



چربی خون

مؤلف:

محبوبه اسدی

سرشناسه	: اندی، محبوبه، ۱۳۵۳ -
معاون و نام پدیدآور	: چربی خون / مولف محبوبه اسدی.
مشخصات نشر	: تهران: اندیشه ظهور
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص: مصور؛ ۱۶×۲۲ س.م.
شابک	: 978-964-6131-38-5
وضعیت فهرست نویسی	: فاها
یادداشت	: پشت جلد به انگلیسی: Hypertlipidemia: Definition, prevention, control.
موضوع	: کلسترول خون -- افزایش
موضوع	: چربی خون
رده بندی کنگره	: RC 633.7637
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۳۹۱۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۶۲۶۵۱

چربی خون

مولف: محبوبه اسدی

ناشر: اندیشه ظهور

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۳۱-۳۸-۵

تلفن: ۶۶۴۰۶۴۷۷

فهرست مطالب

مقدمه ۷

فصل اول: چربیها

انواع چربیها ۱۱

چرا روغنها را در صنعت به شکل جامد در می آورند؟ ۱۳

چه نکات بهداشتی برای مصرف چربیها باید رعایت شود؟ .. ۱۴

منابع غذایی غنی از چربی کدامند؟ ۱۴

چه مقدار چربی روزانه باید مصرف شود؟ ۱۵

تنظیم مصرف چربی خون برای کم کردن وزن یا اضافه

کردن آن ۱۵

فصل دوم: چربی خون

چربی خون چیست؟ ۲۰

کلسترول کل ۲۰

کلسترول LDL ۲۱

کلسترول HDL ۲۲

تری گلیسیرید ۲۲

عوامل ایجاد چربی خون بالا چیست؟ ۲۴

علائم چربی خون بالا چیست؟ ۲۵

تشخیص چربی خون بالا چگونه است؟ ۲۶

عوارض چربی خون بالا چیست؟ ۲۶

عوامل خطر ابتلا به بیماریهای عروقی قلب کدامند؟ ۲۷

- در صورت تمایل به دانستن کلسترول خون خود چه اقداماتی
 باید انجام دهید؟ ۲۸
- سطح کلسترول LDL مطلوب چقدر است؟ ۳۱
- در مورد افرادی که دارای تری گلیسرید بالا هستند چه
 باید کرد؟ ۳۳
- در چه مواردی اقدامات درمانی در افراد مبتلا به تری گلیسرید
 بالا باید انجام شود؟ ۳۳
- در چه سنی باید اندازه‌گیری چربی خون را شروع کرد؟ ۳۳
- هر چند وقت یکبار باید میزان چربی خون را اندازه‌گیری
 کرد؟ ۳۴
- چگونه می‌توان سطح کلسترول خون را کاهش داد؟ ۳۴
- در چه مواردی درمان کلسترول خون بالا ضرورت می‌یابد؟ ۳۵
- پیشگیری و درمان چربی خون بالا چگونه است؟ ۳۵
- چربی خون بالای فامیلی یا ارثی ۳۶
- علل ایجاد چربی خون بالای فامیلی چیست؟ ۳۷
- چربی خون بالای فامیلی چه علائمی دارد؟ ۳۷
- درمان این بیماری چگونه است؟ ۳۸
- عوارض این بیماری چیست؟ ۳۸
- چگونه می‌توان از بروز و پیشرفت آن جلوگیری کرد؟ ۳۸
- فصل سوم: چربی خون بالا و تغییرات شیوه زندگی**
- تغییرات شیوه زندگی چیست؟ ۴۰

تغییر عادات غذایی برای کاهش کلسترول خون چگونه

است؟ ۴۰

رژیم غذایی مبتلایان به چربی خون بالا چگونه است؟ ۴۲

فعالیت فیزیکی و کاهش چربی خون ۴۶

کاهش وزن و چربی خون ۴۷

فصل چهارم: کودکان و چربی خون

کودکان و چربی خون ۵۰

سطوح کلسترول خون در کودکان و نوجوانان چقدر

باید باشد؟ ۵۱

فصل پنجم: باورهای رایج در مورد چربی خون

چندین سؤال رایج به چربی خون ۵۴

پاسخ سئوالات در مورد چربی خون و بیماری قلبی ۵۵

تصورات و باورهای رایج در مورد کلسترول خون ۶۱

فصل ششم: آترواسکلروز (تصلب شرایین)

