

زیر و بم کلاسترول در گفت و گو با دکتر امید قاروی آهنگر فلوشیپ غدد و متابولیسم

# چربی خون شما چند است؟

ستاره محمد  
که فقط چاق ها و افراد مسن دچار بیماری چربی خون می شوند، سخت در اشتباه

هستید! افراد لاغر و ورزشکار هم ممکن است از سنین جوانی دچار این اختلال متابولیک شوند. در واقع، چربی خون بالا یکی از شایع ترین بیماری های غیرواکبر قرن است که با گرتنگی عروق و سکنه های قلبی-مغزی ارتباط مستقیم دارد، اما چه می شود که گهگاه در شبکه های مجازی شاهد پیغام هایی مبنی بر فواید چربی حیوانی و ضرورت بازگشت آنها به رژیم غذایی روزانه انسان هستیم؟ برای پاسخ به این سوال و آشنایی با تفاوت انواع چربی های خون، صفحه «درمانگاه» این هفته را به گفت و گو با دکتر امید قاروی آهنگر، متخصص بیماری های داخلی و فلوشیپ فوق تخصصی غدد و متابولیسم اختصاص داده ایم.

آقای دکتر! لطفا توضیح دهید که چربی دوست است یا دشمن؟

چربی یکی از اجزای ضروری بدن است. به عبارت ساده تر، انسان بدون چربی قادر به زندگی نخواهد بود. چربی ها در بدن مکانیسم های مختلفی دارند. برای مثال به حفظ گرما در هوای سرد کمک می کنند. ساختار هورمون های بدن نیز از چربی تشکیل شده است. چربی در مکانیسم های دفاعی بدن هم نقش دارد و انرژی مورد نیاز انسان را در صورت گرسنگی و دسترسی نداشتن به غذا تامین می کند. در واقع، هر ۱ گرم چربی نسبت به هر گرم کربوهیدرات مثل نان و برنج، ۲ برابر انرژی آزاد می کند، بنابراین برای انجام فعالیت های فیزیکی سنگین با مصرف کمترین میزان غذا، گزینه ای مناسب محسوب می شود. علاوه بر اینها، ساختار تمام سلول های بدن از چربی تشکیل شده است. پوست یکی از این بافت ها است که نرمی و لطافت آن وابسته به ترشح چربی است. درحقیقت خشکی، ترک برداشتن و زخم شدن پوست در افراد، به خصوص بیماران اسکرویدمی به دلیل از بین رفتن سلول های سازنده چربی در پوست اتفاق می افتد.

پس چرا همیشه می شنویم که چربی مضر است؟

در مورد فواید چربی برای بدن بحثی نیست. منظور از واژه چربی که اغلب افراد نسبت به آن ابراز نگرانی می کنند، چربی هایی است که در برکه آزمایش خون به آنها اشاره می شود؛ از جمله چربی مفید یا HDL. چربی مضر یا LDL، تری گلیسرید و چربی کل (کلسترول توتال). چربی کل مجموع چربی های مفید، مضر و تری گلیسرید است. در زمان قدیم، میزان چربی های خون تنها با در نظر گرفتن چربی کل مورد بررسی قرار می گرفت. این شیوه غربالگری درست نبود زیرا احتمال داشت که عدد چربی کل به علت بالا بودن چربی مفید افزایش یافته باشد. به همین دلیل امروزه درصد تمام اجزای چربی به طور جداگانه در نظر گرفته و بررسی می شود.

کلسترول LDL، کلسترول HDL و تری گلیسرید چه تفاوت هایی با یکدیگر دارند؟

کلسترول مضر یا LDL بیشترین مسوول رسوب در دیواره عروق یا ساختن پلاک های آترواسکلروزی است؛ پلاک های که باعث عوارض جدی در بدن مثل فشارخون، سکنه های قلبی-مغزی و... می شوند. در مقابل، کلسترول مفید یا HDL وظیفه دارد



## کلاسترول

یک عامل خطر برای حمله قلبی و سکنه

کلاسترول نوعی چربی است که در خون شما گردش می کند و وظایف مهم زیادی در بدن دارد.



## کلاسترول بالا

کلاسترول اضافی می تواند در بدنتان تجمع پیدا کند. میزان بسیار زیادی از آن در جریان خون شما می تواند خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکنه مغزی را افزایش دهد.



وجود یک لخته در شریان باریک شده می تواند موجب بروز حمله قلبی یا سکنه مغزی شود.

