

بیماری قلبی، قاتل شماره یک در جوامع پیشرفته می باشد. بهمین دلیل توجه جامعه علمی را به خود جلب کرده است. اما بیماری قلبی بسیار پیچیده است و این پیچیدگی مشکل اصلی را بار آورده است. هر فردی مایل است پاسخهای ساده را بداند. اما در واقع پاسخها بهیچوجه ساده نیست.

فقط يك جنبه از این پیچیدگی تفاوت میان کلسترول غذایی و کلسترول خون می باشد.

بیشتر مردم نمیدانند که این افزایش کلسترول خون است که با افزایش خطر بیماری قلبی ارتباط دارد، نه افزایش کلسترول غذایی.

سطح کلسترول خون تحت تأثیر تغذیه می باشد. که در اصل مربوط به خوردن چربی اشباع شده است. اثر افراط در مصرف کلسترول کمتر از چربی اشباع شده است و این اثرات از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

عامل ایجاد بیماری کرونر قلب چیست؟

در واقع يك عامل منفرد وجود ندارد. توارث نقش مهمی را خصوصاً در پیشرفت بیماری قلبی زودرس (پیش از سن ۶۵-۶۰) بازی می کند. سایر عوامل مربوط به روش زندگی می تواند برخی از افراد را بیش از دیگران در معرض خطر قرار دهد. تعدادی از عوامل پرمخاطره که بنظر می رسد در پیشرفت بیماری قلبی مؤثرند شناخته شده اند.

عوامل پرمخاطره کدامند؟

آمادگی يك فرد به ابتلاء به CHD تحت تأثیر عوامل زیادی قرار دارد. بعضی از آنها غیرقابل کنترل هستند؛ مانند جنسیت (مرد بودن)، نژاد، وراثت (سابقه فامیلی).

عوامل پرمخاطره که قابل کنترل هستند، عبارتند از:

- * سطح بالای کلسترول خون
- * افزایش فشار خون
- * کشیدن سیگار
- * ورزش نکردن
- * چاقی
- * فشارهای روحی
- * تیپ A شخصیتی (خشونت، شتاب زدگی، بی صبری)
- * دیابت

کلسترول چیست؟

امروزه کلسترول عنوان عامل اصلی CHD را به خود اختصاص داده است. این باعث وحشت بسیاری از مردم از کلسترول شده است بی آنکه بدانند واقعاً چیست و چگونه در بدن عمل می کند.

کلسترول، يك ماده چربی مانند طبیعی است که در تك تك سلولهای زنده بدن یافت می شود. اعمال بسیار اساسی آن در بدن عبارتند از:

- * واحد ساختمانی برای دیواره سلولی
- * ماده اولیه برای تولید هورمونهای جنسی
- * ماده اولیه برای تولید ویتامین D
- * ماده اساسی برای تولید شیره های گوارشی
- * قسمتی از پوشش حفاظتی اطراف رشته های عصبی.

کلسترول خون، حملات قلبی و تغذیه از تخم مرغ

پریش و پاسخ درباره کلسترول و بیماری قلبی

آیا میدانید که:

* هشتاد درصد از کلسترول موجود در بدن بوسیله خود بدن ساخته می شود.

* کلسترول قالب ساختمانی دیواره سلولی است و برای تولید هورمونهای جنسی، ویتامین D و شیره های گوارشی ضروری می باشد.

* به عقیده بعضی دانشمندان، وقتی کلسترول دریافتی از غذا افزایش یابد، بدن، خود را برای تولید کمتر تنظیم می کند.

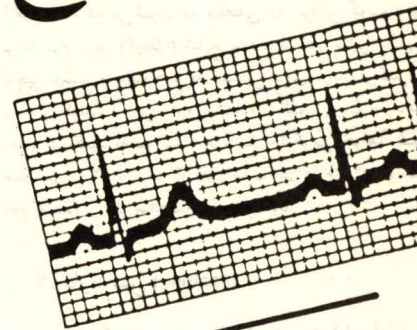
* امروزه بسیاری از کارشناسان بهداشت معتقدند که سطح کلسترول خون افراد باید بطور مرتب آزمایش شود.

* بیماری قلبی توسط عوامل پرمخاطره (ریسک فاکتور) متعدد ایجاد می گردد. سه عامل اصلی عبارتند از: کشیدن سیگار، فشار خون بالا و افزایش کلسترول خون.

