วิธีป้องกัน และ บำบัดรักษา

การควบคุมโคเลสเตอรอลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ ปกติ คือ ต่ำกว่า 200 มิลลิกรัม สามารถทำได้ ดังนี้

1. **เปลี่ยนแปลงนิสัยการกินโดยการควบคุมอาหาร** หรือจำกัดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง โดยเฉพาะเครื่องในสัตว์ หนังสัตว์ ไข่แดง ปลาหมึก หอยนางรม ฯลฯ ควรรับประทานอาหารประเภท เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นมพร่องมันเนย ไข่ ควรรับประทานไม่เกินสัปดาห์ละ 2 - 3 ฟอง
2. **ควรเลือกใช้น้ำมันพืช** เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด วันละ 3 ช้อนโต๊ะ ปรุงอาหาร ไม่ควรใช้น้ำมันมะพร้าว น้ำมัน ปาล์ม น้ำมันหมู ปรุงอาหาร
3. **รับประทานอาหารที่มีกากใย** เช่น ผักผลไม้ ข้าวซ้อมมือ ถั่วเมล็ดแห้ง ต่างๆ



** เมื่อท่านควบคุมอาหารและออกกำลังกายแล้ว ยังไม่สามารถลดระดับไขมันในเลือดให้เป็นปกติ แพทย์จะแนะนำให้ยา เพื่อลดไขมัน

ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารแต่ละชนิด

ชนิดอาหาร	โคเลสเตอรอล ในอาหาร 1 ขีด (100 กรัม)
ไก่ - เนื้อล้วน	60 มิลลิกรัม
ตับ	685 - 750 มิลลิกรัม
กุนเชียง	150 มิลลิกรัม
ไข่ขาว	0 มิลลิกรัม
ไข่ทั้งฟอง	550 มิลลิกรัม
ไข่แดง (เป็ด)	1,120 มิลลิกรัม
ไข่นกกระทา	3,640 มิลลิกรัม
ไข่แดง (ไก่)	2,000 มิลลิกรัม
ไข่ปลา	7,300 มิลลิกรัม
นมสด	24 มิลลิกรัม
เนื้อวัว - เนื้อล้วน	6 มิลลิกรัม
ปลาดุก	60 มิลลิกรัม
หมู - เนื้อแดง	60 - 70 มิลลิกรัม
เนื้อปนมัน	126 มิลลิกรัม
น้ำมันหมู	110 มิลลิกรัม
ไต	350 มิลลิกรัม
กระเพาะ	150 มิลลิกรัม
หัวใจ	400 มิลลิกรัม
ซี่โครง	110 มิลลิกรัม
ไอศกรีม	40 มิลลิกรัม
ปลาหมึก * ใหญ่	1,170 มิลลิกรัม
ปลาหมึก * เล็ก	384 มิลลิกรัม

อุบัติเหตุ - ฉุกเฉิน!!

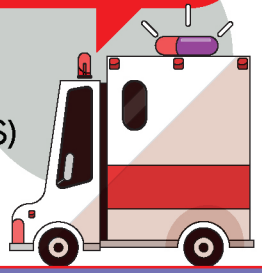
โทร. 055 - 532304

หรือ

1669

วิทยุความถี่ 155.175 MHz

ศูนย์บริการแพทย์ฉุกเฉิน (EMS)
โรงพยาบาลแม่สอด
ตลอด 24 ชั่วโมง



พิมพ์ที่ : บริษัท โพรเจ็คท์ ไฟฟ์-โฟร์ จำกัด โทร./แฟกซ์ 055-536141

ไขมันในเลือดสูง

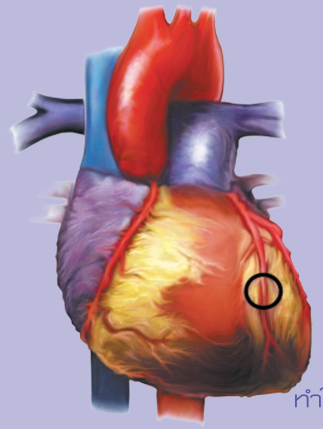


ผลิตโดย กลุ่มงานสุขศึกษา
กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลแม่สอด



