

به نام خداوند بخشنده مهربان

چریک خون

نویسنده:

دکتر الهام اسدی کاوان

سرستابه	اسدی کاوان، الہام، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	چربی خون متوقف الہام اسدی کاوان
مشخصات نشر	تهران: محیا، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۸۲ص - مصور
شابک	978-964-5577-07-8
وضعیت فهرست نویسی	فہما
موضوع	چربی خون زیاد
موضوع	چربی خون -- متبولیسم -- اختلالات
ردہ بندی کنگرہ	۶۲۲RC تلف ۶۷الف ۵ ۱۳۹۳
زودہ بندی دیویی	۶۱۶/۳۹۹۷
نمایان شناسی ملی	۳۵۵۹۵۳۹

چربی خون

نویسنده: الہام اسدی کاوان

ناشر: محیا

نوبت چاپ: ۱

شمارگان: ۲۰۰

شابک ۸-۰۷-۵۵۷۷-۹۶۴-

تلفن: ۶۶۴۰۶۴۷۷

فهرست مطالب

مقدمه ۷

فصل اول: چربیها

انواع چربیها ۱۱

تراز آنها را در صنعت به شکل جامد در می آورند؟ ۱۳

لحکات بهداشتی برای مصرف چربیها باید رعایت شود؟ .. ۱۴

منابع غذای غنی با 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 ۲۳

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 مواردی باید اندازه‌گیری چربی خون را شروع کرد؟ ۳۳
- هر چند است که 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؟ ۳۹
- چگونه می‌توان از بروز و پیشرفت آن جلوگیری کرد؟ ۳۹
- 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 سبک زندگی و ورزش در آترواسکلروز و بیماری عروقی

قلب چیست؟ ۸۱

بیماری عروقی قلب یکی از شایعترین علل مرگ و میر در سراسر جهان محسوب می شود. این بیماری مسئول مرگ بیش از ۵۰۰ هزار نفر در سال در جوامع پیشرفته می باشد. حداقل یک سوم افرادی که در اثر این بیماری از بین می روند جوانتر از ۵۵ سال هستند. در کشورهای پیشرفته چندین میلیارد دلار در سال هزینه صرف بر روی درمان این بیماران میگردد.

یکی از فاکتورهای خطر اولیه برای این بیماری هیپر لیپیدمی یا چربی خون بالا می باشد.

امروزه در کشورمان پیشرفت و در حال توسعه به دلیل زندگی های ماشینی و افزایش تکنوسوزی تمایل به مصرف غذاهای آماده و چربیهای اشباع بیشتر شده است و کم تحرکی رواج یافته است بنابراین شیوع چربی خون بالا و بیماری قلبی در آنها افزایش یافته است. در این جوامع آمار چربی خون بالا به بیش از ۵۰ میلیون نفر رسیده است. در کشور ما نیز صرف نظر از سن به دلیل تمایل افراد به زندگی شهرنشینی شیوع این بیماری روز به روز در حال گسترش است. افزایش مصرف چربیهای اشباع و کاهش مصرف کربوهیدراتهای پیچیده و غذاهای پر فیبر فرد را مستعد ابتلا به چربی خون بالا می کند. عدم انجام فعالیتهای فیزیکی نیز در شیوع این عارضه دخالت دارد و موجب افزایش چربی خون خصوصاً کلسترول بد می شود و کلسترول خوب را کاهش میدهد. علاوه بر این

موجب چاقی، افزایش قند خون، و فشار خون بالا نیز خواهد شد که پیامد آن بیماریهای قلبی و مرگ و میر است.

با توجه به اهمیت موضوع سلامت، با بالا بردن سطح دانش و آگاهی افراد در این زمینه می توان تا حد زیادی سلامتی افراد را تضمین کرد و از ابتلا به انواع بیماریها و پیشرفت آنها جلوگیری کرد.

این مجموعه سعی کرده است با ارائه اطلاعات در زمینه چربی خون، انواع آن، افزایش چربی خون و عوارض ناشی از آن، پیشگیری و کنترل چربی خون بالا و تغذیه مناسب به افراد کمک کند تا با برداشتن پیوه زندگی خود از ابتلا به این بیماری و عوارض ناشی از آن جلوگیری نمایند و از شیوع این بیماری بکاهند.