



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه خرامه

چربی خون

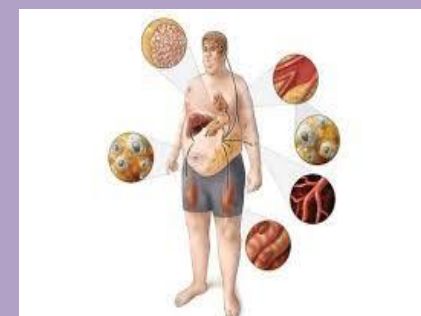
تهیه کننده	الهه ایزدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	دکتر فاطمه دهقانیمتخصص قلب
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
منبع	پروتر سودارث قلب ۲۰۲۲

- داروهای تجویز شده توسط پزشک را سر وقت استفاده کنید این داروها معمولاً بعد از شام مصرف می شوند.
- از استعمال سیگار و الکل خودداری کنید.
- به طور منظم ورزش کنید. ورزش منظم حداقل هفته ای ۳ روز و هر روز نیم ساعت در کنترل وزن و متعادل نگه داشتن چربی خون اثر دارد.
- بهترین ورزش پیاده روی است قبل و بعد از ورزش نرمش کنید.
- از رژیم غذایی حاوی کمترین میزان چربی استفاده کنید.
- از شیر و فرآورده های لبنی کم چرب استفاده کنید.
- هر گونه چربی گوشت قرمز و همچنین پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید و دور بریزید.
- روغن جامد استفاده نکنید روغن های مایع و روغن های گیاهی مانند روغن زیتون و روغن هسته انگور استفاده کنید.
- از مصرف روغن و کره حیوانی خودداری کنید.
- زرده تخم مرغ استفاده نکنید، زرده تخم مرغ را از سفیده جدا کنید و سفیده تخم مرغ را مصرف کنید.
- از مواد غذایی سرخ کردنی استفاده نکنید، از مواد غذایی به صورت آب پز، بخار پز و تنوری (فر) استفاده کنید.
- گوشت سفید مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید.
- از سیب زمینی و ماکارونی در رژیم غذایی استفاده نکنید.
- از میوه و سبزیجات تازه در رژیم غذایی استفاده کنید.



افزایش چربی خون عبارت است از افزایش غلظت چربی

در خون که از مهمترین علل بیماری های قلبی است و در هر سنی می تواند رخ دهد. بنابراین بررسی میزان چربی خون از سنین پایین توصیه می شود.



❖ علل افزایش چربی خون:

- داشتن سابقه چربی بالا در یکی از افراد خانواده
- مصرف دخانیات و الکل
- مصرف مواد غذایی حاوی چربی بالا
- افراد چاق و افراد با انسداد مجاری صفراوی و کم کاری تیروئید
- استفاده از قرص های ضد حاملگی

❖ علامت های چربی خون بالا

معمولا علامت قابل توجهی ندارد در موارد شدید گرهک های زرد رنگ چربی در پوست و زیر چشم ها دیده می شود و کبد و طحال بزرگ می شود.

❖ تشخیص چربی خون بالا

انجام آزمایش خون تنها راه تعیین چربی خون بالاست. آنچه در گزارش آزمایشگاه به عنوان اجزاء چربی خون ذکر می شود شامل موارد زیر است:



- **کلسترول:** در ساخت محصولات مورد نیاز بدن مانند هورمون ها نقش دارد و افزایش آن باعث افزایش خطر بیماری قلبی می شود.

- **HDL (چربی خوب):** کلسترول اضافی را به کبد می برد و از بیماری قلبی جلوگیری می کند.

- **LDL (چربی بد):** با چسبیدن به دیواره عروق آن ها را سفت و تنگ می کند و خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد.

- **تری گلیسیرید:** افزایش آن باعث افزایش خطر بیماری قلبی می شود.

❖ آمادگی جهت انجام آزمایشات چربی

خون:

- حداقل ۱۲ ساعت قبل از آزمایش ناشتا باشید.
- شب قبل از آزمایش از خوردن غذای پر چرب خودداری کنید و یک شام سبک میل نمایید.

❖ جهت کنترل درمان چربی خون بالا به این

نکات توجه کنید: