جهت مطالعه و کسب اطلاعات بیشتر.....

افراد زیادی در جامعه بعلت نداشتن اطلاعات مربوط به کنترل و حفظ سلامت جسم و روان دچار مصائب و آسیب های جبران ناپذیری می گردند.

**دانستنیهایی درباره چربی خون**

چربی خون عبارتست از بالا رفتن مقدارکلسترول و یا [تری گلیسرید](http://namnak.com/%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA-%DA%A9%D9%84%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%84-%D9%88-%D8%AA%D8%B1%DB%8C-%DA%AF%D9%84%DB%8C%D8%B3%D8%B1%DB%8C%D8%AF.p35327)بیشتر از مقدار طبیعی در خون. میزان این چربی ها در خون در اثر مصرف [مواد غذایی](http://namnak.com/%D8%A8%D9%87%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D9%85%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%B6%D8%AF-%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86.p10160) بیش از میزان مورد نیاز بدن، یا در اثر بروز اختلال در سوخت و ساز چربی، افزایش می یابند.

کلسترول نوعی چربی خون است که به دو طریق پدید می آید:1-کلسترول موجود در وعده های غذایی:که عمدتا از مصرف گوشت، جگر، مغز، تخم مرغ و غذاهای لبنی به بدن می رسد. این نوع کلسترول همان چیزی است که در برچسب‌های مواد غذایی مشاهده می‌شود.2-کلسترولی که درکبد ساخته می‌شود و همان چیزی است که در آزمایشگاهها اندازه گیری می گردد.بطورکلی کلسترولبه دو نوع تقسیم می شود: HDLکلسترول یا کلسترول خوب و LDLکلسترول یا کلسترول بد. لازم به ذکر است**با افزایش مقدارHDL، احتمال ابتلا به حملات قلبی کم می شود.**در نهایت پزشک با انجام آزمایش از خون ناشتا به میزان کلسترول در بدن پی می برد.

**چگونه می توان HDL یا کلسترول خوب را در بدن افزایش داد؟**

1. **ورزش** :با ورزش کردن قادر خواهید بود 1200 کالری در هفته بسوزانید. البته چنانچه بطور روزانه و هفتگی استمرار یابدHDLبطور قابل ملاحظه ایافزایش می یابد.
2. **کاهش وزن**: با کاهش هر نیم کیلوگرم وزن بدن ( چربی اضافی)، مقدارHDL یک درصد افزایش می یابد.
3. **سیگار نکشیدن**:با [ترک سیگار](http://namnak.com/%D8%AA%D8%B1%DA%A9-%D8%B3%DB%8C%DA%AF%D8%A7%D8%B1-%D8%A8%D8%A7-5-%D8%B1%D9%88%D8%B4.p15100) فقط  به مدت یک هفته، 7 واحد مقدارHDL افزایش می یابد.
4. **پرهیز غذایی**:پرهیزاز مصرف زیاد شکر، آرد،  سیب زمینی و برنج سفید. غذاهایی که **قند خون** را افزایش می دهند، باعث کاهشHDL خون می شوند.

**چگونه می توان LDL یا کلسترول بد را در بدن کاهش داد؟**

1. از مصرف زیاد چربی ها و کلسترول دوری کنید.
2. از افزایش بیش ازحد کالری دریافتی بپرهیزید.
3. تحرک و فعالیت بدنی را زیاد کنید.

**تریگلیسرید** نوع دیگری از چربیها (لیپیدها) است که در بافت‌های چرب بدن نقش عایق بندی و ذخیره انرژی را دارد.اگر کالری زیادی وارد بدن شود، بدن مقدار اضافی کالری را به تری گلیسیرید تبدیل کرده و در سلول های چربی ذخیره می کند. چاقی و اضافه وزن، عدم تحرک ، سیگار کشیدن، مصرف الکل و داشتن رژیم غذایی پرکربوهیدرات از عوامل افزایش دهنده تری گلیسیرید خون می باشد.