* چربی اشباع شده موجود در رژیم غذایی، بیش از کلسترول غذا، کلسترول خون را افزایش می دهد.

بیش از ۳۰ سال است که دانشمندان در جستجوی یافتن اطلاعات، پیرامون روند پیچیده بیماری کرونر قلب (CHD) هستند.

CHD در اثر تشکیل تدریجی پلاک روی دیواره شرایین، در درازمدت، بوجود می آید. این پلاکها می توانند مانع رسیدن جریان خون به قلب (حمله قلبی) یا مغز (حمله مغزی) گردند. تشکیل رسوبات چربی، تصلب شرایین (آترواسکلروز) نامیده می شود. این يك بیماری جدید نیست... در شرایین مومیائی های مصری نیز پلاک یافت شده است.



میترا شایقی کلانی دانشجوی پزشکی
تهیه و تنظیم:

کلسترول بیشتر در کبد، کلیه‌ها، غدد فوق کلیوی و مغز، تجمع می‌یابد.

منشأ کلسترول چیست؟

بدن انسان هشتاد درصد از کلسترول موجود در خون و بافت‌ها را می‌سازد. حدود بیست درصد باقیمانده از منابع غذایی تأمین می‌شود. چربی اشباع شده و کلسترول موجود در غذا هر دو نقش تعیین کننده در مقدار کلسترول موجود در گردش خون دارند.

چربی‌های اشباع شده عمدتاً در غذاهای حیوانی یافت می‌شوند. گرچه بعضی از روغنهای گیاهی نیز می‌توانند مقادیر قابل توجهی چربی اشباع شده داشته باشند. کلسترول غذایی تنها در غذاهای حیوانی یافت می‌شود. همه غذاهای حیوانی مقداری کلسترول دارند. کلسترول گاهی اوقات همراه چربی‌های اشباعی وجود دارد، اما همیشه اینطور نیست. بعنوان مثال، کلسترول گوشت، علاوه بر بافت چربی در ماهیچه بدون چربی هم یافت می‌شود. زرده تخم مرغ، جگر و سایر اعضای گوشتی، منابع مهم کلسترول هستند. اما حاوی مقادیر بالای چربی اشباع شده نمی‌باشند.

آیا کلسترول غذایی همان کلسترول خون است؟

از لحاظ تکنیکی هردو یک ماده شیمیایی هستند، اما ارتباط این دو در بدن کاملاً روشن نیست. پاسخ به کلسترول غذایی در بین جمعیت افراد سالم، دامنه‌ای از تغییرات را نشان می‌دهد. در بسیاری از افراد، افزایش کلسترول غذایی به تنهایی منجر به افزایش کلسترول خون نمی‌گردد. کبد انسان، میزان سنتز کلسترول را تنظیم می‌کند. وقتی دریافت غذایی کم باشد، کبد بیشتر تولید می‌کند و وقتی دریافت افزایش یابد، کبد، تولید را کاهش می‌دهد. به عقیده بعضی دانشمندان، بیشتر مردم توانایی تنظیم سطح کلسترول خون را دارند. بهرحال، در بعضی افراد افزایش کلسترول غذایی منجر به افزایش کلسترول خون می‌گردد.

آیا سطح بالای کلسترول خون با بیماری قلبی ارتباط دارد؟

سطح بالای کلسترول خون، یکی از مهم‌ترین عوامل پرمخاطره قابل کنترل برای بیماری قلبی می‌باشد. اگر سطح کلسترول خون بالا باشد، احتمال بروز بیماری قلبی افزایش می‌یابد.

در ده سال گذشته، مطالعات انستیتو قلب و ریه و خون، نشان داده است که استفاده از یک داروی کاهش دهنده کلسترول، در مواردیکه سطح کلسترول بطور خطرناکی بالا بوده است، احتمال بیماری قلبی را کاسته است. این مطالعات، روزنه امیدی است در درمان کسانی که بدلیل کلسترول بالا، در خطر ابتلاء به بیماری قلبی قرار دارند.

بسیاری از کارشناسان بهداشت، امروزه معتقدند که افراد دارای سطح بالای کلسترول خون، باید شناسایی و درمان شوند. نتایج مطالعات فوق بطور گسترده بعنوان توصیه‌های تغذیه‌ای به جامعه عرضه شد. اما متخصصین

بهداشت علناً اظهار کرده‌اند که این مطالعات، تغذیه‌ای نبوده است. بعبارت دیگر، این مطالعات اثر کلسترول غذایی روی کلسترول خون را آزمایش نکرده است. وجود یا عدم این تأثیر و در صورت وجود، میزان این اثر را نمی‌توان از این مطالعات برداشت کرد. در هر صورت، مجموعه این نتایج و مدارک جامع دیگر، منجر به این توصیه گردیده است که: افزایش سطح کلسترول خون باید درمان شود. ایجاد تغییر در رژیم غذایی اولین قدم در جهت پایین آوردن سطح کلسترول خون است.

