

ไขมันในหลอดเลือดสูง

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ปัจจุบันคนไทยมีอายุยืนขึ้นทำให้พบโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายได้มากขึ้น โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน และโรคอัมพาตโรคดังกล่าวมีสาเหตุจากการที่หลอดเลือดแข็งตัว (atherosclerosis) และหลอดเลือดตีบตันซึ่งพบได้เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น

ภาวะไขมันในเลือดสูง

เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวเราสามารถควบคุม และป้องกันไม่ให้เกิดภาวะนี้ได้ไม่ยาก

โดยเฉพาะถ้าเริ่มป้องกันหรือรักษาตั้งแต่อายุประมาณ 35-40

ปีจะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และโรคอัมพาตในวัยชราได้อย่างมาก

โดยทั่วไปการตรวจไขมันในเลือดจะตรวจสอบสารต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. โคลเลสเตอรอล (Cholesterol)

เป็นส่วนสำคัญของไขมันความหนาแน่นต่ำโคเลสเตอรอลเป็นไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายสามารถสังเคราะห์ขึ้นได้เองและได้รับจากสารอาหารที่รับประทานเข้าไป

โคเลสเตอรอลเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดเส้นเลือดแข็งตัว

และตีบตันสารโคเลสเตอรอลนี้จะมีมากในไขมันสัตว์ ระดับปกติในโลหิตไม่ควรเกิน 200

มิลลิกรัมต่อ 100 ลบ.ซม. และถ้าพบว่าสูงมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อ 100 ลบ.ซม. ควรควบคุม

และรักษาจากการศึกษาพบว่าถ้าลดระดับโคเลสเตอรอลลงได้ 1%

จะทำให้โอกาสเกิดโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบลดลงถึง 2%

2. ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)

ไขมันนี้ส่วนหนึ่งเกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไป

และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเคราะห์ในร่างกายในคนอ้วนระดับไตรกลีเซอไรด์มักจะสูงได้บ่อยๆ

ยังไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่าไขมันตัวนี้เป็นต้นเหตุของโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ

ถ้าพบว่ามีระดับสูงมาก

หรือพบว่าสูงในคนที่มีโคเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว

เชื่อว่าโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบเพิ่มขึ้นจึงควรรักษา

3. เอชดีแอล (High density lipoprotein – HDL)

เป็นไขมันที่มีความหนาแน่นสูง

มีหน้าที่จับไขมันโคเลสเตอรอลในกระแสเลือดออกไปทำลายที่ตับ ดังนั้นถ้าระดับ HDL นี้สูง จะมีผลทำให้โอกาสเป็นโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบ

และโรคหลอดเลือดลดลงโดยเฉพาะถ้าระดับ HDL สูงเกิน 50 มิลลิกรัมต่อลบ.ซม. HDL จะสูงจากการออกกำลังกายและจากยาลดไขมันบางชนิด

เมื่อท่านตรวจพบไขมันในเลือดสูงโดยระดับโคเลสเตอรอลสูงกว่า 200 มิลลิกรัมต่อ ลบ.ซม. ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบ หรืออุดตันโรคนี้เป็นโรคที่เป็นกันมากขึ้น

และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตสูงเป็นอันดับหนึ่งในปัจจุบัน

การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงเป็นกุญแจในการลดไขมัน

ดังนั้นท่านจึงควรทราบว่าในอาหารแต่ละชนิดมีปริมาณไขมันโคเลสเตอรอลเท่าไรด้วย

1. ลดน้ำหนักตัวถ้าท่านอ้วนหรือมีน้ำหนักเกินโดยลดปริมาณอาหาร

และออกกำลังกายอาหารที่มีไขมันสูงที่ท่านควรเลี่ยง เช่น ไข่แดง, ไข่นกกระทา,

เครื่องในสัตว์, เนื้อสัตว์ส่วนที่ติดมันทุกชนิด, สมอสัตว์, อาหารทะเล เช่น หอยนางรม,

ปลาหมึก ฯลฯ

2. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน,

อาหารทอดเจียวควรใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันจากสัตว์ เช่น เนย

น้ำมันหมู

น้ำมันพืชที่สกัดจากเมล็ดพืชจะมีกรดไลโนเลอิกที่เป็นตัวนำโคเลสเตอรอลไปเผาผลาญสูงกว่าน้ำมันที่สกัดจากเนื้อพืช

3. เครื่องดื่มจำพวกเบียร์ ขนมหวาน้ำแข็งต่าง

จะสะสมเกิดเป็นไขมันไตรกลีเซอไรด์ได้

4. ควรเพิ่มอาหารพวกผักใบต่าง ๆ และผลไม้บางชนิดที่ให้ใย และกาก เช่น ค่ะน้า

ผักกาด ฝรั่ง ส้ม เม็ดแมงลัก

ฯลฯ เพื่อให้ร่างกายได้รับกากใยอาหารมากขึ้น

กากใยเหล่านี้จะช่วยให้การดูดซึมของไขมันในร่างกายน้อยลง

5. พยายามเปลี่ยนแปลงวิธีปรุงอาหารเป็นการนึ่ง ต้ม ย่าง อบ

แทนการทอดหรือผัด

6.นมเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูงหากจะดื่มควรใช้นมพร่องมันเนยแทนนมสด

เมื่อเราไม่สามารถงดการรับไขมันจากอาหาร หรือหยุดการสร้างของร่างกายได้ก็ยังมีวิธีการช่วยเผาผลาญไขมันได้ดีที่สุด คือการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย

เพื่อให้มีผลต่อการเผาผลาญพลังงานและลดปริมาณไขมันในเลือดนั้นต้องเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ มีการต่อเนื่องครั้งละ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง สำหรับการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอด และหัวใจ คือ การเดินเร็ว จ็อกกิ้ง เต้นรำ การขี่จักรยานซึ่งหากคุณมีอาการของโรคหัวใจอยู่แล้ว หรือมีอายุมากกว่า 40 ปีขอแนะนำให้ปรึกษาแพทย์ก่อนว่าควรออกกำลังกายชนิดใด และมากน้อยเพียงไรจึงจะเหมาะสมสำหรับท่าน เพื่อให้แน่ใจว่าจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่โดยไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ

ถ้าท่านมีภาวะไขมันโคเลสเตอรอลสูงควรหลีกเลี่ยง อาหารที่มีโคเลสเตอรอลมากกว่า 200 มก./100 กรัม ควรทานจำนวนโคเลสเตอรอล 300 มก./วัน

เมื่อท่านควบคุมอาหารลดน้ำหนักตัวและออกกำลังกายแล้วยังไม่สามารถจะลดระดับไขมันให้เป็นปกติแพทย์จะแนะนำให้ยาเพื่อลดไขมัน

การตรวจโลหิตวัดระดับไขมัน ควรทำอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้งถ้าตรวจพบว่า มีระดับปกติ แต่ถ้าสูงหรือขณะที่ได้รับการรักษาด้วยอาหาร ออกกำลังกายลดน้ำหนักตัว หรือรับประทานยาลดโคเลสเตอรอลท่านจะต้องตรวจโลหิตตามกำหนดที่แพทย์แนะนำ เพื่อประสิทธิภาพในการรักษา

อย่างลืมตรวจโลหิตว่าโคเลสเตอรอลสูงไป หรือ เอส ดี แอลต่ำไปเสียแต่วันนี้