



คอเลสเตอรอลเป็นไขมันหรือไขมันชนิดหนึ่ง ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น คอเลสเตอรอลถูกสร้างขึ้นในตับและนำไขมันเข้าสู่กระแสเลือด ในร่างกายคอเลสเตอรอลสร้างสารเคมีโปรตีนไขมันที่เรียกว่า ไลโปโปรตีน ไลโปโปรตีนถูกจัดกลุ่มเป็น VLDLs LDLs ซึ่งเป็น “คอเลสเตอรอลตัวร้าย” และไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นสูง HDLs ซึ่งเป็น “คอเลสเตอรอลที่ดี” ช่วยขจัดไขมันออกจากกระแสเลือด ดังนั้นระดับ HDL ที่สูงขึ้นจะดีกว่า VLDL และ LDL สามารถอุดตันหลอดเลือดแดงได้ ระดับสูงของ cholesterol, LDL และไตรกลีเซอไรด์ (สารที่เป็นไขมัน) เพิ่มความเสี่ยงสำหรับการแข็งตัวของหลอดเลือดแดง (atherosclerosis) และโรคหัวใจ

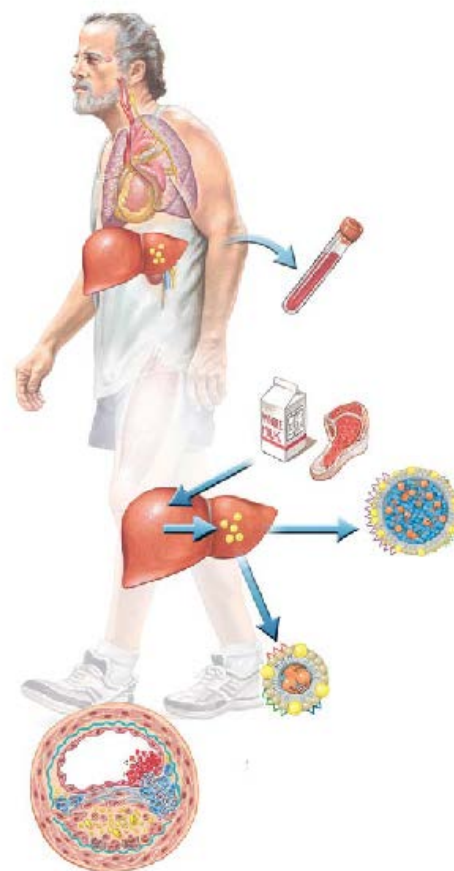


สาเหตุ

สาเหตุของภาวะไขมันในเลือดสูง ได้แก่ ประวัติครอบครัว การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง มีน้ำหนักเกิน โรคบางชนิด เช่น เบาหวาน และบางชนิด ยาเสพติด คนส่วนใหญ่ไม่มีอาการใด ๆ จนกว่าหลอดเลือดจะเกือบปิดหรืออุดตัน บางคนอาจจะมีไขมันสะสมใต้ผิวหนังเมื่อมีไขมันสูงมาก

วินิจฉัย

ระดับคอเลสเตอรอลในเลือด, HDL, LDL และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดคือ วัตถุประสงค์สำหรับคอเลสเตอรอล ที่ต้องการน้อยกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (มก./ดล.สำหรับไตรกลีเซอไรด์ น้อยกว่า 150 มก./ดล. สำหรับ HDL มากกว่า 40 มก./ดล. สำหรับ LDL. ที่แนะนำระดับต่ำกว่า 130 มก./ดล. สำหรับคนส่วนใหญ่แต่ต่ำกว่ามาก(น้อยกว่า 70 มก./ดล.) สำหรับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจและเบาหวาน



การรักษา

การรับประทานอาหารเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการลดระดับไขมัน ไลฟ์สไตรล์ที่เปลี่ยนไป ควรลดการบริโภคไขมันอิ่มตัวให้น้อยกว่า 7% ของแคลอรีและโคเลสเตอรอลให้น้อยกว่า 200 มก./วัน ลดน้ำหนัก การออกกำลังกายและการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ก็มีความสำคัญ

เช่นกัน ยาลดไขมันใช้สำหรับควบคุมอาหารและออกกำลังกายไม่พอ. ยากลุ่มหลัก ได้แก่ statins, fibrates, nicotinic acid, and omega-3 fatty acids. กรดนิโคตินิก และกรดไขมันโอเมก้า 3 Statins (e.g., simvastatin) ช่วยลดคอเลสเตอรอล และการผลิต LDL เป็นยาที่มีประสิทธิภาพ และเป็นที่เหมาะสมสำหรับระดับคอเลสเตอรอลและ LDL ที่สูงขึ้น อาจมีผลข้างเคียง เช่น ปวดกล้ามเนื้อ ตับผิดปกติ Fibrates (เช่น fenofibrate, gemfibrozil) ช่วยกำจัด VLDLs แต่มีผลเล็กน้อยต่อคอเลสเตอรอล Nicotinic acid ช่วยลดระดับ VLDL และเพิ่ม HDL ระดับ ผลข้างเคียง (คลื่น, หน้าแดง, ปวดหาตบ) จำเป็นต้องจำกัดการใช้ยาน กรดไขมันโอเมก้า 3 (ผลิตจากที่เสริมอาหารน้ำมันปลาที่จำหน่ายหน้าเคาน์เตอร์) ช่วยผู้ป่วยที่มีไตรกลีเซอไรด์สูง HDL ต่ำ และปานกลางระดับคอเลสเตอรอล



ควรไม่ควร

- ✓ ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ห้ามสูบบุหรี่
- ✓ กินผักและผลไม้และอาหารที่มีไฟเบอร์สูงมากขึ้น เช่น ข้าวโอ๊ต ปรุงร้ออาหารด้วยน้ำมันที่ม้อตัวเชิงซ้อนสูงไขมัน เช่น หล้าฟร้อน ดอกทานตะวัน และน้ำมันข้าวโพด (โอเมก้า-กรดไขมัน)
- ✓ กินน้ำมันปลามีกรดไขมันโอเมก้า 3
- ✓ ลดน้ำหนักด้วยการเปลี่ยนอาหารของคุณและออกกำลังกายแบบแอโรบิก ออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำออกก้อกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 3 หรือ 4 วันต่อสัปดาห์
- ✗ อย่าลืมรักษาอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ -อย่าลืมทานยาตามปกติ
- ✗ อย่าเปลี่ยนอาหารหรือยาของคุณโดยไม่ได้รับการอนุมัติของแพทย์