چه عواملی سطح کلسترول خون را تعیین می‌کنند؟

اولین عامل وراثت است. بعضی خانواده‌ها استعدادی به افزایش کلسترول خون، نشان می‌دهند. سایر عوامل مؤثر عبارتند از:

- * رژیم غذایی
- * سن
- * وزن
- * ورزش
- * فشارهای عصبی
- * سیگار
- * مصرف الکل

همه این عوامل به استثنای سن، قابل کنترل هستند. سطح کلسترول خون در یک فرد نیز متغیر است. بهمین دلیل برای رسیدن به یک تخمین صحیح برای هر فرد تکرار تستها در مدت زمان معین، ضروری به نظر می‌رسد.

مارگارین) می‌تواند سطح کلسترول خون را بالا ببرد.

* چربی‌های غیراشباعی با یک ظرفیت مضاعف (monounsaturated Fat)

مصرف اسیدهای چرب غیراشباعی با یک ظرفیت مضاعف (روغن زیتون، روغن پسته‌شامی) احتمالاً تأثیری بر کلسترول خون ندارد، حتی مطالعات اخیر، کاهش را در سطح کلسترول خون با مصرف این مواد نشان داده است.

* چربی‌های غیراشباعی با چند ظرفیت مضاعف (Polyunsaturated Fat)

افزایش مصرف این چربیها مانند روغن ذرت، روغن پنبه دانه و روغن گل کاجیره (Safflower oil) سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد.

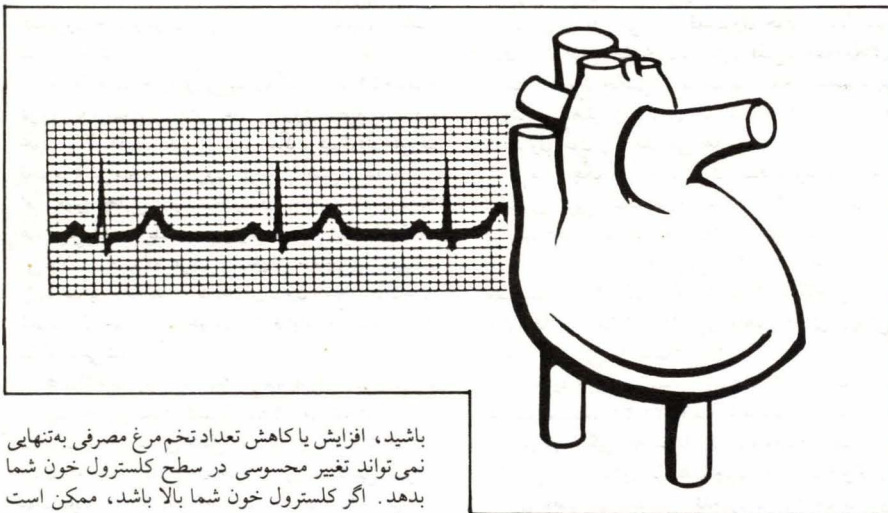
* کلسترول غذایی:

ممکن است سطح کلسترول خون را افزایش دهد. اثر آن ناچیز است و از فردی به فرد دیگر تغییر می‌کند. اصولاً بدن، افزایش کلسترول دریافتی را با کاهش سنتز و افزایش دفع آن، جبران می‌کند. بهرحال در بعضی افراد کنترل مقدار کلسترول غذایی به پایین نگهداشتن کلسترول خون کمک می‌کند.

* فیبرهای غذایی:

بعضی از مطالعات نشان داده‌اند که غذاهای غنی از فیبر، بخصوص فیبر موجود در میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و جو، کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

افراد پاسخهای متفاوتی به عوامل غذایی نشان می‌دهند و به این ترتیب پیشنهاد یک رژیم خاص برای عموم، دشوار است. برای مثال، اگر شما مثل اکثر مردم



باشید، افزایش یا کاهش تعداد تخم مرغ مصرفی به‌تنهایی نمی‌تواند تغییر محسوسی در سطح کلسترول خون شما بدهد. اگر کلسترول خون شما بالا باشد، ممکن است پزشکتان دستور کاهش مصرف کلسترول و چربی اشباعی را بدهد.

