

ตายแล้ว! ไขมันในเลือดสูง

รศ.พญ.ปริยานุช แยม่วงศ์

สถานส่งเสริมการวิจัย

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ไขมันในเลือดสูงมีหลายชนิด แต่ที่คนเรารู้จักและคุ้นหูคือ โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และ แอล ดี แอล โคเลสเตอรอล เอช ดี แอล โคเลสเตอรอล ไขมันชนิดที่ไม่ดี ก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ คือ โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และ แอล ดี แอล โคเลสเตอรอล ส่วนเอช ดี แอล โคเลสเตอรอล เป็น ไขมันชนิดที่ดี ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

โดยทั่วไปการตรวจระดับไขมันในเลือดจะมีค่าที่รายงานเป็น 3 ชนิด คือ โคเลสเตอรอล (Cholesterol) ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) และ เอช ดี แอล หากตรวจพบ

โคเลสเตอรอลในเลือดสูง อาจเกิดจาก Lipoprotein ที่สูงได้ 2 ชนิด

1. ชนิดความหนาแน่นต่ำ (LDL) หรือไขมันชนิดที่ไม่ดี เป็นชนิดอันตรายเพราะเป็นโคเลสเตอรอลที่ไปสะสมในผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแดงตีบและแข็ง
2. ชนิดความหนาแน่นสูง (HDL) หรือไขมันชนิดที่ดี ทำหน้าที่ขจัดไขมันอันตรายไปจากกระแสเลือดต่อต้านการสะสมตัวของไขมันและโคเลสเตอรอล

ดังนั้น ถ้าพบว่าโคเลสเตอรอลสูงจะต้องแยกว่าตัวที่สูงเป็นผู้ร้าย (LDL) หรือผู้พิทักษ์ (HDL)

ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ถ้าไตรกลีเซอไรด์มีปริมาณสูง ก็จะต้องควบคุมอาหารโดยควบคุมน้ำหนักตัว ลดของหวาน และแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพื่อเพิ่มการใช้พลังงานและช่วยในการทำงานของหัวใจ เมื่อออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ถูกวิธี และสม่ำเสมอแล้ว ระดับไตรกลีเซอไรด์ มักจะลดลง และสามารถเพิ่มปริมาณไขมันผู้พิทักษ์ได้ ทั้งนี้ ระดับไขมันในร่างกายที่ปกติมีค่านี้นี้ โคเลสเตอรอล ต่ำกว่า 200 มก./ดล. ไตรกลีเซอไรด์ ต่ำกว่า 200 มก./ดล. และเอช ดี แอล โคเลสเตอรอลสูงกว่า 35 มก./ดล.

ไขมันได้จากไหน

ทั้งโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ เป็นไขมันที่ร่างกายได้มาจาก 2 ทาง คือ จากอาหารที่รับประทาน และจากการสร้างขึ้นเองในร่างกาย

อาหาร

อาหารจากพืชจะไม่มีโคเลสเตอรอล แต่อาหารที่มาจากเนื้อสัตว์จะมีโคเลสเตอรอลมากน้อยแตกต่างกัน ที่มีมาก ได้แก่ เครื่องในต่าง ๆ ไช้แดง นม เนย เนื้อติดมัน หนังสัตว์ และสัตว์ที่มีกระดูก เช่น กุ้ง หอย ปลาหมึก ปู

ส่วนไตรกลีเซอไรด์จะได้จากน้ำมันและไขมันของอาหารทุกชนิด

การสร้างขึ้นเองในร่างกาย

โคเลสเตอรอลที่ร่างกายสร้างขึ้นเองโดยการเผาผลาญอาหารพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน และเนื้อสัตว์ อวัยวะที่ทำหน้าที่สร้างโคเลสเตอรอล คือ ตับ สารอาหารที่จะกระตุ้นการสร้างโคเลสเตอรอล ได้แก่ ไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันจากสัตว์ น้ำมันมะพร้าว กะทิ

ส่วนไตรกลีเซอไรด์มีทั้งที่ได้จากอาหาร และถูกสร้างขึ้นโดยตับเช่นเดียวกัน โดยจะถูกกระตุ้นให้สร้างมากขึ้นโดย แอลกอฮอล์ น้ำตาล และพลังงานที่ได้รับมากเกินไป

สาเหตุไขมันในเลือดสูง

1. ความผิดปกติทางกรรมพันธุ์
2. โรคบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน ขาดฮอร์โมนจากต่อมธัยรอยด์
3. จากยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ สเตียรอยด์
4. การรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ
5. การดื่มสุราเป็นประจำ

อันตรายที่เกิดขึ้น

1. โรคหัวใจขาดเลือด ทำให้มีอาการแน่นหน้าอก โดยเฉพาะขณะออกกำลังกาย
2. อัมพาต แขนขาไม่มีแรงข้างใดข้างหนึ่ง
3. เส้นเลือดไปเลี้ยงร่างกายไม่พอ โดยเฉพาะบริเวณขาทำให้เดินแล้วปวดน่อง

ไขมันผู้พิทักษ์

เฮช ดี แอล โคเลสเตอรอล เป็นไขมันตัวสำคัญในการป้องกันหลอดเลือดแข็ง ผู้ที่มีระดับ เฮช ดี แอลต่ำ มีโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือด การทำให้เฮช ดี แอลเพิ่มมากขึ้นโดยออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ รับประทานอาหารไขมันดีไม่ให้อ้วน งดสูบบุหรี่ งดขนมหวาน

ข้อควรปฏิบัติ

1. จำกัดอาหาร และเลือกรับประทานให้เหมาะสม โดยลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และ/หรือ

โคเลสเตอรอล ได้แก่ เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์ สัตว์ที่มีกระดูกแข็ง เช่น หอยนางรม ปู ปลาหมึก น้ำมันมะพร้าว กะทิ เป็นต้น รับประทานกรดไลโนเลอิก เช่น น้ำมันพืช ที่ทำจาก ข้าวโพดหรือถั่วเหลือง ซึ่งกรดนี้จะช่วยลดการสร้างโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในร่างกาย

2. งดสูรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงบบุหรี่
3. ออกกำลังกายให้เป็นประจำ
4. ควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐาน
5. กินผัก ธัญพืชให้มากขึ้น

ทั้งหมดนี้หากท่านทำได้ ก็จะไม่มีปัญหาไขมันในเลือดสูงอีกต่อไป แต่ถ้าท่านตอบว่า ยาก แสดงว่าท่านกำลังทำร้ายตัวเองอยู่นะคะ เลิกเถอะ เชื้อหมอนะ