

## انواع چربی‌های خون

مهم‌ترین چربی‌های خون کلسترول و تری‌گلیسیرید است که فرمول شیمیایی این دو با هم فرق می‌کند. دو نوع کلسترول داریم؛ کلسترول خوب یا HDL و کلسترول بد یا LDL. ممکن است فردی کلسترول کلی خونسش بالا باشد، پس باید نگاه کنیم کلسترول خوب خون بالاست یا کلسترول بد خون. چه‌بسا ممکن است HDL خون بالا باشد البته نسبت LDL بر HDL هم مهم است. هر چه این نسبت بالاتر باشد بد است و هر چه این نسبت پایین‌تر باشد بهتر است، اما تری‌گلیسیرید میزان طبیعی‌اش زیر ۱۵۰ است. البته در مواردی که بیمار سوءتغذیه یا سوءجذب داشته باشد، میزان چربی‌های خون بخصوص تری‌گلیسیرید خون پایین می‌آید. تری‌گلیسیرید بین ۲۰۰ - ۱۵۰ در حد مرز است و اگر بین ۵۰۰ - ۲۰۰ باشد، بالا تلقی می‌شود. اگر میزان تری‌گلیسیرید بالای ۵۰۰ باشد خیلی بالا طبقه بندی می‌شود.

اگر تری‌گلیسیرید خون از ۱۵۰ بالاتر رود می‌تواند نشان‌دهنده وجود یک علامت شروع بیماری کرونر قلب باشد بخصوص اگر همراه با پایین بودن HDL خون باشد.

## علل اختلالات چربی خون

علت آن اولیه (ژنتیک) یا ثانویه است. اگر علت، زمینه ژنتیک باشد فرد هر اقدامی کند مثلاً در صورت داشتن اضافه وزن، وزن کم کند، ورزش کند یا رژیم غذایی را رعایت کند باز هم چربی خونسش بالاست. برخی افراد سابقه یا زمینه فامیلی دارند یعنی سوخت و ساز یا متابولیسم چربی در بدنشان با مشکل انجام می‌شود. این افراد به مصرف دارو نیاز دارند و مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی هستند. داروهای چربی خون، هم چربی خون را اصلاح می‌کنند و هم خطر تصلب شرائین، بیماری‌های قلبی - عروقی و سکت‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

علل ثانویه افزایش چربی خون برخی بیماری‌هاست؛ به عنوان مثال کم‌کاری تیروئید

درمان نشده و دیابت کنترل نشده سردسته این بیماری‌ها هستند. برخی بیماری‌های کبدی و کلیوی باعث افزایش چربی خون می‌شوند. مصرف برخی داروها، ترکیبات استروژنی مانند قرص‌های جلوگیری از بارداری و داروهای کورتونی موجب افزایش چربی‌های خون می‌شوند. برای درمان فشارهای خون بالا، داروهای مُدر مصرف می‌شود. برخی داروهای مدر، باعث افزایش چربی‌های خون می‌شوند. مصرف الکل، چاقی، بی‌تحركی، سیگار بین انواع دخانیات در اختلالات چربی خون نقش دارند.

### علت افزایش چربی خون در کودکان

افزایش چربی خون در کودکان می‌تواند زمینه ژنتیک داشته باشد. البته اگر کودک چاقی باشد، پرخوری کند، فست فود، شیرینی و بخصوص شکلات زیاد بخورد یا لبنیات پرچرب بخورد ممکن است دچار افزایش چربی‌های خون شود. اگر کلسترول کل خون در کودک بالای ۱۹۰

باشد و با پرهیز غذایی پایین نیاید، ممکن است مصرف دارو لازم باشد.

### میزان LDL و HDL در خانمها

اندازه HDL در خانمها باید بالای ۵۰ و در آقایان بالای ۴۰ باشد. اگر HDL بالاتر از ۱۲۰ - ۱۰۰ باشد هم خوب است. اگر LDL بالای ۱۹۰ باشد در هر فردی نیاز به درمان وجود دارد؛ اما اگر LDL پایین‌تر از ۱۹۰ باشد باید توجه کنیم آیا فرد دیابتی زمینه‌های بیماری قلبی - عروقی دارد؟ اگر فرد مبتلا به دیابت است باید LDL خون را به زیر صد برساند. اگر کسی سابقه سکته قلبی دارد، LDL خونش باید به زیر صد برسد. اگر کسی دیابت و تنگی عروق قلب دارد، LDL باید به زیر ۷۰ برسد.

### تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی ، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر آموزشی - سهام اهل یرف ، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا سلامت - ساغر سلطانی کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات اهواز - فاز ۲ پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت

... طالقانی (ره)

۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴ - ۶

تابستان ۱۴۰۰

[www.htaleghani.ajums.ac.ir](http://www.htaleghani.ajums.ac.ir)