รู้หรือเปล่า ... ไขมัน ไม่ใช่ตัวร้ายเสมอไป

คลอเลสเตอรอล HDL เป็นไขมันดี ที่มีส่วนช่วยป้องกันโรคหัวใจ ซึ่งจะช่วยในการลดการเกาะตัวของ ไขมันบนหลอดเลือด ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ และปัจจุบันก็มีอาหารหลากหลาย ประเภทที่มีไขมัน ตัวนี้อยู่ ซึ่งเราสามารถเลือกรับประทานได้ตามความเหมาะสม แต่อย่างไรก็ตาม การตรวจไขมันเป็นสิ่งสำคัญที่ควรตรวจเป็นประจำทุกปี เพื่อดูความเสี่ยงของการ เกิดโรคต่างๆ

HDL ไขมันดีที่มีส่วนช่วยป้องกันโรคหัวใจ

คลอเลสเตอรอล เป็นสารประเภทไขมันซึ่งเป็นองค์ประกอบของเซลล์ในร่างกายใช้คอลเลสเตอรอลในการสร้างเซลล์ใหม่ป้องกัน เส้นประสาทและผลิตฮอร์โมน คลอเลสเตอรอลในร่างกายมาจาก 2 แหล่ง คือ สร้าง จากตับ และได้จากอาหารที่รับประทาน เช่น นมไข่และเนื้อสัตว์ หากระดับคลอเลสเตอรอลมีมากเกินไป จะส่ง ผลให้เกิดความเสี่ยง โรคหลอดเลือดหัวใจ

ไขมันสูงส่งผลต่อโรคหัวใจได้อย่างไร

เมื่อระดับไขมันสูงมากในเลือด จะเกิดการสะสมไขมันที่บริเวณผนังหลอดเลือด เกิดโรคหลอดเลือด หัวใจตีบตัน ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจลดลงหรือถูกปิดกั้น เมื่อการขนส่งเลือดและออกซิเจนไม่เพียง พอที่จะ

เข้าไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ จึงส่งผลให้เกิดการเจ็บแน่นหน้าอกขึ้น

โดยไขมันหลักๆ ในร่างกาย มี 2 ชนิด

1. คอเลสเตอรอล LDL คือ ไขมันที่ไม่ดี เพิ่มโอกาสการเกิดการสะสมของไขมันบนผนังหลอดเลือด เกิด หลอดเลือดแข็งหรือตีบ ในขณะที่ HDL เป็นไขมันชนิดดีจะช่วยในการลดการเกาะตัวของไขมันบน หลอดเลือด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจ
2. ไตรกลีเซอไรด์ เป็นอีกไขมันในกระแสเลือด มีการวิจัยแสดงให้เห็นว่าระดับสูงของไตรกลีเซอไรด์ อาจ เชื่อมโยงกับโรคหัวใจ

ผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูงนั้นอาจไม่แสดงอาการใด ๆ ดังนั้น การตรวจเลือดเพื่อวัดระดับคอเลสเตอรอล จึงเป็นสิ่งที่ควรทำ ถ้าพบว่าระดับคอเลสเตอรอลสูงเกินไป การลดระดับคอเรสเตอรอลจะช่วยลด ความเสี่ยงใน การเกิดโรคหัวใจและลดโอกาสของโรคหัวใจวาย

ระดับคลอเลสเตอรอล (Total Cholesterol) ที่เหมาะสม คือ น้อยกว่า 200

1. ระดับ LDL ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อระบบหลอดเลือดโดยเฉพาะ LDL มากกว่า 190 mg/dL ควรได้รับการ รักษาในทุกกรณีในขณะที่ LDL 70-190 mg/dL จะมีเกณฑ์ในการเริ่มใช้ยาลดระดับไขมันต่างกันไป ขึ้นกับปัจจัยเสี่ยงหรือโลกร่วมของผู้ป่วย
2. ระดับ HDL สูงกว่า 40 HDL ยิ่งสูงจะยิ่งดีต่อร่างกาย ในขณะที่ไตรกลีเซอไรด์ค่าปกติควรน้อยกว่า 150 mg/dL

ภาวะคอเลสเตอรอลสูงเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง

– การทานอาหาร (Diet) จำพวกไขมันในปริมาณสูงโดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์

– น้ำหนัก (Weight) น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นหรือน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานป็นอีกไขมันในกระแสเลือด มีการ วิจัยแสดงให้เห็นว่าระดับสูงของไตรกลีเซอไรด์อาจเชื่อมโยงกับโรคหัวใจ

– อายุ และเพศ (Age and Gender) เมื่ออายุเพิ่มขึ้นระดับไขมันจะเพิ่ม ผู้หญิงก่อนวัยหมดประจำจะ มีระดับไขมันรวมน้อยกว่าเพศชายในวัยเดียวกัน

– พันธุกรรม (Heredity)

– ปัญหาสุขภาพ (Medical Conditions) โรคบางโรคมีส่วนให้ไขมันสูงขึ้น เช่น ภาวะขาดไทรอยด์ โรคตับ และโรคไต

– ยาบางชนิด (Medication) ยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะและโปรเจสเตอรอล

ควรปฏิบัติตัวอย่างไร เพื่อช่วยลดระดับไขมันไม่ดี

- รับประทานอาหารให้เหมาะสม ควบคุมอาหารประเภทไขมันอิ่มตัวหรือคอเลส เตอรอล เช่น เครื่องในสัตว์ เนื้อติดมันหอยนางรม

- เลือกวิธีปรุงอาหารโดยเรื่องการทอด เช่น นึ่ง ต้ม แทน

- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- ออกกำลังกายวิ่งว่ายน้ำปั่นจักรยานวันละอย่างน้อย 30 นาที 3 ถึง 5 วันต่อสัปดาห์

- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

- งดสูบบุหรี่