

کلسترول بالا

کلسترول یک ماده نرم و مومی شکل است که یک نوع چربی به شمار می رود، در خون و همه بافت های بدن شما وجود دارد ، کلسترول بدن از دو راه به دست می آید : راه اول و عمده ترین منبع کلسترول ، کلسترولی است که کبد خود انسان تولید می کند. راه دوم کلسترولی است که از خارج بدن تامین می شود و معمولا با خوردن غذاهای حیوانی مانند تخم مرغ ، گوشت و شیر فراهم می شود. البته خوردن چربی های اشباع شده (نوع دیگری از چربی هایی که بیشتر خواستگاه حیوانی دارند) نیز به تولید بیشتر کلسترول توسط بدن کمک می کند.

انواع کلسترول ، در جریان خون به دو شکل اصلی انتقال می یابد : یکی کلسترول بد که غلظت بالای آن با افزایش رسوب کلسترول در دیواره رگ های خونی و شرایین (مستعد شدن برای بیماری های قلبی عروقی) همراه است .

باید سعی شود که میزان آن در خون کاهش یابد
دوم کلسترول خوب انتقال کلسترول اضافی خون به کبد سبب دفع آن از بدن می شود ، بنابراین با غلظت های بیشتر کلسترول خوب با بروز کمتر بیماری های قلبی عروقی همراه است.

عوامل موثر بر غلظت کلسترول خون

نوع و مقدار مواد غذایی وزن بدن فعالیت بدنی ارث و وراثت و ژن ها نقش مهمی در وضعیت کلسترول خون دارند.

سن و جنس : افزایش غلظت کلسترول خون معمولا در حوالی ۲۰ سالگی آغاز می شود. زنان پیش از یائسگی میزان

غلظت کلسترول بالاتری نسبت به مردان همسن خود دارند. کلسترول بالا تنها یکی از عوامل خطر زا برای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی است، عوامل دیگر عبارتند از سیگار ، بیماری قند ، فشارخون بالا و جنس مذکر.

نخستین گام در کاهش کلسترول خون، رعایت رژیم غذایی مناسب و ورزش است، توجه داشته باشید هر نوع ماده غذایی که بیش از مقدار مورد نیاز مصرف شود ، ممکن است به چربی در بدن ذخیره شود.

کبد چرب

کبد چرب (Cirrhosis) با تجمع چربی در سلول های کبد و التهاب کبد مشخص می شود. این حالت ممکن است در افرادی که الکل مصرف می کنند ایجاد شود ، اما در ایران این بیماری علل دیگری دارد که کبد غیر الکلی نامیده می شود . فرم غیر الکلی این بیماری در تعدادی از اختلالات بالینی مانند دیابت ، چاقی ، سو تغذیه رخ می دهد. علت اصلی بروز کبد چرب ناشناخته است، ولی تعدادی از اختلالات بالینی معین به عنوان علل زمینه ای شناخته شده اند . هفتاد درصد بیماران مبتلا به کبد چرب چاق و کم تحرک هستند، دیابت و بالا بودن چربی ها خون نیز از علل زمینه ای آن است. عوامل مختلفی که باعث تغییر متابولیسم در بدن می شوند، شامل کاهش ناگهانی وزن ، سو تغذیه و ریدی (تغذیه از راه تزریق)، گرسنگی طولانی مدت نیز ممکن است باعث کبد چرب شوند. انجام بعضی از جراحی های شکم شامل برداشتن کیسه صفرا ، برداشتن قسمتی از روده یا معده ، جراحی روی لوز المعده و مصرف بعضی از دارو های خاص شامل

هورمون استروژن، استروئیدها، قرص های ضد بارداری، تاموکسینون و ... مصرف زیاد و غیر معمول الکل ، غذای فست فودی (سوسیس ، کالباس ریال سس ، پیتزا و...) نیز از علل زمینه ساز کبد چرب هستند ، بیشتر مبتلایان دارای علامت نیستند گاهی فرد از درد شکم در ناحیه کبد احساس درد پری میکند و به ندرت احساس ناراحتی در قسمت بالای و راست شکم و همچنین احساس خستگی وجود دارد . آزمایش های لازم برای میزان قند و چربی های خون و همچنین برای ویروس های هیپاتیتی ضروری است.

دیابت

دیابت یا قند خون بالا به افزایش کلسترول بد و کاهش

کلسترول خوب می شود ، همچنین قند خون بالا به

دیواره عروق آسیب می رساند . دیابت نیز میتواند در اثر

کم تحرکی ایجاد شود. در این بیماری توانایی تولید

انسولین (سوخت و سازی) یک اختلال متابولیک ، دیابت

یا بیماری قند، در بدن از بین می رود و یا بدن در برابر

انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی

تواند، عملکرد طبیعی خود را انجام دهد، نقش اصلی

انسولین پایین آوردن قند توسط مکانیزم های مختلفی

است.

دیابت دو نوع اصلی دارد. در دیابت نوع یک تخریب

سلولهای بتا در پانکراس منجر به نقص تولید انسولین

میشود و در نوع دو مقاومت پیشروند بدن به انسولین

وجود دارد که در نهایت ممکن است به تخریب سلول

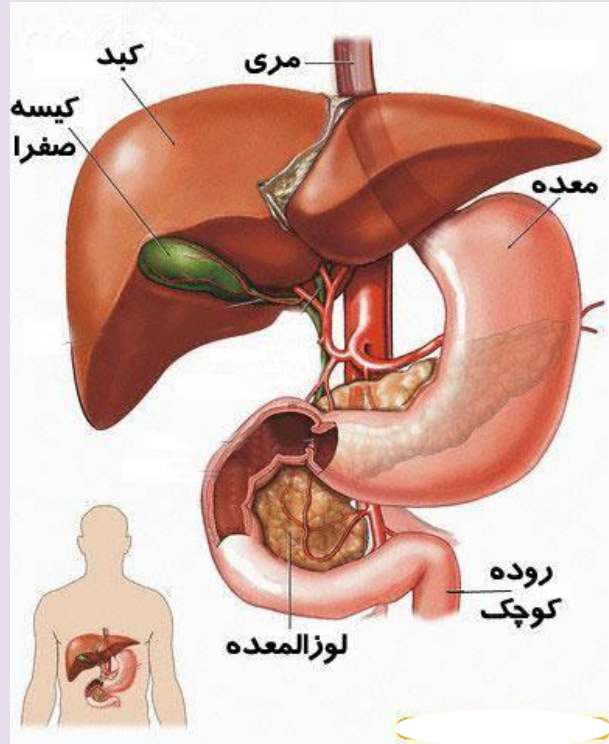
های بتا پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر

میشود، عامل آن ژنتیک، چاقی و کم تحرکی میباشد

بسمه تعالی

کم تحرکی عامل اکثر بیماری ها از دیابت
تا ...

(شماره ۲)



تربیت بدنی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروز کوه

تهیه و تنظیم: مه جبین زیاری

علایم ابتلا به

دیابت



نمای سلولی کبد سالم و کبد بیمار



منابع تامین کلسترول و تری گلیسیرید