โรคไขมันในเลือดสูง หรือ โคเลสเตอรอลสูง คืออะไร

โคเลสเตอรอลเป็นไขมันที่จำเป็นชนิดหนึ่งที่พบในอาหารที่มาจากสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่านั้น ร่างกายได้รับโคเลสเตอรอลจาก 2 ทาง คือ จากอาหารที่รับประทาน และจากการสังเคราะห์ภายในร่างกายที่ตับและลำไส้ ถ้าได้รับโคเลสเตอรอลมากเกินความต้องการ จะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงได้



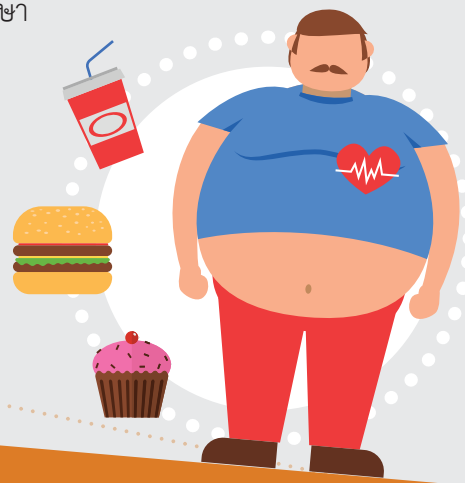


อันตรายจาก.. โคเลสเตอรอลสูงในเลือด

การบริโภคอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงเกินความต้องการ โคเลสเตอรอลส่วนเกินจะพอกอยู่ตามผนังเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดตีบ จนโลหิตไหลเวียนไม่สะดวก เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะเส้นเลือดตีบหรือแข็ง ซึ่งจะทำให้เกิด***ภาวะหัวใจขาดเลือด หรือเป็นอัมพาต***ได้

สาเหตุของภาวะ โคเลสเตอรอลสูงในเลือด

1. **เกิดจากการกินอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงเป็นประจำ** อาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ หนังเป็ด หนังไก่ ไข่แดง หรือกินอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์และไขมันจากมะพร้าวและปาล์ม
2. **ความผิดปกติทางกรรมพันธุ์** ประมาณ 20% ของผู้มีโคเลสเตอรอลสูง ญาติพี่น้องมีโอกาสเป็นโรคนี้
3. **บุคคลที่เป็นโรคบางชนิด** เช่น โรคไต โรคตับ โรคต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติ โรคเบาหวานที่ไม่ได้รับการรักษา



จะทราบได้อย่างไรว่ามี . . . โคเลสเตอรอลสูงในเลือด

เราจะทราบระดับโคเลสเตอรอลในเลือดได้ โดยการเจาะเลือดตรวจหลังจากงดอาหารทุกชนิด ***12 ชั่วโมง*** ผู้ที่มีค่า***โคเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่า 200 มิลลิกรัม*** มีโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือดสูงถึง ***3 - 5 เท่า*** ของผู้มีโคเลสเตอรอลต่ำกว่านี้

วิธีการปฏิบัติตนเมื่อเกิดภาวะ . . . ไขมันในเลือดสูง

1. **บริโภคน้ำมันจากพืช**
   โดยเฉพาะน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว แทนไขมันจากสัตว์
2. **การปรุงอาหารหลีกเลี่ยงการทอด**
   ควรใช้การปิ้ง ต้ม หรือ นึ่งแทน



3. **บริโภคผักและผลไม้**
   ยกเว้นผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ทุเรียน ลำไย เงาะ องุ่น ฯลฯ
4. **งดสูบบุหรี่**
   เพราะจะทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบตัน



5. **งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด**
   เช่น เหล้า เบียร์ ฯลฯ
6. **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ**
   อย่างน้อยวันละ 20 - 30 นาที
   สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน
7. **หากจะดื่มนม**
   ควรเป็นนมชนิดพร่องมันเนย



