

فصل اول:  
خطرسنجی سگته های  
قلبی-عروقی

فصل دوم:  
پیشگیری و کنترل  
فشار خون بالا

فصل سوم:  
پیشگیری و کنترل چربی  
بالای خون

فصل چهارم:  
پیشگیری از چاقی و  
اضافه وزن

فصل پنجم:  
پیشگیری و کنترل دیابت

فصل ششم:  
تغذیه سالم

فصل هفتم:  
پیشگیری از کم تحرکی

فصل هشتم:  
پیشگیری و کنترل سرطان

فصل نهم:  
پیشگیری و کنترل بیماری آسم

فصل دهم:  
پیشگیری و کنترل مصرف سیگار و دخانیات

فصل یازدهم:  
پیشگیری و کنترل مصرف الکل

خطرسنجی سگته های قلبی، مغزی و استخوان

فصل: ۳



## فصل سوم: پیشگیری و کنترل چربی بالای خون

### چربی بالای خون

چربی بالای خون یکی دیگر از عوامل خطرزا برای ابتلا به سکنه‌های قلبی-عروقی است. هرچه قدر میزان چربی خون بالاتر باشد، شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی و یا وقوع سکنه قلبی افزایش می‌یابد.

### تاثیر چربی بالای خون بر قلب

بدن نیازمند میزان متعادلی از چربی برای انجام فعالیت‌های خود است و از طریق خون، تمامی چربی مورد نیاز خود را تامین می‌کند. با گذر زمان مقادیر اضافی چربی و کلسترول که در خون در حال گردش هستند بر دیواره عروق ته نشین می‌شوند. با ته نشین شدن این مواد، دیواره‌های فیبری از جنس چربی درون رگ‌ها ایجاد و باعث تنگ شدن و حتی مسدود شدن عروق خونی می‌شوند. در نتیجه خون کمتری به قلب می‌رسد. همچنین خون، مسوولیت حمل اکسیژن به دستگاه‌های مختلف بدن از جمله قلب را بر عهده دارد. در صورت عدم انتقال میزان کافی از اکسیژن به ماهیچه قلب، در ناحیه سینه احساس درد خواهید کرد و اگر میزان جریان خون به قلب از مقدار مشخصی کمتر شود، نتیجه آن وقوع سکنه قلبی خواهد بود.

### کنترل میزان کلسترول خون

کلسترول بالای خون به خودی خود علامتی ندارد! حتی اگر میزان این ماده در خون شما بسیار بالا باشد، متوجه آن نخواهید شد. برای همین باید به صورت منظم میزان کلسترول خون خود را مورد سنجش قرار دهید. هر قدر میزان کلسترول بد خون بیشتر باشد احتمال ابتلا به بیماری قلبی و یا حتی وقوع سکنه قلبی به شدت افزایش می‌یابد. کلسترول خوب دقیقاً برعکس کلسترول بد عمل می‌کند. پس هر چه میزان آن در خون کمتر باشد احتمال ابتلا به سکنه قلبی افزایش می‌یابد.

### کلسترول نام خون، کلسترول بد و کلسترول خوب

کلسترول تام خون شامل تمامی انواع لیپوپروتئین‌ها، کلسترول خوب و کلسترول بد است. چربی در خون در قالب بسته‌هایی به نام لیپوپروتئین جا به جا می‌شود. بیشتر چربی خون را LDL یا کلسترول بد تشکیل می‌دهد. LDL را از آنجا بد می‌نامند که مقدار زیاد این ماده در خون به رسوب چربی در رگ‌های خونی و مسدود شدن آن‌ها می‌انجامد. نوع دیگر کلسترول، HDL است که به کلسترول خوب خون معروف است. چرا که از رسوب چربی در عروق خونی پیشگیری می‌کند. کلسترول خوب اثر محافظتی بر قلب دارد. هر چه میزان کلسترول خوب افزایش یابد بیشتر از رسوب چربی‌ها در عروق جلوگیری می‌کند. ترک مصرف دخانیات میزان کلسترول خوب را افزایش می‌دهد. انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم نقش به‌سزایی در افزایش کلسترول خوب دارد.



سکتته‌های قلبی (پدر یا برادر در سنین کمتر از ۵۵ سالگی  
دچار سکتته قلبی شده باشند و یا خواهر و مادر در سنین  
کمتر از ۶۵ سالگی)  
■ سن (برای زنان ۵۵ سال و مردان ۴۵ سال)

### نقش تغذیه در کنترل چربی خون

با رعایت رژیم غذایی مناسب، شما می‌توانید کلسترول بد خون را کاهش دهید. چربی‌های اشباع یا ترانس (مانند روغن جامد) کلسترول خون را افزایش می‌دهند. این روغن‌ها در اکثر رستوران‌ها و فست فودی‌ها استفاده می‌شوند. این چربی‌ها همچنین در محصولات لبنی، گوشت قرمز، چیپس و کیک‌ها نیز وجود دارند. چربی‌های غیراشباع در روغن‌های نباتی مایع و نیز روغن ماهی و روغن زیتون یافت می‌شوند. اگر این روغن‌ها به میزان متوسط استفاده شوند و جایگزین چربی‌های اشباع و ترانس در رژیم غذایی شوند، سبب کاهش کلسترول خون می‌شوند.