به این ترتیب، اگر شما یکی از افرادی باشید که قادر به کاهش کلسترول خون خود از طریق رژیم غذایی هستند، پزشک شما می‌تواند پیشرفتتان را در این زمینه بررسی کند. اگر این موضوع میسر شود راه مؤثری برای درمان شما پیدا شده است. و در غیر اینصورت پزشک سعی خواهد کرد که روشهای دیگر را برای پایین نگهداشتن سطح کلسترول خون، امتحان کند. این روند در بررسی و کنترل درمان که بوسیله یک پزشک متخصص انجام می‌گیرد. فوق‌العاده مهم است و بهمین دلیل است که تشخیص و درمان سرخود می‌تواند زیانبار باشد و این وظیفه هر فردیست که به متخصص مراجعه کند.

عوامل تغذیه‌ای مهم مؤثر بر کلسترول خون کدامند؟

گرچه رژیم غذایی تنها یکی از عوامل مؤثر بر سطح کلسترول خون می‌باشد. بررسیها، عوامل تغذیه‌ای متعددی را در این زمینه مؤثر دانسته‌اند؛

* چربی تام: ثابت شده است که کاهش در چربی تام مصرفی، کلسترول خون را پایین می‌آورد. خصوصاً اگر از مصرف چربی اشباع شده، کاسته شود.

* چربی اشباع شده: یک رژیم غذایی حاوی چربی اشباع شده (کره، روغن نارگیل و خرما، چربی موجود در گوشت و لبنیات، روغن‌های هیدروژنه «جامد» و

شده. همچنین، در کره، کاکائو، روغن نارگیل و خرما، روغن‌های جامد و مارگارین یافت می‌شود. با مطالعهٔ برجسب‌های مواد غذایی از مصرف غذاهای حاوی این چربیها خودداری کنید.

گرچه تخم مرغ منبع تجمع کلسترول است (۲۶۰ میلی‌گرم در هر زرده تخم مرغ نسبتاً بزرگ) اما چربی تام آن کمتر از ۶ گرم و چربی اشباع شده کمتر از ۲ گرم می‌باشد.

گروه‌های غذایی

۴ گروه مهم غذایی وجود دارد:

- ۱- گروه گوشت و پروتئین: غذاهای غنی از پروتئین مانند تخم مرغ، طیور، ماهی و گوشت گاو و گوسفند. همچنین نخود و لوبیا، گردو و فندق بعنوان جانشین.
- ۲- گروه شیر: شیر، بستنی و سایر لبنیات
- ۳- گروه میوه‌جات و سبزیجات
- ۴- گروه نان و غلات

شیرینی‌ها و چربی‌ها در مقادیر متوسط برای کامل کردن وعده‌های غذایی و تأمین انرژی بیشتر به این غذاها اضافه می‌شود.

ارزش غذایی تخم مرغ

تخم مرغ، یکی از مهم‌ترین منابع تأمین‌کننده پروتئین سهل‌الهضم با ارزش بیولوژیکی بالا و حاوی اسید آمینه‌های ضروری (که بدن قادر به ساختن آنها نیست) می‌باشد. هرچه ارزش غذایی و کیفیت پروتئین پایین‌تر باشد مقادیر بیشتری از آن برای تأمین اسیدهای آمینه ضروری لازم است. تخم مرغ، علاوه بر تأمین پروتئین مرغوب، ویتامین‌های (E, D, A)، اسید فولیک، ریوفلاوین، B12 و اسید پانتوتیک (مواد معدنی (فسفر، ید، آهن و روی) را نیز شامل می‌شود. (جدول ۱)

