

# ไขมันเลว กับโรคหลอดเลือด



## ประเภทของไขมันที่ควรรู้

### ไขมันดี หรือคอเลสเตอรอลชนิดดี (High density lipoprotein หรือ HDL)

ทำหน้าที่ขนส่งคอเลสเตอรอลและกรดไขมัน จากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปที่ตับ เพื่อทำลายและขับออกทางน้ำดี โดย HDL จะช่วยป้องกันไม่ให้ ไขมันเลวเข้าไปสะสมใน หลอดเลือดแดง



### ไขมันเลว หรือคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (Low density lipoprotein หรือ LDL)

ทำหน้าที่เป็นตัวนำพาไขมันคอเลสเตอรอล ไปใช้ยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แต่ถ้า มีระดับที่สูงเกินไปจะเข้าไปสะสมที่ ผนังหลอดเลือด ทำให้เกิด หลอดเลือดตีบและแข็ง



## การตรวจวัดระดับไขมันในเลือด

คำแนะนำทั่วไปคือ ควรตรวจครั้งแรกเมื่ออายุ 35 ปี หรือควรตรวจทันที ในผู้ที่มีความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน สูบบุหรี่ มีประวัติครอบครัวของโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

ระดับ LDL-C ที่เหมาะสม ขึ้นอยู่กับอายุและปัจจัยเสี่ยงของแต่ละบุคคล โดยทั่วไปไม่ควรเกิน 100-130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (mg/dL)



## วิธีดูแลตนเองหากมีไขมันเลว (LDL) เกินค่ามาตรฐาน

- รับประทานยาลดไขมันตามคำสั่งแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ไขมันอิ่มตัว และไขมันทรานส์ เช่น เค้ก คุกกี้ ชองทอด เนื้อสัตว์ติดมัน เนย มargarin อาหารทะเล ไข่แดง เครื่องในสัตว์ และอาหารจานด่วน
- รับประทานอาหารที่มีปริมาณใยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง เมล็ดธัญพืช ผักใบเขียว และแอปเปิ้ล
- ลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



ข้อมูล ณ วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2564

ที่มา : อ. นพ.วิฑูรย์ แนนวงษ์