

چربی خون



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

افزایش مصرف خوراکی‌هایی مانند برنج، ماکارونی، تخم مرغ، آجیل‌های بوداده، انواع نوشابه‌ها، سس‌های چرب و... که اثر منفی بر کارکرد صحیح کبد دارند.

کم بودن فعالیت بدنی

روش‌های درمانی :

- داشتن وزن سالم و کنترل کردن آن
- داشتن تغذیه سالم با کاهش مصرف غذاهای غنی از چربی و کلسترول و نمک
- مصرف بیشتر غذاهای حاوی فیبر، میوه، سبزیجات و ماهی
- کاهش مصرف الکل و ترک سیگار
- ورزش کردن به صورت منظم و نوشیدن آب

منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر ، می توانید با کلینیک پرستاری

آموزش سلامت از ساعت ۸-۱۳ تماس حاصل فرمایید .

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



تشخیص بیماری چربی خون

برای تشخیص بالا بودن چربی خون، اندازه گیری دو نوع چربی خون یعنی کلسترول وتری گلیسیرید انجام می‌شود. دراین میان معمولاً افزایش کلسترول به عنوان عامل بیماری‌زای جدیدتری مطرح می‌شود. برای اندازه‌گیری دقیق چربی‌های خون باید ۹ تا ۱۲ ساعت پیش از خون گرفتن چیزی به جز آب نخورید و ننوشید.

علل افزایش چربی خون چیست؟

- ۱- چاقی مهم ترین عامل است.
- ۲- کمبود مصرف غذاهای حاوی فیبر (سبزیجات و میوه‌ها)
- ۳- افزایش مصرف غذاهای چرب و به ویژه غذاهای آماده.



مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را باز یابید.



چربی خون چیست؟

به بالا رفتن کلسترول یا تری گلیسرید در خون که در اثر مصرف مواد غذایی بیش از میزان مورد نیاز یا هنگام بروز اختلال در سوخت و ساز چربی افزایش می یابد، بیماری چربی خون گفته می شود.

انواع چربی خون: LDL چربی مضر، HDL چربی مفید
HDL: چربی خوب که باعث انتقال و عبور کلسترول از خون و بافت ها و رساندن آن به کبد میشود.
LDL: چربی بد که افزایش آن سبب رسوب چربی در دیواره ی رگها و باعث بیماریهای قلبی می شود.

تری گلیسرید که افزایش مقدار آن میتواند سرخرگ هارا مسدود کند.

علائم چربی خون چیست؟

- ◆ خواب رفتن پاها و احساس حالت گز گز در پاها (چربی خون و قندخون بالا و همچنین غلظت بالای خون باعث گزگز، مور مور شدن و خواب رفتگی پا می شود و به هنگام خواب، کف پا بسیار داغ می شود و فرد را بیدار می کند).
- ◆ سرگیجگی و تعریق زیاد
- ◆ احساس سنگینی، خستگی یا کوفتگی در بدن
- ◆ خواب آلودگی
- ◆ دردهای نسبتاً مقاوم به درمان در ناحیه ساق و کف پا و گاهی هم در سایر نواحی بدن
- ◆ سردردهایی که معمولاً به صورت سنگینی سر خودنمایی می کند.
- ◆ خشکی و یا تلخی دهان
- ◆ سرگیجه و گاهی وزوز گوش

◆ سردرد، سرگیجه، سنگینی، خواب آلودگی، تپش قلب و علایمی از این دست، پس از مصرف غذاهای چرب؛ و تسکین این علایم با مصرف موادی مثل آبغوره، آبلیمو یا سرکه

◆ ورم و پف کردن صورت

◆ علائم ذکر شده در بالا ناشی از سنگین و غلیظ شدن خون در اثر افزایش چربی خون است که باعث کندی حرکت خون در عروق می شود و لذا باعث اختلال خون رسانی و کمبود نسبی اکسیژن در بافت ها خواهد شد و دیگری افزایش حرارت بدن در اثر افزایش



صفرا است.