



จะอย่างไรถ้าไขมันในเลือดสูง

ถ้าตรวจพบว่าระดับไขมันในเลือดสูง ควรมีการควบคุมปริมาณไขมันในเลือด โดยปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

1. การควบคุมอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไขมันสัตว์ สมอสัตว์ ไข่แดง อาหารทะเล เช่น หอยนางรม ปลาหมึก กุ้ง เป็นต้น ควรจำกัดไม่ให้เกิน 300 มิลลิกรัม ต่อวัน
2. ควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้อ้วนเกินไปโดยจำกัดอาหารประเภทแป้ง - ข้าวต่าง ๆ ขนมหวาน
3. หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา เบียร์ เพราะแอลกอฮอล์มีฤทธิ์เร่งการสะสมไขมันตามเนื้อเยื่อ
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน อาหารทอด เจียว ควรใช้น้ำมันจากพืชแทนน้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน ซึ่งมีกรดไลโนเลอิกเป็นตัวนำโคเลสเตอรอลไปเผาผลาญ ซึ่งจะช่วยให้การดูดซึมของไขมันสู่ร่างกายน้อยลง
5. ควรเพิ่มอาหารพวกผักใบต่าง ๆ และผลไม้บางชนิดที่ให้ใยและกาก เช่น คื่นช่าย ผักกาด ฝรั่ง ส้ม เม็ดแมงลัก และอื่น ๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับกากใยมากขึ้น กากใยเหล่านี้จะช่วยในการดูดซึมของไขมันเข้าสู่ร่างกายให้น้อยลง

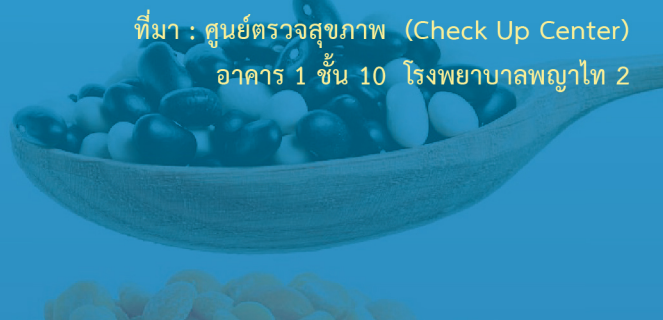
6. รักษาโรคที่เป็นอยู่ เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือด โรคตับ โรคไต และอื่น ๆ

7. หยุดยาที่เป็นสาเหตุที่ทำให้ไขมันในเลือด หรือเปลี่ยนเป็นยาชนิดอื่น ๆ แล้วแต่ความเหมาะสม

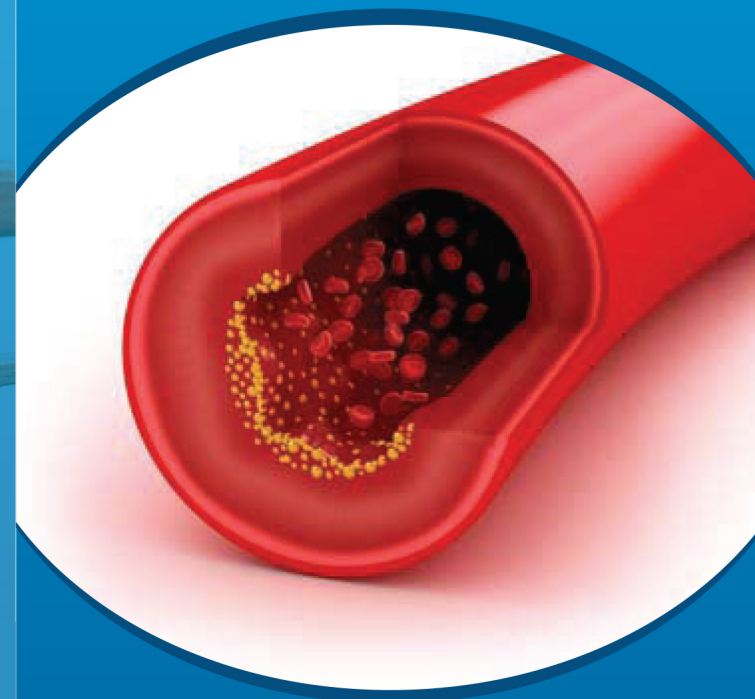
8. การออกกำลังกาย จะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด และเพิ่มระดับของ HDL ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง ครั้งละ 20 - 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง สำหรับการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ คือ การเดินเร็ว จ็อกกิ้ง เต้นรำ การขี่จักรยาน แต่ถ้ามีอาการของโรคหัวใจอยู่แล้ว หรือมีอายุมากกว่า 40 ปี ควรขอคำแนะนำจากแพทย์ก่อนว่า การออกกำลังกายแบบใดจึงจะเหมาะสม เพื่อให้แน่ใจว่าจะได้รับประโยชน์โดยไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ

9. ใช้น้ำยาลดระดับไขมันในเลือด ซึ่งจะต้องใช้ร่วมกับการรักษาดังหัวข้อที่กล่าวมาแล้วด้วย การใช้น้ำยาแต่เพียงอย่างเดียวจะไม่ได้ผล ควรควบคุมพฤติกรรมมารับประทานอาหาร และลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตของตนเอง