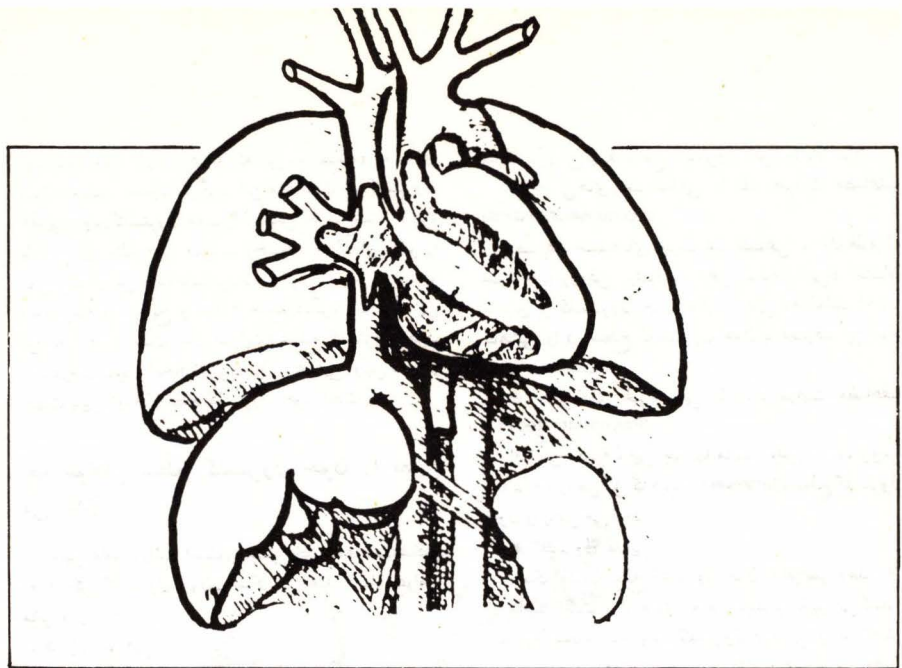
هم زرده و هم سفیده حاوی پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌های محلول در آب هستند. زرده همچنین حاوی لستین، کلسترول، ویتامین‌های محلول در چربی (A, D, E, K)، چربی‌ها و آهن می‌باشد. اسیدهای چرب موجود در زرده اکثراً از نوع چربی غیراشباعی با یک ظرفیت مضاعف monounsaturated می‌باشد. ویتامین C تنها ماده ضروری است که در تخم مرغ یافت نمی‌شود.

توصیه‌هایی جهت کاهش کلسترول غذایی براساس اطلاعات موجود

در این زمینه، نظریات ضد و نقیضی وجود دارد. اما هیچ شکی نیست که هر شخصی با سطح بالای کلسترول خون باید از هر کوششی برای پایین آوردن آن فروگذار نکند. این افراد باید از کاهش چربی تام، چربی اشباع شده و کلسترول غذایی، بعنوان بخشی از برنامه درمانی خود جهت کاهش خطر CHD بهره ببرند.

کم کردن کلسترول غذایی بدون کاستن از مصرف تخم مرغ یا جانسینه‌های آن مقدور است. می‌توان برای رساندن محتوای کلسترول غذاهای تخم مرغ دار به نصف مقدار اولیه به ترتیب زیر عمل کرد:

برای تهیهٔ املت، خاکینه و نیمرو، در مورد نیمی از تخم مرغهای مصرفی از دو سفیدهٔ تخم مرغ به جای هر تخم مرغ کامل استفاده شود.



* تغییرات لازم را در عوامل قابل کنترل ایجاد کنید: سیگار را ترک کنید، بطور منظم ورزش کنید. اگر لازم است وزن خود را کاهش دهید یا وزن مناسب را حفظ کنید، رژیم غذایی خود را در صورت بالابودن سطح کلسترول خون تغییر دهید.

چگونه وزن خود را کاهش دهیم.

اگر شما اضافه وزن دارید سعی کنید با تغذیه مناسب و ورزش به وزن دلخواه برسید. کالری اضافی می‌تواند کلسترول خون را بالا ببرد و چاقی با افزایش فشار خون، بیماری قلبی، حملهٔ مغزی، دیابت و انواع خاصی از سرطانها رابطه مستقیم دارد. ورزش و کاهش وزن (حتی به اندازهٔ ۴-۲ کیلوگرم) کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

در مورد چگونگی کاهش وزن اضافه، پزشک می‌تواند راهنمای خوبی باشد. اصولاً باید کالری که روزانه دریافت می‌شود کمتر از کالری که سوخته می‌شود، باشد. از آنجا که هر گرم چربی ۹ کالری تولید می‌کند در مقایسه با ۴ کالری تولیدشده از هر گرم پروتئین یا کربوهیدرات، مؤثرترین راه برای کاهش کالری دریافتی، کاستن از چربی غذاست.

