

## کلسترول چیست؟

در بیان ساده، کلسترول یکی از دو چربی عمده ای است که در خون ما یافت می شود. چربی دیگر تری گلیسرید است. چربی ها قسمت مهمی از رژیم غذایی ما هستند و کارهای زیادی را در بدن انجام می دهند. کلسترول بطور عمده از طریق غذایی که می خوریم وارد بدن ما می شود. غذاهایی که میزان بالایی کلسترول با چربی دارند، اغلب از چربی های حیوانی می آیند. مثالهای بعضی از این غذاها، گوشت قرمز، شیر، پنیر، بستنی، بعضی از روغنهای غذایی، کره و زرده تخم مرغ هستند.

## چگونه بدن ما از کلسترول استفاده می کند؟

چربی ها منبع اصلی سوخت یا انرژی در بدن ما هستند. آنها بدن را در برابر سرما محافظت می کنند. چربی ها همچنین قسمت مهمی از سلولهای ما هستند. چربیها ممکن است در سلولهای ما جهت استفاده برای آینده ذخیره شوند.

چربیها دو نوع «خوب» و «بد» هستند. در اصطلاح پزشکی، کلسترول خوب، HDL نامیده می شود و به این دلیل خوب است چون کمک می کند چربی از بدن برداشته شود و بیشتر از پروتئین ساخته شده تا چربی. کلسترول بد یا LDL بدین دلیل بد نامیده می شود چون بیشتر از چربی ساخته شده تا پروتئین.

گاهی مقدار چربی در جریان خون بیش از حد طبیعی است. این مسأله می تواند سطح کلسترول را در خون ما بالا ببرد. سطوح بالای کلسترول می تواند خطر بیماری قلبی، حمله قلبی یا سکته مغزی را در ما افزایش دهد چون چربی به دیواره های عروق خونی می چسبد و جریان خون را کند می کند.

ما احتمالاً متوجه نخواهیم شد که سطح کلسترول خون ما بیش از میزان طبیعی است. به همین دلیل باید معاینه بالینی و آزمایش خون مرتب انجام دهیم تا مطمئن شویم کلسترول ما در محدوده طبیعی است. ولیکن ما

می توانیم با نگاه کردن به خودمان و شیوه زندگیمان متوجه شویم که آیا در خطر افزایش کلسترول هستیم یا خیر؟

به طور کلی، اگر ما اضافه وزن، کمبود فعالیت، عادت به سیگار کشیدن یا عادت به خوردن غذاهای حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی داریم در معرض خطر افزایش چربی خون بیشتری قرار داریم.

**اگر کلسترول خونمان بسیار بالا باشد چه می شود؟**  
راههای متعددی برای کم کردن سطح کلسترول کل، کم کردن کلسترول بد و اضافه کردن به کلسترول خوب وجود دارد.

## چه بخوریم و چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟

خوب است هر روز را با صبحانه آغاز کنیم. صبحانه در واقع پایان دادن به گرسنگی بعد از یک شب بدون غذا است، بدن ما به سوختی که غذا تأمین می کند نیاز دارد بسیار مهم است که یک صبحانه خوب مصرف کنیم. به یاد داشته باشیم تغییرات ساده روی هم جمع می شوند ما به زودی از آنچه انجام داده ایم و مقداری که احساس می کنیم خود را کنترل کرده ایم احساس رضایت می کنیم.

سه تا ۵ وعده در روز سبزیهای تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون افزودن نمک یا سس یا چربی دو تا ۴ وعده در روز میوه های تازه، منجمد، خشک شده یا کنسرو شده دو تا سه وعده، گوشت بدون چربی و بدون پوست مرغ یا غذای دریایی دو تا سه وعده در روز شیر چربی گرفته یا کم چرب و محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی مثل پنیر و ماست.

کمتر از ۲ عدد زرده تخم مرغ در هفته - شما می توانید سفیده تخم مرغ یا جانشین های تخم مرغ را استفاده نمائید.

۶ وعده نان کامل، ماکارونی، حبوبات، بیسکویت

شور کم چرب، یا سبزیجات حاوی نشاسته بهتر است چربی، روغن و شیرینیها را به میزان کم بخوریم. روغن زیتون، بادام هندی، فندق و بادام برای ما خوب هستند ولی به میزان کم. از کره های گیاهی نرم مایع به جای کره و کره های گیاهی سفت استفاده کنیم. از سس سالادهای حاوی روغن سبزیجات یا انواع کم چرب باید بدون چربی استفاده کنیم.

فیبر بیشتری بخوریم. میوه را می توانیم به سادگی اضافه کنیم. بهتر است با خودمان برای سر کار یک سیب یک موز و یک پرتقال بعنوان میان وعده ببریم. **غذاهای زیر سرشار از فیبر هستند:**

غلات (جو، بلغور جو، سبوس جو، دانه ها)

میوه (سیب، موز، تمشک، مرکبات، نکتارها، هلو، گلابی، آلوچه و آلو)

حبوبات (همه انواع لوبیاها، عدس، نخود، لوبیای پلو) سبزیجات (کلم بروکلی، هویج) یک نکته برای به یاد داشتن (همه سبزها خوبند)

ماهی یک یا دو بار در هفته (ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ است)

به یاد داشته باشیم که این دستورات غذایی باید حتماً به تایید پزشک متخصص تغذیه برسد.

