

ภาวะไขมันในเลือดสูง

เป็นสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบตัน เราสามารถควบคุม และป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้ได้ การเริ่มป้องกัน หรือรักษาตั้งแต่ อายุ 35-40 ปี จะช่วยลดการเกิดโรคหัวใจ และโรคอัมพาตได้อย่างมาก

ไขมันในเลือดประกอบด้วยคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลเป็นไขมันที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบตันแบ่งเป็น 2 ชนิด ได้แก่ เอช ดี แอล ทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดแข็งและแอล ดี แอล ซึ่งทำให้หลอดเลือดแข็งและหลอดเลือดตีบตัน ผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูง และ/หรือมีระดับเอช ดี แอลต่ำ มีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดตีบตันมากกว่าผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลปกติ

ค่าปกติของไขมันในเลือด

ระดับ คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 200 มก.
ระดับ เอช ดี แอล	35-85 มก.
ระดับแอล ดี แอล	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 130 มก.

โรคแทรกซ้อนจากภาวะไขมันในเลือดสูง

- โรคหัวใจ** เป็นโรคหัวใจขาดเลือด
- ระบบประสาท** อัมพาต แขนขาอ่อนแรงไปข้างใดข้างหนึ่ง
- เส้นเลือด** เลือดไปเลี้ยงขาไม่พอ ทำให้มีอาการปวดน่องเวลาเดิน
- ตับอ่อน** ตับอ่อนอักเสบ

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง ปลาหมึก กุ้ง เครื่องในสัตว์
- ไขมันจากสัตว์ ได้แก่ มันและหนังสัตว์ กะทิ
- อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันและทอดเจียว
- ขนมหวาน แป้ง ข้าวต่างๆ และเครื่องดื่มเบียร์ จะสะสมไขมันไตรกลีเซอไรด์



อาหารที่ควรรับประทาน

- เนื้อปลา
- น้ำมันของปลาทะเล
- ผักใบต่างๆ และผลไม้ที่มีกาก เช่น คะน้า ฝรั่ง ผักกาดส้ม เม็ดแมงลัก ฯลฯ จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล เนื่องจากช่วยลดการดูดซึมไขมันสู่ร่างกาย
- ดื่มนมพร่องมันเนยแทนนมสด

คำแนะนำ สำหรับวิธีการปรุงอาหาร

ควรปรุงอาหารด้วยการ นึ่ง ต้ม ยำ อบ ในกรณี ที่ปรุงอาหารด้วยน้ำมันและการทอดเจียว ควรเลือกใช้ น้ำมันพืช เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดทานตะวัน

การเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจและการวางแผนที่ดี ก็เป็นหัวใจสำคัญในการลดน้ำหนักที่ได้ผล และรักษาน้ำหนักที่ลดลงได้ในระยะยาว



1. เตรียมพร้อมด้านจิตใจ

มีความตั้งใจจริงในการลดน้ำหนัก เชื่อมั่นในตนเองว่าต้องทำได้ นอกจากนี้อาจหาคนใกล้ชิดในการสนับสนุนและให้กำลังใจ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่ช่วยให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ



2. สร้างแรงจูงใจในการลดน้ำหนัก

ให้พยายามนึกถึงตัวเองเมื่อลดน้ำหนักได้สำเร็จ มีรูปร่างกระชับ เคลื่อนไหวกระฉับกระเฉงและมีสุขภาพที่ดี



3. กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงได้

น้ำหนักที่ต้องการลด และระยะเวลาการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ หากลดลงได้ 5- 10 % ของน้ำหนักตัวเริ่มต้น ในอัตราอาทิตย์ละ 0.5-1 กิโลกรัม ก็เพียงพอแล้ว ที่สำคัญที่สุดของการลดน้ำหนัก คือ การขจัดไขมันที่สะสมในร่างกายมากและเก็บมวลกล้ามเนื้อไว้ จะทำให้คุณสามารถคุมน้ำหนักที่ลดมาได้อย่างถาวร

การลดน้ำหนักอย่างรวดเร็วเกินไปในเวลาอันสั้น น้ำหนักที่ลดลงมักจะทำให้เกิดการสูญเสียกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีโอกาสที่น้ำหนักจะกลับคืนมาอย่างรวดเร็ว

4. เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างมี

ความสุข 

การค่อยๆ ลดปริมาณแคลอรีที่ท่านในแต่ละวันลง โดยรับประทานอาหารน้อยๆ และมีสารอาหารครบหมู่ วันละ 3 มื้อ จะช่วยให้น้ำหนักลดลงได้ดีกว่าการลดแคลอรีอย่างฮวบฮาบ ด้วยการลดอาหารแล้วรับประทานอาหารมื้อใหญ่ 1-2 มื้อต่อวัน การหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันให้มากที่สุด เป็นสิ่งที่ที่สุดเพื่อป้องกันความเสี่ยงของสุขภาพที่มีผลจากไขมัน



5. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การลดน้ำหนักจะไม่ได้ผล หากขาดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีที่สุด คือ การออกกำลังกายที่รู้สึกเพลิดเพลินขณะปฏิบัติ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องฝืนหรืออดทนในการปฏิบัติอย่างมาก สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย จึงควรปรับความคิดและพฤติกรรมให้รู้สึกสนุกและมีความสุขในการออกกำลังกาย เช่น การไปออกกำลังกายพร้อมกับเพื่อน จะมีส่วนช่วยได้เช่นกัน การออกกำลังกายที่ดีจะต้องทำสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง 10-30 นาที วันละอย่างน้อย 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

หนังสืออ้างอิง


ศูนย์หัวใจ โรงพยาบาลกรุงเทพพัทยา. *แผ่นพับความรู้เรื่อง*

“*ทำอย่างไรเมื่อมีไขมันในเลือดสูง*”. ชลบุรี :

โรงพยาบาลกรุงเทพพัทยา.



ตารางแสดงพลังงานที่ใช้ไปในกิจกรรมต่างๆ

ประเภทของ การออกกำลังกาย 	จำนวนพลังงานที่ถูกเผาผลาญ (แคลอรี)	
	20 นาที	30 นาที
เดินแอโรบิค	182	273
บาสเก็ตบอล	150	225
ปั่นจักรยาน(8กม./ชม.)	58	87
ฟุตบอล (ทีม)	166	249
วอลเลย์บอล (ทีม)	88	132
วิ่งเหยาะๆ(62 นาที/กม.)	218	327
วิ่ง (5 นาที/กม.)	292	438
เดินชมวิว	68	102
ทำงานบ้านเบาๆเช่น ทำความสะอาด	82	122
เดิน (3.2 กม./ชม.)	66	99
เดิน (7.2 กม./ชม.)	133	200



6. ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ

ควรรับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพิ่มเติม อย่านำใช้น้ำหนักตัวเพียงอย่างเดียวมาวัดความก้าวหน้าในการควบคุมน้ำหนัก ผู้ที่มีไขมันปกติควรตรวจเลือดและวัดระดับไขมันอย่างน้อย 1-2 ครั้ง

หนังสืออ้างอิง

ศูนย์ให้คำปรึกษาการควบคุมน้ำหนักXENICARE. *แผ่นพับความรู้*

เรื่อง “*คุณพร้อมหรือยัง ลดน้ำหนัก ลดไขมัน เพื่อ*

สุขภาพ”. กรุงเทพฯ : Roche.



คุณพร้อมหรือยัง
ลดน้ำหนัก ลดไขมัน
เพื่อสุขภาพ 



โดย

งานอุบัติเหตุและฉุกเฉิน โรงพยาบาลพนมสารคาม

15/02/57