در مورد ورزش، بیشتر بررسها، ۳-۴ بار تمرین در هفته بمدت ۳۰-۲۰ دقیقه را مناسب دانسته‌اند. ورزشهای سنگین که ضربان قلب و مصرف اکسیژن را بالا می‌برند، برای سوزاندن چربی و تنظیم کار قلب و عروق توصیه می‌شود: تند قدم زدن، دوچرخه سواری، شنا، اسکی، پارو زدن، و بازیهای که با راکت انجام می‌شود.

چگونه می‌توان از چربی اشباع شده و چربی تام کاست؟

می‌توان از چربی اشباع شده و چربی تام کاست بی‌آنکه غذایی حذف شود. شما باید بدانید که چربی در کجا یافت می‌شود و روشهای طبخ و عادات غذایی خود را تغییر دهید.

چربی اشباع شده در چربی حیوانی یافت می‌شود. بنابراین چربی روی گوشت و پوست مرغ را مصرف نکنید، و لبنیات کم چربی را انتخاب کنید. چربی اشباع

آیا یک رژیم غذایی غنی از کلسترول، سطح کلسترول خون را بالا می‌برد؟

* هیچ ارتباطی بین کلسترول به تنهایی و بیماری قلبی در افراد و جمعیت‌ها یافت نشده است. از آنجا که زرده تخم مرغ یک منبع غنی از کلسترول است، بعنوان شاخصی از کلسترول در تغذیه بکار گرفته شده است. اطلاعات بدست آمده از مطالعات فرآینگهام نشان داده است که تفاوت در مقدار مصرف تخم مرغ با سطح کلسترول خون و میزان بروز بیماری کرونر قلب، ارتباطی نداشته است.

* مطالعات تغذیه‌ای بی‌شمار، افزایش تا ۴ تخم مرغ در روز به رژیم‌های غذایی عادی را روی سطح کلسترول خون بی‌اثر دانسته‌اند. از سوی دیگر، کم کردن مصرف تخم مرغ نیز سطح کلسترول خون را کاهش نداده است. افراد مورد آزمایش، از لحاظ زندگی، تغذیه و کار، کاملاً عادی بوده‌اند. با یک نگاه دقیق‌تر به نتایج این مطالعات، می‌توان دریافت که افراد، پاسخهای متفاوتی به تغییرات رژیم غذایی داده‌اند. و گروههای بدون پاسخ یا با کاهش کلسترول خون و گروههایی با افزایش کلسترول خون مشاهده می‌شوند.

* مطالعات روی افرادی که در محیطهای کنترل شده و با رژیم غذایی تحت کنترل زندگی می‌کنند (اغلب از مایعات بجای غذای کامل استفاده می‌کنند) نشان داده است که مقدار کلسترول خون در رژیم غذایی تأثیرات محدودی روی سطح کلسترول خون دارد. در این مطالعات مقدار چربی اشباع شده موجود در رژیم غذایی تأثیر بیشتری نسبت به خود کلسترول غذایی، روی کلسترول خون داشته است.

برای کم کردن احتمال حمله قلبی چه باید کرد؟

* از سابقهٔ فامیلی خود مطلع باشید. ژن‌های هر فرد چیزی است که نمی‌توان تغییر داد. اما اگر شخصی سابقهٔ بیماری قلبی زودرس در خانوادهٔ خود داشت باید به مراتب بیشتر از دیگران از سایر عوامل خطر دوری کند.

* سطح کلسترول خون خود را توسط پزشک تست کنید. اگر بالا بود از دستورات پزشک خود، برای پایین آوردن آن پیروی کنید.