## ورزش چه اثری دارد؟

اگر به تازگی اصلاً ورزش نکرده ایم، تحقیقات نشان می دهند که حتی مقدار کمی ورزش می تواند برای سلامت ما اعجاب انگیز باشد. ورزش منظم حقیقتاً یک معجزه درمانی است! ورزش منظم کلسترول بد را کاهش داده و کلسترول خوب را افزایش می دهد تری گلیسرید را پایین می آورد و فشارخون و وزن بدن را کاهش می دهد. مانند تغییر دادن عادات غذایی، مجبور نیستیم. یکباره تغییرات را ایجاد کنیم. بهتر است آهسته آغاز کنیم نکته مهم برای به یاد داشتن این است که یک آغاز منظم داشته باشیم و ادامه دهیم. به یاد داشته باشیم که قبل از شروع برنامه ورزش با پزشک خود مشورت کنیم. بخصوص اگر قبلاً مشکلات قلب یا فشار خون داشته ایم



## بنیاد قلب فارس بیمارستان کوثر

### چربی خون بالا ( کلسترول بالا)

#### قاتل پنهان



تهیه و تنظیم: طیبه ادیب

با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر

شماره سند: PF- PRD- 8500

تاریخ بازنگری: ۹۶/۷/۱

تایید کننده: دکتر اردوان زینل زاده

متخصص قلب و عروق

منبع: کتاب پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارث

اینترنت: سایت سلامت مددجو

آدرس: شیراز - خیابان قصردهشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر

بیمارستان کوثر: صندوق پستی: ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵

تلفن: ۶۲۳۱۵۱۵ - ۰۷۱۳ - نمابر: ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰ - ۰۷۱۳

www.kowsar-hospital.ir

فوراً ترک کنیم. پزشک‌ها روشهایی را برای کمک به کنار گذاشتن این عادت پیشنهاد می‌دهند. اگر نیاز به دارو برای کم کردن سطح کلسترول خود داشتیم چه می‌شود؟

گاهی ما نیاز به دارو داریم تا کلسترول خود را در حد تعادل نگهداریم. اگر نیاز به دارو برای کنترل سطح کلسترول خود پیدا کردیم پزشک در مورد تمام جزئیات و انتخاب‌ها با ما صحبت خواهد کرد. ثابت شده که این داروها بی‌خطر بوده و در کاهش خطر بیماری قلبی بسیار مؤثرند.

پس این فرمول را به یاد بسپاریم

**کاهش وزن + خوردن غذای مفید + کاهش**

**کلسترول + ورزش + قطع مصرف سیگار =**

یک قلب سالم



با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

یا در حال مصرف هر گونه دارویی هستیم. زمانیکه اجازه پزشک خود را برای ورزش دریافت کردیم با پیاده روی ساده آغاز می‌کنیم. پیاده روی به عنوان بهترین ورزش در نظر گرفته شده است. بهتر است پیاده روی را با ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز آغاز کنیم باید سعی کنیم خود را به این برنامه برسانیم: حداقل ۳۰ دقیقه، ۵ بار در هفته. بهتر است در فضای باز پیاده روی کنیم یا یک گروه پیاده روی از همسایه‌های خود تشکیل دهیم. بهتر است با پزشک خود در مورد مناسب‌ترین برنامه ورزشی مشورت کنید.

وقتی برنامه‌های کاری زیادی داریم معمولاً دشوار است که زمانی برای ورزش پیدا کنیم. سایر روشهای انجام فعالیت بدنی در زندگی روزانه شامل:

استفاده از پلکان به جای آسانسور

پیاده شدن از اتوبوس یا تاکسی چند ایستگاه زودتر و پیاده رفتن بقیه مسیر به سمت محل کار

زدن سبزه‌ها بوسیله ماشین چمن زنی

شن کشی برگها یا باغ

ورزش روی ماشین‌های ثابت یا انجام نرمش زمان تماشای تلویزیون

بازی کردن فعال با بچه‌ها، بسکتبال یا بیس بال، اسکیت سواری، دوچرخه سواری، شنا، اسکی یا پیاده روی طولانی با خانواده

ورزش باید تفریحی باشد. بهتر است بدنبال ورزش جدیدی بگردیم که علاقه ما را برانگیزد. اگر قبلاً پیاده روی می‌کردیم، اسکیت را امتحان کنیم. اگر شنا می‌کنیم از ورزشهای ایروبیک درون آب استفاده کنیم. هرچه انتخاب می‌کنیم، فعالیت بدنی را حتماً در فعالیت‌های روزمره خود قرار دهیم بخصوص اگر کار ما از نوع کارهایی است که تمام روز پشت میز است.

**آیا سیگار کشیدن مضر است؟**

بدون شک، سیگار کشیدن خطر بیماری قلبی را افزایش داده، به طور منفی کلسترول را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بهترین کاری که می‌توانیم بکنیم این است که سیگار را