یا بیشتر) می باشند . خبر خوب این که شما می توانید جهت کاهش کلسترول خون خود ، اقدام نمایید. کلسترول با واسطه لیپوپروتئین ها از جریان خون به سلول های بدن منتقل می شود .

چه چیز برای ما بد است ؟

کلسترول و سایر چربی ها در خون شما حل نمی شوند . جهت انتقال به سلول های شما ، آن ها از ناقل های مخصوصی به نام لیپوپروتئین استفاده می کنند. کلسترول دارای لیپوپروتئین کم چگالی (LDL) اغلب (نوع بد) نامیده می شود. زمانی که شما دارای کلسترول LDL زیادی در خون هستید ، آنها به چربی ها و سایر مواد ملحق شده و بر روی دیواره سرخرگ های شما رسوب می کنند . در نتیجه سرخرگ ها دچار انسداد و تنگی شده و جریان خون کاهش می یابد . اگر این پلاک موجود بر روی دیواره سرخرگ ها پاره یا زخمی شده در جریان خون منتقل شود . اگر لخته خون ، که در این محل تشکیل می شود جریان خون به قلب را دچار