جدول ۱- مقادیر تخمینی مواد مغذی يك تخم مرغ بزرگ

NUTRIENTS AND UNITS	WHOLE	WHITE	YOLK
Proximate			
Solids-g	13.47	4.6	8.81
Calories -C.	84	19	64
Protein (N x 6.25)-g	6.80	3.88	2.74
Total lipids-g	6.00	—	5.80
Ash-g	55	26	29
Lipids			
Fatty acids-g			
Saturated-total	2.01	—	1.95
8:0	.027	—	.027
10:0	.082	—	.080
12:0	.027	—	.026
14:0	.022	—	.022
16:0	1.37	—	1.31
18:0	.462	—	.459
20:0	.022	—	.022
Monounsaturated-total	2.53	—	2.50
14:1	.005	—	.005
16:1	.214	—	.211
18:1	2.31	—	2.28
Polyunsaturated-total	.73	—	.72
18:2	.660	—	.650
18:3	.011	—	.014
20:4	.055	—	.051
Cholesterol-mg	264	—	258
Lecithin-g	1.27	—	1.22
Cephalin-g	253	—	241
Vitamins			
A-IU	264	—	260
D-IU	27	—	27
E-mg	88	—	87
B ₁ -mcg	11.0	2.58	8.35
Choline-mg	237	46	238
Folic acid-mg	.003	.006	.026
Inositol-mg	5.94	1.52	4.35
Niacin-mg	.045	.035	.010
Pantothenic acid-mg	.81	.09	.73
Pyridoxine-mg	.065	.008	.057
Riboflavin-mg	.18	.11	.07
Thiamin-mg	.05	.004	.048
Minerals-mg.			
Calcium	29.2	3.8	25.2
Chlorine	96.0	66.1	29.9
Copper	.033	.009	.024
Iodine	.026	.001	.024
Iron	1.06	.053	1.02
Magnesium	6.33	4.15	2.15
Manganese	.021	.002	.019
Phosphorus	111	8	102
Potassium	74	57	17
Sodium	71	63	9
Sulfur	90	62	28
Zinc	.72	.05	.66
Amino Acids-g.			
Alanine	38	24	14
Arginine	42	23	19
Aspartic acid	65	40	25
Cystine	15	11	05
Glutamic acid	85	52	33
Glycine	22	14	08
Histidine	16	09	07
Isoleucine	36	21	15
Leucine	57	33	24
Lysine	45	25	20
Methionine	21	11	06
Phenylalanine	.35	.23	.12
Proline	26	15	11
Serine	50	27	23
Threonine	32	18	14
Tryptophan	11	07	04
Tyrosine	28	16	12
Valine	43	27	16

*1979 Poultry Science 58: 131-134

* وزن کل تخم مرغ ۶۰/۹ گرم، وزن پوسته ۵/۸ گرم، وزن سفیده ۳۸/۴ گرم و وزن زرده ۱۶/۷ گرم.

بسیاری از مردم دارای سطح کلسترول خونی مناسب هستند و ممکن است احتیاج به کاهش کلسترول غذایی یا محدود کردن مصرف تخم مرغ نداشته باشند. بنابراین بهتر است بجای پیشنهاد ارقام و مقادیر معین جهت مصرف چربی، چربی اشباعی و کلسترول توصیه‌های زیر را ارائه دهیم:

مصرف غذاهای متنوع، حفظ کردن وزن مناسب بدن، اعتدال در مصرف چربی، چربی اشباعی کلسترول، شکر و نمک.

تصمیم‌گیری و انتخاب مقدار و نوع غذایی که هر شخص مصرف می‌کند يك مسئله شخصی است. هیچکس نمی‌تواند تضمین کند که کم یا زیاد خوردن غذای خاصی، مطمئناً خطر بیماری قلبی را کاهش میدهد. بخصوص اگر کلسترول خون بالا نباشد. شما باید بدانید که سطح کلسترول خونتان چقدر است و در صورت بالا بودن، آن را کنترل کنید. بهرحال مقدار

کلسترول رژیم غذایی الزاماً برای همه، حائز اهمیت نیست.

تست عوامل پرمخاطره

سطح کلسترول خون تنها عامل مهم افزایش دهنده شانس ابتلاء به بیماری کرونر قلب نیست.

تست زیر به شما نشان خواهد داد که عوامل متعدد تا چه حد می‌توانند در این مورد مؤثر باشند. در هر قسمت یکی از پاسخها را که به مشخصات شما نزدیکتر است انتخاب کنید و نمرهٔ مربوطه را (نمرهٔ داخل پرانتز) یادداشت کنید. سپس تمام این نمرات را باهم جمع کرده و به راهنمای تست که در آخر می‌آید رجوع کنید. پیشنهاد می‌شود قبلاً مطالب زیر را دربارهٔ موضوع مطالعه فرمائید:

نتایج این تستها ممکن است با نتایج تستهای مشابهی در این زمینه که توسط محققان و پزشکان، طراحی شده است کاملاً مطابقت نکند. حتی روشهای متعدد اندازه‌گیری کلسترول خون می‌تواند نتایج متفاوتی داشته باشد. اصولاً سطح کلسترول خون، بطور طبیعی، ۵ درصد نوسان نشان می‌دهد. یعنی ممکن است از صبح تا غروب، بدلائل مختلف و حتی در وضعیت‌های متفاوت بدن، مانند خوابیده و ایستاده تغییر کند. عادات غذایی هر فرد روی کلسترول خون اثر می‌گذارد. البته ۴ تا ۶ هفته طول می‌کشد تا يك تغییر عمده در رژیم غذایی، تغییر محسوس در کلسترول خون، ایجاد کند. بنابراین غذایی که در روز انجمان آزمایش خون صرف شده نمی‌تواند تأثیری داشته باشد و ناشناختن برای این آزمایش خاص لازم نیست.