کلاسترول ممکن است به تدریج افزایش یابد و شریان های شمار اتنگ کند.

۵۴ درصد از کسانی که به مغزی به بیمارستان منتقل می شوند، دارای کلاسترول بالا هستند.

افراد بسیاری از ابتدای خود به کلاسترول بالا بی خبر هستند. تنها راهی بر بدن به مقدار کلاسترول، انجام آزمایش خون است.

کلاسترول تنها یکی از عوامل خطر حمله قلبی و سکنه مغزی است. از پزشکتان درباره میزان خطر کلی خود سوال کنید.

سیگار نکشید	غذا و نوشیدنی سالم بخورید	پیاپیاده روی کنید	وزن کم کنید	دارو مصرف کنید

رسوب موجود در دیواره عروق را جمع آوری و به کبد منتقل کند، بنابراین بالا بودن میزان این نوع چربی باعث کاهش خطر عوارض قلبی-عروقی می شود. تری گلیسرید از دیگر انواع چربی های خون است که برخلاف تصور عموم، به اندازه کلسترول مضر نگران کننده نیست. تری گلیسرید برعکس کلسترول مضر با رژیم غذایی و کاهش وزن به راحتی پایین می آید، در حالی که کلسترول مضر یا LDL با رژیم و ورزش تنها ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش می یابد. مقادیر بالای تری گلیسرید معمولا به عوارض غیر قلبی-عروقی همراه است؛ از جمله التهاب لوزالمعده و افزایش احتمال ابتلا به دیابت و بعضی از ضایعات پوستی.

بیماری چربی خون مصون هستند؟

نه، در بروز بیماری چربی خون تنها شیوه زندگی، وزن، رژیم غذایی، کم تحرکی و... نقش ندارند، بلکه ژنتیک نیز می تواند در آن دخیل باشد، بنابراین ممکن است فردی لاغر و

ورزشکار باشد، اما به بیماری چربی خون دچار شود. اگرچه تری گلیسرید خون را می توان با رژیم و ورزش به حد طبیعی نزدیک کرد، اما این موارد بر کلسترول مضر یا LDL به اندازه کافی تاثیر گذار نیستند. در نتیجه بالا بودن چربی مضر یا LDL حتما به مداخله درمانی نیاز پیدا می کند.

میزان مجاز چربی های خون چقدر است؟

در سال های گذشته، اعداد ثابتی برای تعیین میزان خطر چربی های خون وجود داشت. برای مثال گفته می شد میزان چربی مضر یا LDL در افراد سالم باید زیر ۱۳۰ واحد، میزان چربی مفید یا HDL برای آقایان بالای ۴۰ و برای خانم ها بالای ۵۰ واحد، میزان کلسترول توتال زیر ۲۲۰ و میزان تری گلیسرید کمتر از ۱۵۰ باشد، اما در سال های اخیر محققان متوجه شدند تنها با این اعداد نمی توان میزان چربی خون فرد را تفسیر کرد و تحت درمان قرار داد. به دنبال این موضوع، انجمن قلب آمریکا و اروپا برای

اصلا مصرف نشوند یا حداکثر ۱ درصد از سهم چربی روزانه را دربرگیرند.

هر از چند گاهی در شبکه های مجازی شاهد اخباری هستیم که مردم را به افزایش مصرف چربی های حیوانی تشویق می کنند. آیا واقعا چربی های حیوانی می توانند مفید باشند؟

به غیر از چربی های ترانس که مصرفشان تا حد امکان منع می شود، مصرف سایر چربی ها منع مطلق ندارد. به عبارت ساده تر، چربی های حیوانی اگر به اندازه و متناسب با شرایط بدنی فرد مصرف شوند، می توانند مفید باشند.

در واقع، بیشتر از اینکه نوع چربی مصرفی اعم از حیوانی و گیاهی اهمیت داشته باشد، میزان دریافت و مصرف کالری اهمیت دارد. برای مثال اگر فردی قصد کوهنوردی سنگین داشته باشد باید حتما یک صبحانه یا وعده غذایی

پرکالری شامل کره یا سایر چربی های حیوانی مصرف کند زیرا در طول روز به مقدار زیادی کالری نیاز پیدا می کند یا برای مثال فردی که دچار لاغری افراطی است باید برای رسیدن به وزن طبیعی از یک رژیم پرچرب و چربی های حیوانی استفاده کند، در حالی که یک کارمند

با یک زندگی معمولی نباید از ۱۰ درصد سهم مجاز مصرف چربی حیوانی در طول روز فراتر برود، بنابراین میزان مصرف مجاز چربی ها در افراد مختلف می تواند متفاوت باشد. نکته مهم، تناسب بین کالری دریافتی

و مصرفی برای جلوگیری از اضافه وزن و بالا رفتن چربی خون است. به طور کلی، افراد سالم با زندگی عادی می توانند روزانه ۱۰ درصد از کل رژیم غذایی خود را به چربی های اشباع از جمله چربی های حیوانی اختصاص دهند.