**افزایش چربی خون به چه صورت است؟**

افزایش چربی خون همراه با بیماریهایی مانند [کم کاری تیروئید](http://namnak.com/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%DA%A9%D9%85-%DA%A9%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%AA%DB%8C%D8%B1%D9%88%D8%A6%DB%8C%D8%AF.p18407)، بعضی از بیماریهای کبدی و کلیوی ، بیماریهای قند)دیابت)، نارسایی مزمن کلیه، چاقی، بعضی از عفونتها ، اعتیاد به الکل ، [ایدز](http://namnak.com/%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%DB%8C%D8%AF%D8%B2.p13812) و … دیده می شود. افزایش چربی خون با تجمع در دیواره رگ ها، تنگی آنها را به دنبال دارد و به همین دلیل باعث افزایش خطر ابتلا به [سکته مغزی](http://namnak.com/%D8%B3%DA%A9%D8%AA%D9%87-%D9%85%D8%BA%D8%B2%DB%8C.p39120)، [درد قفسه سینه](http://namnak.com/%D8%AF%D8%B1%D8%AF-%D9%82%D9%81%D8%B3%D9%87-%D8%B3%DB%8C%D9%86%D9%87-%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%B4%D9%87-%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D9%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA.p31933) و گرفتگی عروق می شود.برای تشخیص بالا بودن چربی خون، اندازه گیری دو نوع چربی خون یعنی کلسترول وتری گلیسیرید انجام می گیرد. دراین میان معمولا[افزایش کلسترول](http://namnak.com/%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%DA%A9%D9%84%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%84-%D8%AE%D9%88%D9%86.p17040) به عنوان عامل بیماریزای جدیدتری مطرح میشود.

**برای کاهش تری گلیسرید چه باید کرد؟**

1. ورزش کنید.
2. [رژیم غذایی](http://namnak.com/%D8%B1%DA%98%DB%8C%D9%85-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%B6%D8%AF-%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86.p34863) کم چربی داشته باشید.
3. از لبنیات کم چرب استفاده کنید.
4. چربی های گوشت و پوست مرغ را دور بیاندازید.
5. غذای خود را با روغن های گیاهی از قبیل:کانولا ،ذرت و زیتون درست کنید.
6. غذاهای پرفیبر را زیاد مصرف کنید.
7. از مصرف شیرینی و نوشیدنی های شیرین خودداری کنید.
8. از نوشیدن الکل دوری کنید
9. آرام و شمرده غذا بخورید و غذایتان را خوب بجوید تا به [معده](http://namnak.com/%D8%B9%D9%84%D8%AA-%D8%A7%D8%A8%D8%AA%D9%84%D8%A7-%D8%A8%D9%87-%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86-%D9%85%D8%B9%D8%AF%D9%87.p9564) تان فرصت دهید به شما بگوید که دیگر سیر شده اید تا بتوان جلوی زیاد خوردن را گرفت و در نهایت بتوان وزن متعادلی داشت.

از آنجائیکه اکثر افرادی که با مشکل چربی خون دست به گریبانند، دچار عارضه فشار خون نیز هستند. پرفشاری خون امروزه یکی از بیماری های مزمن غیرواگیر است که خطر مرگ ومیر زودرس را بالا می برد. افزایش فشار خون باعث افزایش مقاومت در برابر جریان خون می شود و این مقاومت خطر ایست قلبی، سکته مغزیو نارسایی قلب و بیماری های مزمن کلیه را بیشتر می کند.یکی از نشانه های اطمینان از سلامت بیماران اندازه گیری فشار خون است؛ فشار خون طبیعی هر انسانی باید 80/ 120 میلی لیتر جیوه باشد یا به عبارت مصطلح 12روی8باشد.به بیانی بهتر فشار بزرگ یا سیستولی 120 میلی متر جیوه و فشار کوچک یا دیاستولی 80 میلی متر جیوه می باشد.  چنانچه فشار خون بیمار 180/ 110 میلی متر جیوه باشد پرفشاری خون شدید محسوب می شود و باید به پزشک مراجعه گردد. برای اجتناب و پیشگیری از این وضعیت پاسخ به پرسش زیر ضرورت می یابد:

**بری کاهش فشار خون چه باید کرد؟**

**بطور کلی و بنابر مطالب فوق لازم است سبک زندگی تغییر کند**.همه افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند علاوه بر مصرف دارو باید سبک زندگی خود را تغییر دهند. یعنی اگر دچار افزایش وزن هستید وزن خود را کاهش دهید، کمتر نمک مصرف کنید و سبزیجات تازه و میوه را در غذای روزانه خود بگنجانید، ورزش کنید (روزی 30 دقیقه پیاده روی توصیه می شود، البته انجام هر ورزشی برای افراد مبتلا به پرفشاری خون باید با نظر پزشک معالج باشد)، مصرف سیگار و الکل را محدود کنید.

 با آرزوی تندرستی شما عزیزان – آزمایشگاه ظریفی