

โรคไขมันในเลือดสูง



สาเหตุที่ทำให้ไขมันในเลือดสูง

- โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน
- กรรมพันธุ์
- อายุและเพศ : ระดับ LDL-C จะเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมาก
- การสูบบุหรี่
- การไม่ออกกำลังกาย : เกี่ยวข้องกับการลดลงของ HDL-C
- พฤติกรรมการรับประทานอาหาร
- การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ไขมันในเลือดสูง อันตรายอย่างไร

เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลอดเลือดแข็งตัว และเสียความยืดหยุ่น หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ อัมพาต หรือเป็นอันตรายถึงชีวิตได้



การป้องกันไขมันในเลือดสูง

- รับประทานอาหารจำพวกผักผลไม้ให้มากกว่าแป้ง
- ลดอาหารจำพวกไขมันจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารจำพวกของทอด ของมัน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- งดการสูบบุหรี่
- งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยง เช่น พันธุกรรม หรือผู้ที่อายุมากกว่า ๒๐ ปี ควรได้รับการตรวจคัดกรองความเสี่ยงหรือตรวจโรคเป็นประจำทุกปี