آیا داروهای چربی خون باید تا پایان عمر مصرف شوند یا امکان حذف آنها با کنترل چربی و رژیم غذایی وجود دارد؟ در این زمینه دو اصطلاح وجود دارد: علاج و درمان. علاج زمانی مطرح می شود که بیماری به طور کامل از بین می رود؛ مثل زمانی که فرد با مصرف آنتی بیوتیک، عفونت گلوئی خود را برطرف می کند، اما درمان زمانی مطرح می شود که بیماری برای همیشه نیاز به کنترل داشته باشد؛ مثل دیابت، فشارخون و چربی خون.

مناسفانه خیلی از بیماران گمان می کنند با پایین آمدن چربی به دنبال مصرف دارو، می توان آن را قطع کرد، در حالی که چربی خون به واسطه دارو کاهش یافته و باید برای همیشه تحت کنترل آن قرار بگیرد، مگر در موارد معدودی که چربی در محدوده مرز باشد و با رژیم غذایی، کاهش وزن و ورزش به حد طبیعی نزدیک تر شود.

در واقع، اگر پزشک مشخص کند خطر عوارض قلبی-عروقی برای بیمار به زیر ۵ درصد رسیده، فرد می تواند به شرط پیگیری منظم و دقیق، مصرف داروی چربی را کنار بگذارد، اما برای مثال یک بیمار دیابتی ۵۰ ساله یا یک آقای مبتلا به فشارخون با سابقه سکنه قلبی یا مغزی یا یک خانم ۶۰ ساله با تنگی شریان پا به واسطه چربی نباید انتظار داشته باشند پزشک داروهایشان را قطع کند.

برای پیشگیری از ابتلا به چربی خون بالا چه راهکارهایی توصیه می شود؟ مهم ترین نکته در این زمینه، رعایت شیوه زندگی درست و غربالگری است. افراد نباید به واسطه لاغر یا ورزشکار بودن از غربالگری چربی های خون صرف نظر کنند. برخورداری از رژیم غذایی مناسب، ورزش مرتب و غربالگری منظم از نظر چربی، فشارخون و قندخون همگی می تواند به پیشگیری از بیماری ها و عوارض ناشی از چربی خون، دیابت و فشارخون کمک کند. ■

شایع ترین علامت چربی خون بالا، بی علامتی است. چربی خون فقط زمانی خود را با علائم نشان می دهد که دیگر



دیر شده و فرد دچار عوارض خطرناکی مثل تنگی عروق قلب، مغز و پا، سکنه و نارسایی کلیه شده باشد. به همین دلیل است که غربالگری چربی های خون اهمیت ویژه ای دارد

چربی خون بالا اغلب هیچ علامتی از خود نشان نمی دهد. بعضی از افراد ادعا می کنند بر اثر بالا رفتن چربی خون دچار سرگیجه، درد در ناحیه پا و... می شوند، در حالی که این علائم در بیماری چربی خون بسیار ناشایع هستند و می توانند علل دیگری داشته باشند.

شایع ترین علامت چربی خون بالا، بی علامتی است. چربی خون زمانی خود را با علائم نشان می دهد که دیگر دیر شده و فرد دچار عوارض خطرناکی مثل تنگی عروق قلب، مغز و پا، سکنه، نارسایی کلیه و... شده باشد.

به همین دلیل است که غربالگری چربی های خون اهمیت ویژه ای دارد. البته افرادی که به صورت ژنتیکی از سنین پایین دچار افزایش شدید چربی خون هستند، ممکن است علامتی مثل رسوب دانه های چربی روی پلک، پشت باسن، پشت آرنج و... مشاهده کنند. این علائم شامل جمعیت عموم جامعه نمی شوند و فقط در نشانگانها و بیماری های ژنتیکی خاص مربوط به چربی خون بروز پیدا می کنند.

