



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

چربی خون

تهیه کننده: میترا عباسی

کارشناس ارشد پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری بعدی: بهار 1404

منبع:

آموزش به بیمار و خانواده - ۱۳۸۹ چاپ دوم - فاطمه

غفاری، زهرا فتوکیان

تا یید کننده: دکتر محمدصادق قاسم پورمتخصص داخلی

علامت های چربی خون بالا

معمولا علامت قابل توجهی ندارد در موارد شدید گرهک های زرد رنگ چربی در پوست و زیر چشم ها دیده می شود و کبد و طحال بزرگ می شود.



تشخیص چربی خون بالا

انجام آزمایش خون تنها راه تعیین چربی خون بالاست. آنچه در گزارش آزمایشگاه به عنوان اجزاء چربی خون ذکر می شود شامل موارد زیر است:

افزایش چربی خون عبارت است از افزایش غلظت چربی در خون که از مهمترین علل بیماری های قلبی است و در هر سنی می تواند رخ دهد. بنابراین بررسی میزان چربی خون از سنین پایین توصیه می شود.

علل افزایش چربی خون :

* داشتن سابقه چربی بالا در یکی از افراد خانواده

* مصرف دخانیات و الکل

* مصرف مواد غذایی حاوی چربی بالا

* افراد چاق و افراد با انسداد مجاری صفراوی و کم کاری تیروئید

* استفاده از قرص های ضد حاملگی



* از میوه و سبزیجات تازه در رژیم غذایی استفاده کنید.



وب سایت : neyrizshp.sums.ac.ir
شماره تماس : ۵۲۴۳۰۱۱۰۴
پورتال : ۵۲۴۳۰۱۱۶



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می
توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.

* به طور منظم ورزش کنید . ورزش منظم حداقل هفته ای 3
روز و هر روز نیم ساعت در کنترل وزن و متعادل نگه داشتن
چربی خون اثر دارد.

* بهترین ورزش پیاده روی است قبل و بعد از ورزش نرمش
کنید.

* از رژیم غذایی حاوی کمترین میزان چربی استفاده کنید.

* از شیر و فرآورده های لبنی کم چرب استفاده کنید.

* هر گونه چربی گوشت قرمز و همچنین پوست مرغ را قبل از
پخت جدا کنید و دور بریزید.

* روغن جامد استفاده نکنید روغن های مایع و روغن های گیاهی
مانند روغن زیتون و روغن هسته انگور استفاده کنید. از مصرف
روغن و کره حیوانی خودداری کنید.

* زرده تخم مرغ استفاده نکنید، زرده تخم مرغ را از سفیده جدا
کنید و سفیده تخم مرغ را مصرف کنید.

* از مواد غذایی سرخ کردنی استفاده نکنید، از مواد غذایی به
صورت آب پز، بخار پز و تنوری (فر) استفاده کنید.

* گوشت سفید مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید.

* از سیب زمینی و ماکارونی در رژیم غذایی استفاده نکنید.

* کلسترول: در ساخت محصولات مورد نیاز بدن مانند هورمون
ها نقش دارد و افزایش آن باعث افزایش خطر بیماری قلبی می
شود.

* چربی خوب HDL : کلسترول اضافی را به کبد می برد و از
بیماری قلبی جلوگیری می کند.

* چربی بد LDL : با چسبیدن به دیواره عروق آن ها را سفت
و تنگ می کند و خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد.

* تری گلیسیرید: افزایش آن باعث افزایش خطر بیماری قلبی
می شود.

آمادگی جهت انجام آزمایشات چربی

خون: -حداقل 12 ساعت قبل از آزمایش ناشتا باشید.

- شب قبل از آزمایش از خوردن غذای پر چرب خودداری کنید
و یک شام سبک میل نمایید.

جهت کنترل درمان چربی خون بالا به این نکات توجه

کنید:

داروهای تجویز شده توسط پزشک را سر وقت استفاده کنید این
داروها معمولا بعد از شام مصرف می شوند.

* از استعمال سیگار و الکل خودداری کنید.