سن:

- (۱) ۱۰-۲۰
- (۲) ۲۱-۳۰
- (۳) ۳۱-۴۰
- (۴) ۴۱-۵۰
- (۵) ۵۱-۶۰
- (۶) ۶۱ به بالا

وراثت

چند نفر از اقوام نزدیک شما (پدربزرگ، مادربزرگ، مادر و پدر، برادران و خواهران) دچار حملهٔ قلبی شده‌اند و حمله در چه سنی اتفاق افتاده است؟

هیچکدام (۱)

- ۱ نفر در سن بالای ۶۰ سالگی (۲)
- ۲ نفر در سن بالای ۶۰ سالگی (۳)
- ۱ نفر در سن زیر ۶۰ سالگی (۴)
- ۲ نفر در سن زیر ۶۰ سالگی (۵)
- بیش از ۲ نفر (۷)

وزن

برای این قسمت، شما باید وزن فعلی خود و وزن مناسب (باتوجه به سن، جنس، جثه و استخوان بندی) را بدانید.

- بیش از ۲ کیلوگرم زیر وزن مناسب (۰)
- ۲ کیلوگرم بالاتر یا پایین‌تر از وزن مناسب (۱)
- بین ۳-۹ کیلوگرم اضافه وزن (۲)
- بین ۹-۱۶ کیلوگرم اضافه وزن (۳)
- بین ۱۶-۲۳ کیلوگرم اضافه وزن (۵)
- بین ۲۳-۲۹ کیلوگرم اضافه وزن (۷)

مصرف سیگار

غیر سیگاری (۰)

- سیگار برگ یا پیپ یا هر دو (۱)
- کمتر از ۱۰ نخ سیگار در روز (۲)
- ۱۱-۲۰ نخ سیگار در روز (۴)
- ۲۱-۳۰ نخ سیگار در روز (۶)
- ۳۱-۴۰ نخ سیگار در روز (۱۰)

تمرینات ورزشی

- ورزش بطور مرتب و منظم (۰)
- ورزش بصورت حرفه‌ای و تفریحی (۲)
- شغلی بی‌تحرك و ورزش بشکل تفریحی (۵)
- کاملاً بی‌تحرك (۸)

کلسترول خون

- زیر ۱۶۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (۰)
- ۱۶۰-۱۷۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (۱)
- ۱۸۰-۲۰۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (۲)
- ۲۰۶-۲۳۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (۳)
- ۲۳۱-۲۵۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (۴)
- ۲۵۶-۲۸۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (۵)

فشار خون

- عدد بالایی (فشار خون سیستولی)
- زیر ۱۰۰ میلی‌متر جیوه (۱)
- ۱۰۱-۱۲۰ میلی‌متر جیوه (۲)
- ۱۲۱-۱۴۰ میلی‌متر جیوه (۳)
- ۱۴۱-۱۶۰ میلی‌متر جیوه (۴)
- ۱۶۱-۱۸۰ میلی‌متر جیوه (۶)
- ۱۸۱-۲۰۰ میلی‌متر جیوه (۸)

اگر عدد پایینی فشار خون شما (فشار خون دیاستولی) بیش از ۹۰ میلی‌متر جیوه است.

۱ نمره به نمرهٔ این قسمت اضافه کنید. اگر این عدد بیش از ۱۱۰ است ۲ نمره اضافه کنید. اگر فشار خون را نمیدانید ۳ نمره به این قسمت بدهید. پیشنهاد می‌شود بطور منظم فشار خون خود را اندازه بگیرید.

جنس

- مؤنث قبل از یائسگی (۱)
- مؤنث بعد از یائسگی (۳)
- مذکر (۵)

دیابت

- ندارید (۰)
- دارید (۵)

نتایج

- کاملاً زیر حد کم خطر = ۶-۱۱
- زیر حد کم خطر = ۱۲-۱۷
- کم خطر = ۱۸-۲۴
- خطر متوسط = ۲۵-۳۱
- خطر زیاد = ۳۲-۴۰
- خطر خیلی زیاد = ۴۱-۶۲ *