غربالگری چربی خون از چه سنی باید آغاز شود؟ در گذشته غربالگری چربی خون باید از ۲۰ سالگی آغاز و هر ۵ سال تکرار می شد. در حال حاضر نیز با توجه به عوامل خطر و عوارض مربوط، توصیه می شود غربالگری چربی خون به بالای ۳۵ سالگی موقوف نشود.

افراد بالغ روزانه چقدر مجاز به مصرف چربی هستند؟ طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، یک رژیم غذایی سالم باید روزانه شامل حداقل ۴۰۰ گرم میوه و سبزی باشد. مصرف قند (اعم از قند موجود در غذا و شکر) نیز باید زیر ۵۰ گرم و مصرف نمک (اعم از سدیم موجود در غذا و نمک مصرفی) کمتر از ۵ گرم در روز باشد. چربی ها هم باید ۳۰ درصد از انرژی روزانه یا حدود یک سوم از کالری های دریافتی را تامین کنند. برای مثال اگر فرد سالم روزانه به ۲ هزار کالری نیاز داشته باشد باید حدود ۷۰۰ کالری از آن را از چربی ها دریافت کند. چربی های مصرفی در رژیم غذایی خود به ۳ گروه تقسیم می شوند. یک گروه از آنها، چربی های غیر اشباع هستند؛ مثل روغن زیتون و چربی موجود در آجیل، آووکادو و ماهی. این چربی ها مفید هستند و مصرف آنها توصیه می شود. گروه دیگر، چربی های اشباع شده هستند؛ مثل چربی موجود در انواع محصولات حیوانی. این چربی ها حداکثر باید ۱۰ درصد از سهم کالری روزانه را شامل شوند. گروه سوم، چربی ترانس است که طی فرایندهای صنعتی به دست می آید؛ از جمله چربی موجود در پنیر پیتزا، انواع بیسکویت ها، چیپس ها و اسنک ها. این چربی ها بهر است

خوشبختانه در مورد تری گلیسرید این میزان حساسیت وجود ندارد و برای پایین آوردن آن، معمولا ورزش و کاهش وزن توصیه می شود.

آیا بالا رفتن چربی خون با علائم خاصی همراه است؟

چربی خون بالا اغلب هیچ علامتی از خود نشان نمی دهد. بعضی از افراد ادعا می کنند بر اثر بالا رفتن چربی خون دچار سرگیجه، درد در ناحیه پا و... می شوند، در حالی که این علائم در بیماری چربی خون بسیار ناشایع هستند و می توانند علل دیگری داشته باشند.

شایع ترین علامت چربی خون بالا، بی علامتی است. چربی خون زمانی خود را با علائم نشان می دهد که دیگر دیر شده و فرد دچار عوارض خطرناکی مثل تنگی عروق قلب، مغز و پا، سکنه، نارسایی کلیه و... شده باشد.

به همین دلیل است که غربالگری چربی های خون اهمیت ویژه ای دارد. البته افرادی که به صورت ژنتیکی از سنین پایین دچار افزایش شدید چربی خون هستند، ممکن است علامتی مثل رسوب دانه های چربی روی پلک، پشت باسن، پشت آرنج و... مشاهده کنند. این علائم شامل جمعیت عموم جامعه نمی شوند و فقط در نشانگانها و بیماری های ژنتیکی خاص مربوط به چربی خون بروز پیدا می کنند.

غربالگری چربی خون از چه سنی باید آغاز شود؟ در گذشته غربالگری چربی خون باید از ۲۰ سالگی آغاز و هر ۵ سال تکرار می شد. در حال حاضر نیز با توجه به عوامل خطر و عوارض مربوط، توصیه می شود غربالگری چربی خون به بالای ۳۵ سالگی موقوف نشود.

افراد بالغ روزانه چقدر مجاز به مصرف چربی هستند؟ طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، یک رژیم غذایی سالم باید روزانه شامل حداقل ۴۰۰ گرم میوه و سبزی باشد. مصرف قند (اعم از قند موجود در غذا و شکر) نیز باید زیر ۵۰ گرم و مصرف نمک (اعم از سدیم موجود در غذا و نمک مصرفی) کمتر از ۵ گرم در روز باشد. چربی ها هم باید ۳۰ درصد از انرژی روزانه یا حدود یک سوم از کالری های دریافتی را تامین کنند. برای مثال اگر فرد سالم روزانه به ۲ هزار کالری نیاز داشته باشد باید حدود ۷۰۰ کالری از آن را از چربی ها دریافت کند. چربی های مصرفی در رژیم غذایی خود به ۳ گروه تقسیم می شوند. یک گروه از آنها، چربی های غیر اشباع هستند؛ مثل روغن زیتون و چربی موجود در آجیل، آووکادو و ماهی. این چربی ها مفید هستند و مصرف آنها توصیه می شود. گروه دیگر، چربی های اشباع شده هستند؛ مثل چربی موجود در انواع محصولات حیوانی. این چربی ها حداکثر باید ۱۰ درصد از سهم کالری روزانه را شامل شوند. گروه سوم، چربی ترانس است که طی فرایندهای صنعتی به دست می آید؛ از جمله چربی موجود در پنیر پیتزا، انواع بیسکویت ها، چیپس ها و اسنک ها. این چربی ها بهر است