■ مصرف ماهی نقش مهمی در حفظ و بهبود سلامت قلب و عروق دارد. البته فقط ماهی‌هایی که کباب می‌شوند و یا با بخار پخته می‌شوند می‌توانند موجب این نقش شوند، در حالی که ماهی سرخ شده در روغن و در حرارت بالا از این نظر بی‌خاصیت خواهد بود.

محدوده LDL (کلسترول بد) بر اساس وجود عوامل خطر سکتته قلبی همچون سابقه خانوادگی سکتته‌های قلبی - عروقی زودرس، فشار خون بالا، سن بالای ۴۵ سال در مردان و بیش از ۵۵ سال در زنان، استعمال دخانیات و میزان پایین HDL (کلسترول خوب) یعنی کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر تعیین می‌شود و بر اساس تعداد عوامل خطر موجود بین ۱۰۰ تا ۱۶۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است و مقدار ایده‌آل آن در بیماران دیابتی و مبتلایان به بیماری‌های قلبی - عروقی زیر ۱۰۰ است. محدوده طبیعی برای HDL مقدار ۵۰ به بالا و مقدار ایده‌آل آن ۶۰ به بالاست.

### تری‌گلیسرید

تری‌گلیسرید یکی از انواع چربی‌هاست که در غذا و خون شما یافت می‌شود. این ماده در کبد ساخته می‌شود. زمانی که از الکل استفاده شود و یا وقتی که بیش از میزان مورد نیاز کالری دریافت کنید، کبد تری‌گلیسرید بیشتری تولید می‌کند. برای کاهش تری‌گلیسرید خون باید وزن خود را کنترل کرده، تحرک خود را افزایش داده و از کشیدن سیگار و مصرف الکل خودداری کنید. حد مطلوب این چربی در خون، محدوده زیر ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است.

### عوامل خطر زای ابتلا به سکتته‌های قلبی که باعث افزایش میزان کلسترول بد خون می‌شوند:

- کشیدن سیگار
- فشار خون بالا (۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر)
- پایین بودن میزان کلسترول خوب خون (کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر)
- سابقه فامیلی در ابتلای زودرس به



■ مواد غذایی غنی از فیبر مانند سبزی‌ها، میوه‌ها و حبوبات می‌توانند به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک می‌کنند.

■ روغن زیتون، مغزها و دانه‌ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب هستند که اگر به میزان متعادل استفاده شوند، به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک می‌کنند.

■ میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به دیواره رگ‌ها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به سکت‌های قلبی و عروقی می‌شوند.

■ مصرف پروتئین سویا منجر به کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب خون می‌شود.

■ نان‌های سبوس‌دار مثل نان سنگک و نان جوی سبوس‌دار که حاوی ویتامین‌های گروه B هستند، به کاهش چربی خون کمک می‌کنند.

■ بهترین روغن برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، روغن مایع کانولا برای پخت غذا و روغن زیتون برای سالاد است که البته از این روغن‌ها نیز باید به میزان متعادل استفاده شود.

### راه‌کارها برای کاهش چربی و میزان بالای کلسترول بد در خون

■ مصرف روغن‌های جامد را محدود و از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. همچنین پرهیز از خوردن سوسیس و کالباس، شیرینی‌های پرخامه، سس‌ها، آبگوشت پرچرب، روغن‌های جامد، کره حیوانی و مارگارین و غذاهای سرخ کرده را در برنامه غذایی خود لحاظ کنید.

■ مصرف ماهی به دلیل داشتن چربی مفید امگا ۳ به صورت دو بار در هفته توصیه می‌شود ولی میگو به دلیل داشتن مقداری کلسترول، به صورت مداوم توصیه نمی‌شود.

■ مصرف تخم‌مرغ کامل به ۲ عدد در هفته محدود شود.

■ انواع مربا، کره، خامه و سرشیر را کمتر مصرف کنید.

■ آجیل در حد متعادل مصرف شود، چنانچه آجیل بیش از حد متعادل مصرف شود، چربی خون را افزایش می‌دهد.

■ مصرف مواد غذایی حیوانی که دارای کلسترول بالا هستند مانند: مغز گوسفند، جگر مرغ، کلیه، قلب، امعا و احشای گوسفند را باید محدود کنید.