آترواسکلروز یا تصلب شرایین چیست؟ ۶۸

علت ایجاد آترواسکلروز کدامند؟ ۶۸

عوامل خطر آترواسکلروز چیست؟ ۶۹

علائم آترواسکلروز چیست؟ ۷۰

عوارض آترواسکلروز چیست؟ ۷۰

چگونه می‌توان از ایجاد آترواسکلروز پیشگیری کرد؟ ۷۰

فصل هفتم: بیماریهای عروقی قلب

بیماری عروقی قلب چیست؟ ۷۴

عوامل خطر بیماری عروقی قلب چیست؟ ۷۵

علائم بیماری عروقی قلب چیست؟ ۷۶

آنژین قلبی چیست؟ ۷۶

سکته قلبی چه علائمی دارد؟ ۷۷

تشخیص بیماری عروقی قلب چگونه است؟ ۷۸

درمان بیماریهای عروقی قلب چگونه است؟ ۷۹

چگونه می‌توان از ایجاد بیماری عروقی قلب پیشگیری

کرد؟ ۷۹

نقش سیگار در بروز آترواسکلروز و بیماری عروقی

قلب چیست؟ ۸۱

بیماری فشار خون یکی از بیماریهای شایع و بزرگترین عامل تهدید کننده سلامت در سراسر جهان شناخته شده است. این بیماری روز به روز در حال گسترش است. بطوریکه طبق نظر پژوهشگران در طی ۲۰ سال گذشته تعداد مبتلایان به این بیماری بیش از یک میلیارد نفر شده است. در حال حاضر از هر ۴ نفر فرد بالغ یک نفر به این بیماری مبتلا است. در کشور ما نیز جمعیت مبتلا به فشار خون بالا در حال افزایش است. علت این پدیده را عدم رعایت رژیم غذایی صحیح، مصرف زیاد نمک و غذاهای پرچرب، عدم تحرک کافی، افزایش وزن و دیگر علل ذکر کرده اند. پیش بینی می شود اگر به همین منوال پیش برود، جمعیت مبتلا به فشار خون بالا به بیش از یک میلیارد نفر خواهد رسید.

فشار خون بالا به ارگانهای مختلف بدن آسیب می رساند و موجب بیماریهای قلبی عروقی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، بیماری کلیوی و در نهایت مرگ و میر می شود. سالانه ۹۰۰ هزار نفر در اثر افزایش فشار خون جان خود را از دست می دهند.

بنابراین همه افراد صرف نظر از اینکه چه سنی دارند باید اطلاعات خود را در زمینه سلامتی بالا ببرند و برای کاهش خطر بیماریهای مختلف از جمله فشار خون بالا تدابیر صحیحی بیندیشند و با شناخت بیماریها و بالا بردن دانش خود و رعایت نکات صحیح بهداشتی از ابتلا به چنین بیماریهایی پیشگیری نمایند. علیرغم پیشرفت علم پزشکی و تکنولوژی هنوز دانشمندان و پژوهشگران درمان قطعی بسیاری از بیماریها را کشف نکرده اند. بنابراین بهتر

است با تغییر شیوه زندگی و رعایت نکات لازم از ابتلا و پیشرفت بیماریها از جمله فشار خون بالا جلوگیری نمود و از یک زندگی سالم بهره‌مند شد.

در این مجموعه سعی شده است که در مورد بیماری فشار خون، علائم آن، علل ایجاد کننده، عوارض این بیماری، پیشگیری از ایجاد آن، جلوگیری از پیشرفت آن، شیوه زندگی صحیح، رژیم غذایی صحیح و سایر موارد پیرامون آن صحبت شود. و اطلاعات لازم را به زبان ساده در اختیار خواننده قرار دهد تا بتواند راهکاری مناسب برای جلوگیری و کنترل این بیماری ارائه دهد.