### نظر طب سنتی درباره چربی خون چیست؟

ملر بود؛ یعنی موادی که میزان ارذار را افزایش می دهند. فصد و حجامت هم راهی برای خروج خون ناسالم از بدن و ساخته شدن خون سالم محسوب می شد. از لحاظ تغذیه، حکما معتقد بودند همان طور که هر حیوانی غذای خاص خود را دارد، انسان نیز باید از غذای مخصوص خود استفاده کند که از ۴ ماده تشکیل می شود؛ ۱- نان تهیه شده از گندمی که آفت زده نباشد و خوب پخته شده باشد؛ ۲- گوشت حیوان جوان یعنی حیوانی که کمتر از ۱ سال سن داشته باشد، مثل بره، بزغاله و جوجه؛ ۳- شیرینی های ساده مثل شیرینی نخودچی، شیرینی برنجی و سایر شیرینی هایی که روغن و خامه زیادی در آنها به کار نرفته باشد و ۴- بعضی میوه ها مثل سیب، انگور و انجیر. خرما نیز برای کسانی توصیه می شد که در مناطق گرمسیر زندگی می کردند. البته سایر مواد غذایی نیز مجاز به مصرف بودند، اما نه برای مدت طولانی چراکه حکما معتقد بودند این مواد در بدن

که باید مصرف گوشت ها را کاهش و فعالیت بدنی شان را افزایش دهند. ورزش کردن نیز تدابیر خاص خود را داشت؛ برای مثال ماساژهای مخصوصی قبل و بعد از ورزش انجام می شد تا بیمار دچار بدن درد نشود. حتی به افراد مسنی که قادر به ورزش کردن نبودند هم توصیه می شد شغلی داشته باشند؛ برای مثال در مغازه ای فروشنده گی کنند یا به پاک کردن محصولات کشاورزی بپردازند. اسب سواری نیز برای کاهش چربی مفید خوانده می شد. در واقع، این عقیده وجود داشت که تکان خوردن اسب باعث ریز شدن اجزای چربی و خروج تدریجی آنها از بدن می شود. اگر هم فرد توانایی هیچ فعالیتی نداشت به اطرافیان توصیه می کردند تا با او صحبت کنند چراکه صحبت کردن هم راهی برای مصرف انرژی محسوب می شد. رفع یبوست یکی دیگر از نکات مهم برای درمان چربی خون بالا بود زیرا یبوست پایه بیماری هاست و خروج مواد زائد از بدن را مختل می کند. شیوه درمانی دیگر، استفاده از مواد

در زمان قدیم آزمایش خون وجود نداشت. در آن دوران حکما معتقد بودند مایعات بدن ۴ رنگ بیشتر ندارند؛ سفید و بی رنگ (بلغم)؛ تیره، خاکستری و سیاه رنگ (سودا)؛ قرمز رنگ (خون) و زرد رنگ (صفرا). چربی ها و مواد زائد بدن در طیف مایعات سفید یا تیره (بلغم و سودا) قرار می گرفتند، بنابراین هر زمان که تیرگی های خون زیاد یا گلوله های چربی و اجزای سفید رنگ در آن دیده می شد، دستورهای خاصی برای بیمار تجویز می کردند. این موضوع نیز با مشاهده خون از طریق فصد (رگ زدن) یا حجامت تشخیص داده می شد. حکمای طب سنتی برای درمان چربی خون بالا، اول از همه دستورهای تغذیه ای و فعالیتی به بیماران می دادند. به این ترتیب



دکتر عیسیا عباسیان  
متخصص طب سنتی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

داده می شد.

حکمای طب سنتی برای درمان چربی خون بالا، اول از همه دستورهای تغذیه ای و فعالیتی به بیماران می دادند. به این ترتیب