

<p>بدن انسان نیازمند سطح متعادلی از چربی برای انجام فعالیت های خود است . انواع چربی ها در خون در قالب ذراتی به نام لیپو پروتئین جا بجا میشوند .          نا هنجاری هایی که در مقدار و متابولیسم لیپید و لیپو پروتئین پلاسما اتفاق می افتد موجب افزایش سطح لیپوپروتئین ها در خون فرد و اختلال چربی خون می شود          LDLکلسترو،HDLکلسترو و تری گلیسرید سه جز تشکیل دهنده کلسترو خون می باشند . زمانی که سطح کلسترو خون خارج از محدوده استاندارد تعریف شده باشد اختلال چربی خون اتفاق افتاده است .</p>	<p>اختلال چربی خون چیست؟</p>	<p>اختلال چربی خون</p>	<p>بیماریهای غیرواگیر</p>
<p>زمینه ژنتیکی ، سبک زندگی نا سالم ، شامل تغذیه ناسالم و رژیم غذایی پرچرب / کم تحرکی / افزایش وزن و چاقی / مصرف الکل و دخانیات / از عوامل ایجاد اختلال چربی خون هستند</p>	<p>اختلال چربی خون به چه دلیل اتفاق می افتد ؟</p>		
<p>چربی خون بالا یکی از عوامل خطر زا در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می باشد به طوری که هرچه میزان چربی خون بالاتر باشد شانس و احتمال بروز بیماری های قلبی عروقی و وقوع حمله قلبی بیشتر است</p>	<p>اختلال چربی خون به چه عوارضی در پی دارد ؟</p>		
<p>با گذشت زمان مقادیر اضافی چربی و کلسترو که در خون در حال گردش هستند در دیواره عروق ته نشین می شوند با ته نشین شدن این مواد رسوباتی از چربی درون عروق ایجاد میشود که باعث سفت و سخت و تنگ شدن دیواره عروق می شوند و در نتیجه این امر خون کمتری به عضله قلب می رسد . از طرفی وقتی که دیواره عروق سفت و سخت شوند توانایی ارتجاعی خود را که خاصیتی است که به حفظ فشار نرمال خون در عروق کمک میکند کمتر شده و این امر منجر به افزایش فشار خون در عروق می شود که خود فشار خون بالا نیز یکی از عوامل خطر در بروز بیماری های قلبی و عروقی است .</p>	<p>چرا اختلال چربی شانس بروز بیماری های قلبی و وقوع حمله قلبی را بیشتر می کند ؟</p>		

