

ไขมันในเลือดสูงไม่เลือกไซส์ ไม่ว่าหุ่นแบบไหนก็เสี่ยงได้

นำเสนอเมื่อ : 26 ส.ค. 2569

หลายคนอาจเข้าใจว่า “ไขมันในเลือดสูง” เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะกับผู้มีภาวะอ้วนหรือน้ำหนักเกินเท่านั้น แต่ความจริงแล้ว แม้จะเป็นคนรูปร่างผอม หุ่นดี หรือไม่มีไขมันสะสมบริเวณหน้าท้อง ก็ยังมีโอกาสเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงได้เช่นกัน เพราะไขมันในเลือดกับไขมันที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนังเป็นคนละส่วนกัน

ไขมันในเลือด คือ ไขมันที่อยู่และหมุนเวียนภายในกระแสเลือด โดยประกอบด้วยคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ หากมีระดับสูงเกินไป โดยเฉพาะคอเลสเตอรอลชนิด LDL อาจค่อย ๆ สะสมบริเวณผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบหรืออุดตัน และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในอนาคต

สาเหตุของภาวะไขมันในเลือดสูง

1. ปัจจัยทางพันธุกรรม

คอเลสเตอรอลในเลือดไม่ได้มาจากอาหารเพียงอย่างเดียว เพราะร่างกายสามารถสร้างคอเลสเตอรอลขึ้นเองได้ โดยเฉพาะที่ตับ บางคนอาจมีพันธุกรรมที่ส่งผลให้ร่างกายสร้างคอเลสเตอรอลมากกว่าปกติ จึงทำให้มีระดับไขมันในเลือดสูง แม้จะรับประทานอาหารไม่มากและมีรูปร่างผอมก็ตาม

2. การรับประทานอาหารที่มีไขมันแฝง

อาหารทอด ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่ อาหารแปรรูป และอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวหรือไขมันทรานส์สูง เป็นแหล่งของไขมันแฝงที่หลายคนอาจมองข้าม แม้รับประทานแล้วน้ำหนักตัวจะไม่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน แต่ไขมันบางส่วนอาจส่งผลต่อระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและสะสมตามผนังหลอดเลือดได้

3. โรคประจำตัวหรือภาวะแทรกซ้อน

โรคและความผิดปกติบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน ภาวะไทรอยด์ทำงานผิดปกติ โรคไต หรือโรคตับ อาจส่งผลให้กระบวนการเผาผลาญไขมันในร่างกายเปลี่ยนแปลง และทำให้ระดับไขมันในเลือดผิดปกติได้

นอกจากนี้ การไม่ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป ความเครียด และการพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็อาจเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงได้เช่นกัน

ใครบ้างที่ควรตรวจระดับไขมันในเลือด

ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปควรเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำ รวมถึงผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น

- ผู้ที่มีภาวะอ้วนหรือน้ำหนักเกิน
- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
- ผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย

- ผู้ที่สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
- ผู้ที่มีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหัวใจหรือมีไขมันในเลือดสูง

การตรวจเลือดจะช่วยให้ทราบค่าคอเลสเตอรอลรวม LDL HDL และไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญในการประเมินความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

ดูแลตัวเองอย่างไรให้ห่างไกลไขมันในเลือดสูง

ควรเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลาย ลดอาหารทอด อาหารมัน เบเกอรี่ และอาหารแปรรูป เพิ่มผัก ผลไม้ไม่หวานจัด ธัญพืชไม่ขัดสี ปลา และอาหารที่มีใยอาหารสูง ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนัก งดสูบบุหรี่ จำกัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพักผ่อนให้เพียงพอ

สิ่งสำคัญคือไม่ควรประเมินความเสี่ยงจากรูปร่างภายนอกเพียงอย่างเดียว เพราะคนผอมก็อาจมีไขมันในเลือดสูงได้โดยไม่แสดงอาการ การตรวจสุขภาพและตรวจเลือดอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นวิธีที่ช่วยให้ค้นพบความผิดปกติได้ตั้งแต่ระยะแรก และสามารถดูแลหรือรักษาได้อย่างเหมาะสม

ไขมันในเลือดสูงไม่เลือกเพศ ต่อให้รูปร่างผอม สมส่วน หรือดูแข็งแรง ก็ไม่ควรมองข้ามภัยเงียบนี้

อ่านเพิ่มเติมได้จาก [กรมอนามัย](#)