

**چربی خون**

**تاریخ تدوین:1/7/1402**

**تاریخ بازنگری:1/7/1403**

**واحداموزش به بیمار**

**کد: B NI8**



افزایش چربی خون عبارت است از افزایش غلظت چربی خون که از مهمترین علل بیماری های قلبی است ودرهرسنی می تواند رخ دهد بنابراین بررسی میزان چربی خون از سنین پایین توصیه می شود.

**علل افزایش چربی خون :**

* داشتن سابقه چربی بالا در یکی از افراد خانواده
* مصرف دخانیات والکل
* مصرف موادغذایی حاوی چربی بالا
* افراد چاق وافراد با انسداد مجاری صفراوی وکم کاری تیروئید
* استفاده از قرص های ضد حاملگی

**علامت های چربی خون بالا**

معمولا علامت قابل توجهی ندارد در موارد شدید گرهک های زرد رنگ چربی در پوست وزیر چشم ها دیده می شود وکبد وطحال بزرگ می شود.

**تشخیص چربی خون بالا**

انجام آزمایش خون تنها راه تعیین چربی خون بالا ست انجام انچه در گزارش آزمایشگاه به عنوان اجزاءچربی خون ذکر می شود شامل موارد زیر است .

**کلسترول :**در ساخت محصولات مورد نیاز بدن مانند هورمون ها نقش دارد وافزایش آن باعث افزایش خطر بیماری قلبی می شود.

**HDL (چربی خوب):**کلسترول اضافی رابه کبد می بردواز بیماری قلبی جلوگیری می کند .

**LDL (چربی بد ) :**با چسبیدن به دیواره عروق آنها را سفت وتنگ می کند وخطر بیماری قلبی را افزایش می دهد .

**تری گلیسرید :**افزایش آن باعث افزایش خطر بیماری قلبی می شود.

**آمادگی جهت انجام آزمایشات چربی خون:**

حتما 12 ساعت قبل از ازمایشات ناشتا باشید .

* شب قبل از آزمایشات از خوردن غذاهای پرچرب خودداری کنید ویک شام سبک میل نمایید .
* جهت کنترل درمان چربی خون بالا به این نکات توجه کنید :
* داروهای تجویز شده توسط دکتر را سروقت استفاده کنید این داروها معمولا بعداز شام مصرف می شوند .
* از استعمال سیگار والکل خودداری کنید .
* به طور منظم ورزش کنید ورزش منظم حداقل هفته ای 3 روز وهر روز نیم ساعت در کنترل وزن ومتعادل نگه داشتن چربی خون اثر دارد .
* بهترین ورزش پیاده روی است قبل وبعد از ورزش نرمش کنید .
* از رژیم غذایی حاوی کمترین میزان چربی استفاده کنید .

از شیر وفرآورده های لبنی کم چرب استفاده کنید .

* از رژیم غذایی حاوی کمترین میزان چربی استفاده کنید .
* از شیر وفرآورده های لبنی کم چرب استفاده کنید .
* هرگونه چربی گوشت قرمز وهمچنین پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید ودور بریزید .
* روغن های گیاهی مانند روغن زیتون وروغن هسته انگور استفاده کنید
* از مصرف روغن وکره حیوانی خودداری کنید .
* زرده تخم مرغ استفاده نکنید زرده تخم مرغ را از سفیده جدا کنید وسفیده را مصرف کنید .
* از مواد غذایی سرخ کردنی استفاده نکنید از مواد غذایی به صورت آب پز ، بخارپز وتنوری (فر)استفاده کنید ازسیب زمینی وماکارونی دررژیم غذایی استفاده نکنید.
* ازمیوه وسبزیجات تازه استفاده کنید.