<p>لیپو پروتئین با تراکم کم یا LDLکه از آن به عنوان چربی خون بد نام برده می شود          لیپو پروتئین با تراکم زیاد یا HDLکه از آن به عنوان چربی خون خوب نام برده می شود          و تری گلیسرید</p>	<p>کلسترو تام خون شامل چه اجزایی است ؟</p>	<p>بیماریهای غیرواگیر</p>	<p>بیماریهای غیرواگیر</p>																				
<p>کلسترو بالای خون به خودی خود علامتی ندارد حتی اگر میزان این ماده در خون بسیار بالا باشد .</p>	<p>علایم اختلال چربی خون کدام است ؟</p>																						
<p>LDLکلسترو،HDLکلسترو و تری گلیسرید سه جز تشکیل دهنده کلسترو خون می باشند. میزان استاندارد و مطلوب تعیین شده در HDLکلسترو به عنوان کلسترو خوب به ترتیب در زنان و مردان به شرح ذیل است</p> <table border="1" data-bbox="203 1407 966 1543"> <tr> <td></td> <td>مردان</td> <td>زنان</td> <td></td> </tr> <tr> <td>استاندارد</td> <td>بالای ۴۰</td> <td>بالای ۵۰</td> <td></td> </tr> <tr> <td>مطلوب</td> <td>بالای ۵۰</td> <td>بالای ۶۰</td> <td></td> </tr> </table> <p>میزان استاندارد و مطلوب تعیین شده در LDLکلسترو به عنوان کلسترو بد با توجه به شرایط فرد به شرح ذیل است</p> <table border="1" data-bbox="203 1627 966 1890"> <tr> <td>مطلوب جهت افراد در معرض خطر بسیار بالای بیماری های قلبی عروقی</td> <td>زیر ۷۰</td> </tr> <tr> <td>افراد مبتلا به دیابت یا بیماری عروق محیطی</td> <td>زیر ۱۰۰</td> </tr> <tr> <td>مبتلایان به فشار خون بالا</td> <td>۱۳۰ و پایینتر</td> </tr> <tr> <td>افرادی که هیچ عامل خطری ندارند</td> <td>زیر ۱۶۰</td> </tr> </table>				مردان	زنان		استاندارد	بالای ۴۰	بالای ۵۰		مطلوب	بالای ۵۰	بالای ۶۰		مطلوب جهت افراد در معرض خطر بسیار بالای بیماری های قلبی عروقی	زیر ۷۰	افراد مبتلا به دیابت یا بیماری عروق محیطی	زیر ۱۰۰	مبتلایان به فشار خون بالا	۱۳۰ و پایینتر	افرادی که هیچ عامل خطری ندارند	زیر ۱۶۰	<p>حد استاندارد و مطلوب کلسترو خون چگونه تعیین می شود ؟</p>
	مردان			زنان																			
استاندارد	بالای ۴۰	بالای ۵۰																					
مطلوب	بالای ۵۰	بالای ۶۰																					
مطلوب جهت افراد در معرض خطر بسیار بالای بیماری های قلبی عروقی	زیر ۷۰																						
افراد مبتلا به دیابت یا بیماری عروق محیطی	زیر ۱۰۰																						
مبتلایان به فشار خون بالا	۱۳۰ و پایینتر																						
افرادی که هیچ عامل خطری ندارند	زیر ۱۶۰																						

<p>برای شناسایی موارد اختلال چربی خون ، Familial توصیه می شود میزان چربی خون در سنین ۲ سالگی / ۱۰ تا ۱۲ سالگی و ۲۰ سالگی اندازه گیری می شود . همچنین توصیه می شود در صورتی که فرد مبتلا به چربی خون Familial نباشد در ۴۰ سالگی یکبار و ۴۰ تا ۴۵ سالگی هر دو تا سه سال یکبار و بالای ۴۵ سالگی به صورت سالانه نسبت به اندازه گیری چربی خون اقدام گردد.</p>	<p>برای شناسایی موارد دارای اختلال چربی خون غربالگری در چه مقاطعی توصیه می شود ؟</p>		
<p>با دو هدف :</p> <p>۱- پیشگیری اولیه که در افرادی که سابقه بیماری های قلبی عروقی ندارند و با هدف پیشگیری از بروز بیماری های قلبی عروقی انجام می شود .</p> <p>۲- پیشگیری ثانویه که در افراد با سابقه بیماری های قلبی عروقی و با هدف پیشگیری از بروز حمله های قلبی و سکته های مغزی انجام می شود .</p>	<p>درمان دارویی چربی خون با چه اهدافی صورت میگیرد ؟</p>		
<p>درمان دارویی اختلال چربی خون با هدف پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عرقی و همچنین پیشگیری از بروز مدد حمله های قلبی یا سکته های مغزی انجام می شود و مکانیسم کار به گونه ای است که میزان چربی خون در فرد با توجه به شرایط او با مصرف داروی تجویزی در محدوده ای قرار گیرد که از بروز بیماری های قلبی و سکته های مغزی پیشگیری کند و این فرایند یک فرایند مستمر می باشد و فرد نیاز مند به درمان دارویی باید در تمام طول عمر خود نسبت به مصرف داروی اختلال چربی خون اقدام نماید . در واقع در موارد اختلال چربی خون هم همانند ابتلا به دیابت و پرفشاری خون لازم است فرد دارو را به منظور کنترل فشار ، قند و چربی در محدوده نرمال در تمام طول سال مصرف نماید .</p>	<p>خود مراقبتی در موارد دارای اختلال چربی خون ؟</p>		