

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่มีไขมันแฝงอยู่มาก อาหารทอด เช่น ไก่ทอด แกงกะทิ หลนต่างๆ เครื่องในสัตว์ สมอหมู ไข่กรอก
- เนื้อสัตว์ติดมัน หนังเบ็ด หนังไก่ ไข่แดง แฮม เบคอน หมูยอ อาหารทะเล เช่น ปลาหมึก หอยนางรม
- ขนมหวานที่มีส่วนผสมของน้ำตาลและกะทิ หรือ มะพร้าว เช่น กัลว่ยบวชชี ขนมหม้อแกง ถั่วดิน ถั่วต้ม ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ ข้าวโพดคลุกมะพร้าวน้ำตาล
- ไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น เนย มันหมู หมูสามชั้น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู
- หลีกเลี่ยงการใช้เนยเทียม น้ำมันมะพร้าว และน้ำมัน ปาล์ม ในการประกอบอาหาร



การปฏิบัติตัว

การออกกำลังกาย

ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างพอเหมาะ สม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และลดภาวะดีต่ออินซูลิน ส่งผลให้ไขมันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และเพิ่มระดับไขมันที่ดีในร่างกาย การออกกำลังกายที่จะเพิ่มสมรรถภาพปอดและหัวใจ เช่น ว่ายน้ำ วิ่งจ็อกกิ้ง

เดินร่ำ ซึ่งจักรยาน ว่ายน้ำ เดินแอโรบิค ร่ำมวยจีน ร่ำ กระบอง

การออกกำลังกายต้องมีความสม่ำเสมอ คือ ทุกวัน หรือ วันเว้นวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที ระยะเวลาออกกำลังกาย นานเพียงพอ คือ ครั้งละ 30-45 นาที



การเลิกบุหรี่

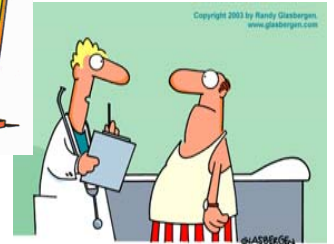
บุหรี่มีผลทำให้ไขมันที่ดีในร่างกายลดลง

การงดดื่มสุรา

สุราเป็นเครื่องดื่มที่ให้พลังงานเกินความจำเป็น และเป็นตัวกระตุ้นให้ตับสร้างไตรกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้น



ภาวะไขมัน ในเลือดผิดปกติ



"What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?"



ด้วยความปรารถนาดีจาก..

ร้านยาคุณภาพ "ส่งเสริมเภสัช"

335/47 หน้าตลาดสี่มุมเมือง ถ.พหลโยธิน

อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี โทร.02-5366901

300/38 หน้าหมู่บ้านเมืองเอก ถ.พหลโยธิน ต.คูคต

อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี โทร.02-5363549

ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับไขมันในเลือดต่างไปจากเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยไขมันในเส้นเลือดมาจาก

- ภายนอกร่างกาย ได้แก่ ไขมันจากอาหาร
- ภายในร่างกาย ได้แก่ ไขมันที่ผลิตจากตับ

ชนิดของไขมัน

ในร่างกายมนุษย์มีไขมันหลักๆ 3 ชนิด ได้แก่

1. LDL-C (แอลดีแอล โคลเลสเตอรอล) หรือไขมันที่ไม่ดี เปรียบเสมือน “ผู้ร้าย” ถ้ามีปริมาณมากในร่างกายจะนำไปสู่โรคหลอดเลือดและหัวใจ
2. Triglyceride (ไตรกลีเซอไรด์) เปรียบเสมือน “ผู้ช่วยผู้ร้าย” หากมีปริมาณมากก็จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
3. HDL-C (เฮชดีแอล โคลเลสเตอรอล) หรือไขมันที่ดี เปรียบเสมือน “ตำรวจ” คอยจับผู้ร้าย เพราะเป็นตัวกำจัด แอลดีแอล ออกจากหลอดเลือดแดง

สาเหตุที่ทำให้ไขมันในเลือดสูง

1. การรับประทานอาหารบางชนิดมากเกินไป เช่น อาหารที่มีไขมันอิ่มตัว หรือโคเลสเตอรอลสูง อาหารพวกแป้ง และน้ำตาล
2. การดื่มสุรา
3. การใช้ยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาขับปัสสาวะไฮโดรคลอไรด์อะไซด์ ขนาดมากกว่า 25 mg ต่อวัน

4. โรคบางอย่าง เช่น เบาหวาน โรคอ้วน โรคไต ทำให้ตับทำงานผิดปกติไป เป็นสาเหตุให้ไขมันในเส้นเลือดเพิ่มขึ้นได้

ลักษณะที่สังเกตได้ว่าไขมันในเลือดสูง

1. มีก้อนไขมันแผ่นบางๆ สีเหลืองที่หัวตา
2. มีแถบสีเหลืองบนเส้นลายมือ
3. มีก้อนไขมันที่ผิว ข้อศอก เข่า
4. มีตุ่มคล้ายสิวที่หลังหรือก้น



ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคไขมันในเลือดสูง

1. ผู้ชายที่อายุมากกว่า 45 ปี หรือผู้หญิงที่อายุมากกว่า 55 ปี หรือหญิงวัยหมดประจำเดือน
2. มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด (ชายก่อน 55 ปี หรือหญิงก่อน 65 ปี)
3. สูบบุหรี่
4. เป็นโรคความดันโลหิตสูง และความดันโลหิตสูงกว่า 140/90 หรือรับประทานยาลดความดัน
5. มีประวัติเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน หรือไต

การตรวจวัดระดับไขมันในเลือด

ทำให้สามารถทราบได้ว่าร่างกายมีระดับไขมันในเลือดที่ต่างไปจากเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ ประกอบด้วย

■ โคลเลสเตอรอลรวม (TC)

ควรน้อยกว่า 200 mg/dL

■ แอลดีแอล (LDL-C)

ในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดและหัวใจ หรือ เบาหวาน ควรน้อยกว่า 100 mg/dL

■ ไตรกลีเซอไรด์ (TG)

ควรน้อยกว่า 150 mg/dL

■ เฮชดีแอล (HDL-C)

ควรมากกว่า 55 mg/dL ในผู้หญิง และมากกว่า 45 mg/dL ในผู้ชาย

โรคไขมันในเลือดสูง เป็นโรคที่ไม่แสดงอาการ หากปล่อยไว้ไม่รักษาจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้ เช่น โรคหัวใจ, โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน, โรคหัวใจขาดเลือด, เส้นโลหิตในสมองแตก, อัมพฤกษ์, อัมพาต เป็นต้น

การรักษาไขมันในเลือดผิดปกติ

การรักษาภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ นอกจากการเข้าแล้ว การควบคุมอาหาร และการปฏิบัติตัว ก็ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้

การควบคุมอาหาร

ระดับไขมันในเลือดจะผิดปกติ เมื่อบริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ได้แก่ อาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และโคเลสเตอรอลสูง โดยร่างกายจะเปลี่ยนอาหารเหล่านี้เป็นไขมันสะสมไว้