



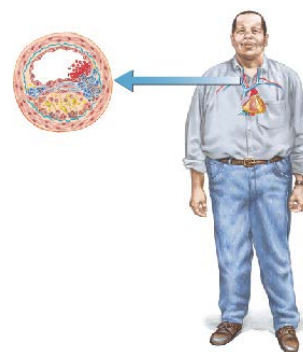
## Triglycerides ไ้มันในเลือดสูง

ไตรกลีเซอไรด์เป็นไขมันชนิดหนึ่ง (ลิปิด) ที่พบในเลือดมากที่สุดในร่างกาย คอเลสเตอรอลเป็นอีกชนิดหนึ่ง เก็บไว้ในเซลล์ไขมันเพื่อใช้ในภายหลัง ไตรกลีเซอไรด์เป็นพลังงานหลักหากกินปริมาณปกติมีความสำคัญต่อสุขภาพที่ดี แต่การกินไขมันมากกว่าที่ร่างกายเผาผลาญอาจนำไปสู่ระดับไตรกลีเซอไรด์สูง(ภาวะไขมันในเลือดสูง) ระดับไตรกลีเซอไรด์สูงอาจส่งผลให้การแข็งตัวของหลอดเลือดแดง (atherosclerosis) ซึ่งเพิ่มความเสียหายของโรคหลอดเลือดสมอง หัวใจวาย และโรคหัวใจ เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอาการเมตาบอลิซึมซึ่งรวมถึงไขมันรอบ ๆ รอบเอว มากเกินไป ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง ระดับคอเลสเตอรอลที่ผิดปกติ บางครั้งระดับไตรกลีเซอไรด์สูงหมายถึงควบคุมได้ไม่ดี เบาหวานชนิดที่ 2 ระดับฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ (พร่อง) โรคตับ ไต หรือโรคทางพันธุกรรมที่หายาก



### สาเหตุ

สาเหตุต่าง ๆ ได้แก่ โรคอ้วน การรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพมากเกินไป ความผิดปกติของพันธุกรรม ความเจ็บป่วยบางอย่าง เช่น โรคเบาหวานที่ควบคุมได้ไม่ดี โรคไต และต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย (พร่อง) บางยาเสพติด เช่น สเตียรอยด์ ยาคุมกำเนิด และการดื่มแอลกอฮอล์มาก คนส่วนใหญ่ไม่มีอาการ ปริมาณที่สูงมากอาจทำให้เกิดไขมันสะสมใต้ผิวหนังและการอักเสบของตับอ่อนที่เรียกว่าตับอ่อนอักเสบ



### วินิจฉัย

วัดระดับเลือด ระดับปกติต่ำกว่าปกติ 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (mg/dL) ระดับสูงคือ 200 - 499 ระดับสูงที่สุดมากกว่า 500

### การรักษา

วิธีที่ดีที่สุดในการลดไตรกลีเซอไรด์ ได้แก่ การลดน้ำหนัก กินแคลอรีน้อยลงและออกกำลังกายสม่ำเสมอ (30 นาที /วัน) การเปลี่ยนแปลงอาหารที่อาจช่วยรวมถึงการหลีกเลี่ยงไขมันและน้ำตาลและอาหารขัดสี (คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น น้ำตาล และอาหารที่ทำจากแป้งขาว) หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ และ



จำกัดไขมันที่พบในเนื้อสัตว์ที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ไข่แดง และผลิตภัณฑ์จากนมทั้งหมด ไขมันทรานที่พบในอาหารทอดและผลิตภัณฑ์อบกรอบ กินไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่ดีต่อสุขภาพ เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันก๊วยลิสง และคาโนลา กินปลาสูงในกรดไขมันโอเมก้า 3 (ปลาแมคเคอเรล ปลาแซลมอน) แทนเนื้อแดง หากการเปลี่ยนแปลงของอาหารและการออกกำลังกายไม่ได้ผล ยาเช่นกรดนิโคตินิก (ในอาซิน), ไฟเบรต (เช่น fenofibrate, gemfibrozil) และ omega-3 fatty acids (ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาที่จำหน่ายหน้าเคาน์เตอร์) สามารถช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ได้ ผลข้างเคียงของในอาซิน (คัน, ไข้หวัด, ล้าง, ปัญหาเกี่ยวกับตับ) จำกัด การใช้ยาน ลดคอเลสเตอรอล ยาที่เรียกว่า statins (เช่น simvastatin, atorvastatin, rosuvastatin) สามารถลดไตรกลีเซอไรด์ได้เช่นกัน การควบคุมเบาหวานก็สำคัญเช่นกันเพราะมีน้ำตาลสูง ระดับก็จะเพิ่มไตรกลีเซอไรด์ด้วย



### ควรไม่ควร

- ✓ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ✓ กินผักและผลไม้และอาหารที่มีเส้นใยสูงมากขึ้นเช่น ข้าวโอ๊ต ปรุงด้วยไขมันไม่อิ่มตัว-มะกอกน้ำมันก๊วยลิสง และน้ำมันคาโนลา
- ✓ ควรกินปลา ห้ามสูบบุหรี่
- ✓ ลดน้ำหนักด้วยการเปลี่ยนอาหารของคุณและออกกำลังกายแบบแอโรบิก
- ✓ ออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำ
- ✓ ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที



- ✗ อย่าลืมรักษาและมองหาอาการอื่น เช่นเบาหวานและต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย
- ✗ อย่าตีบเครื่องตีบแอลกอฮอล์มากกว่าสองครั้งต่อวัน
- ✗ อย่าเปลี่ยนอาหารหรือยาของคุณโดยไม่มี อนุมัติจากแพทย์