ที่มา : ศูนย์ตรวจสุขภาพ (Check Up Center)
อาคาร 1 ชั้น 10 โรงพยาบาลท่าตูม 2



ภาวะไขมันในเลือดสูง (Hypercholesterolemia)



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

ภาวะไขมันในเลือดสูง

ภาวะไขมันในเลือดสูงนี้ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดแข็งตัว (Atherosclerosis) ซึ่งนำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ นับเป็นโรคภัยอีกชนิดหนึ่ง ที่ทำให้ประชากรเสียชีวิตเป็นอันดับต้นๆ เราสามารถควบคุมและป้องกันไม่ให้เกิดภาวะนี้ได้ไม่ยาก ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้อย่างมาก

ชนิดของไขมันในเลือด

ไขมันในเลือดที่สำคัญมีอยู่หลายชนิด ได้แก่ ไขมันโคเลสเตอรอล (Cholesterol) และ ไขมันไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) โดยทั่วไปในการตรวจไขมันในเลือดจะตรวจสอบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. โคเลสเตอรอล (Cholesterol)

เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้ขึ้นเองจากตับ และลำไส้ หรือได้รับจากสารอาหารที่รับประทานเข้าไป อาหารที่มาจากพืชจะไม่พบโคเลสเตอรอล เป็นส่วนประกอบ แต่จะพบมากในไขมันสัตว์ ปริมาณไขมันขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร โคเลสเตอรอลมีความสำคัญต่อร่างกาย โดยเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเซลล์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเซลล์สมอง แต่หามีไขมันโคเลสเตอรอลมากเกินไปก็จะเป็นโทษต่อร่างกายเช่นกัน ซึ่งไขมันเหล่านี้จะไปสะสมอยู่ตามผนังหลอดเลือดแดงทั่วร่างกาย เช่น หลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจ ฯลฯ ทำให้เกิดเส้นเลือดแข็งตัว และการตีบตันของหลอดเลือด ในอนาคตจะเป็นช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับปริมาณโคเลสเตอรอล และมีปัจจัยเสี่ยงอย่างอื่นร่วมด้วยหรือไม่ เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน การสูบบุหรี่ ความอ้วน และการไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น

เรายังแบ่งไขมันโคเลสเตอรอล ได้อย่าง อีกที่สำคัญ 2 ชนิด คือ

1.1 เอชดีแอล (High density lipoprotein-HDL) มีหน้าที่ นำโคเลสเตอรอลจากกระแสเลือดไปทำลายที่ตับ ดังนั้นถ้าระดับ HDL ในเลือดสูง จะทำให้อัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบน้อยลง HDL จะสูงได้จากการออกกำลังกาย ระดับปกติในเลือดผู้ชายมากกว่า 40 มิลลิกรัม/ต่อเดซิลิตร ผู้หญิงมากกว่า 50 มิลลิกรัม/ต่อเดซิลิตร

1.2 แอลดีแอล (Low density lipoprotein-LDL) หากมีไขมันชนิดนี้ในเลือดสูง ก็จะไปเกาะผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดพองหนาขึ้น จนความยืดหยุ่นของหลอดเลือดเสียไป หลอดเลือดจะตีบแคบลง ทำให้การไหลเวียนเลือดไม่สะดวก จึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดตีบตันได้มาก ระดับปกติในเลือดไม่ควรเกิน 130 มิลลิกรัม/เดซิลิตร



2. ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)

เป็นไขมันชนิดหนึ่งเกิดจากการสร้างขึ้นเองในร่างกายจากน้ำตาล และแป้ง หรือ จากอาหารที่รับประทานเข้าไป มีความสำคัญทางด้านโภชนาการหลายประการ นับตั้งแต่ให้พลังงาน ช่วยในการดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี และ เค ช่วยทำให้รู้สึกอิ่มท้องอยู่ยาวนาน นอกจากนี้ร่างกายยังเก็บสะสมไตรกลีเซอไรด์ไว้สำหรับให้พลังงาน เมื่อมีความต้องการ อย่างไรก็ตาม การมีไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงหรือพบว่าสูงในคนที่มิ โคเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว เชื่อว่ามีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบมากขึ้น ระดับปกติในเลือดไม่ควรเกิน 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (ค่าปกติ 50 – 150 mg/dl)

สาเหตุของภาวะไขมันในเลือดสูง

- กรรมพันธุ์
- การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์
- โรคของต่อมไร้ท่อบางชนิด เช่น เบาหวาน ไทรอยด์ และโรคของต่อมหมวกไตบางอย่าง

- โรคตับ โรคไตบางชนิด
- ยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ฮอร์โมนเพศ (ยาคุมกำเนิด) เป็นต้น

- การตั้งครรภ์
- การดื่มแอลกอฮอล์
- ภาวะขาดการออกกำลังกาย

ผลของไขมันในเลือดสูง

จากการศึกษาพบว่า ระดับไขมันในเลือดมีความสำคัญอย่างมากกับการเกิดหลอดเลือดตีบตัน โดยเฉพาะหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงจึงมีโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือดสมองขาดเลือดจนเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม เป็นต้น

