

การปฏิบัติตน...

เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ

- ลดระดับคลอเลสเตอรอล** ในเลือดให้น้อยกว่า 200 mg/dl โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคลอเลสเตอรอลสูง เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารทอด รับประทานผลไม้ที่ไม่หวานมาก เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอ เป็นประจำ
- งดสูบบุหรี่** พบว่าสารพิษในบุหรี่ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง มะเร็งปอดและเส้นเลือดตีบตัน เสี่ยงต่อการทำให้เกิดหัวใจวายอย่างเฉียบพลัน อาจเกิดภาวะสมองมีเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ โดยเฉพาะผู้สูบบุหรี่มีโอกาสดังกล่าวเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าคนที่ไม่สูบ 1-7 เท่า
- ควบคุมความดันโลหิต** โดยปกติควรจะมีค่าความดันโลหิตน้อยกว่า 140/90 mmHg ความดันโลหิตสูงจะทำให้หัวใจทำงานหนัก เกิดอาการเหนื่อยง่ายและเมื่อมีความเครียดหรืออารมณ์รุนแรง อาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้ เกิดหัวใจวายภายใน 5-10 นาที
- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด** ระดับน้ำตาลในเลือดควรอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ (น้อยกว่า 110 mg/dl) โดยเฉพาะผู้เป็นโรคเบาหวาน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันและมีโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือด เป็นอัมพาตจากภาวะสมองขาดเลือดได้
- ลดน้ำหนัก** จากรายงานพบว่าคนที่น้ำหนักมากกว่าคนปกติเกิดโรคหัวใจวายได้มากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักปกติ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** เนื่องจากการออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น ผลของการออกกำลังกายเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันแก้ปัญหาท้องผูก และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง การเคลื่อนไหวของทุกส่วนของร่างกาย ปอด และหัวใจมีการทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะเซลล์สมองจะได้รับออกซิเจนมากขึ้นทำให้สมองสดใส ควรทำสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง หรือผู้ที่มีปัญหาโรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์

ตารางเปรียบเทียบน้ำหนักและไขมันในอาหารจานเดียว

ชื่ออาหารจานเดียว	น้ำหนัก-กรัม (ประมาณ 1 จาน)	ไขมัน-กรัม
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้ากุ้ง	354	94
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กเย็นตาโฟ	494	132
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสัน	381	135
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าหมู	354	191
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าไก่	357	202
ก๋วยเตี๋ยวแกง	350	260
เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อวัว น้ำ	447	40
ข้าวย่ำบักชู้ได้	189	65
ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่	318	163
ข้าวขาหมู	289	164
ข้าวหมกไก่	316	134
ข้าวหมูแดง	320	179
ข้าวผัดใบกะเพราไก่	293	212
ข้าวคลุกกะปิ	296	243
ข้าวมันไก่	300	247
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	315	266
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	323	84
ขนมจีนน้ำยาบักชู้ได้	305	92
ขนมจีนน้ำยา	435	96
ขนมจีนชามน้ำ	345	158
ขนมจีนน้ำพริก	367	169
ซูประเพาะปลา	392	103
หมี่กะทิ	272	181

ไขมัน

และการป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด



สามพรานคลินิกแสบ

คลินิกเทคนิคการแพทย์



สามพรานคลินิกแสบ

112/12 ม. 8 อ.เทศบาล ต.สามพราน

อ.สามพราน จ.นครปฐม 73110

(ตลาดสามพราน ตรงข้ามร้านทองแม่สมัย)

วันและเวลาทำการ

เปิด วันจันทร์ – วันศุกร์ 6.30 – 16.30 น.

วันเสาร์ 6.30 – 12.00 น.

ปิด วันอาทิตย์

โทรศัพท์ 081-466-1645

“.....ให้บริการตรวจวิเคราะห์อย่างมีคุณภาพมาตรฐาน
ภายใต้บรรยากาศแห่งวิชาชีพ.....”

ความรู้เกี่ยวกับไขมัน

ไขมันในร่างกายแยกตามสูตรโครงสร้างที่สำคัญได้ 4 ชนิด คือ ไขมันอิสระ (free fatty acid) , คอเลสเตอรอล (cholesterol) , ไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride) , และฟอสโฟลิพิด (phospholipid) โดยปกติเมื่อไขมันอยู่ในกระแสเลือด จะรวมกับโปรตีนเรียกว่า “ไลโปโปรตีน” (lipoprotein) โดยไลโปโปรตีน จะกระจายอยู่ในร่างกายในสัดส่วนที่ต่างกัน ทำให้เกิดความหนาแน่นที่ต่างกัน จึงสามารถแยกวิเคราะห์ออกได้เป็น 4 ชนิด คือ

ไลโปไมครอน (chylomicron) ส่วนใหญ่จะได้จากอาหารที่รับประทานเข้าไปทำหน้าที่ในการลำเลียงไขมันที่ลำไส้ดูดซึมสู่กระแสเลือด ส่วนใหญ่จะมีไตรกลีเซอไรด์เป็นส่วนประกอบหลัก

วีแอลดีแอล (VLDL : very low density lipoprotein) สร้างขึ้นที่ตับ ทำหน้าที่ขนส่งไตรกลีเซอไรด์ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย VLDL จะมีส่วนประกอบเป็น 1 ใน 5 ส่วนของไตรกลีเซอไรด์ และวีแอลดีแอลจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นแอลดีแอล (LDL) ได้

แอลดีแอล (LDL : Low density lipoprotein) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของวีแอลดีแอลในกระแสเลือด และทำหน้าที่นำคอเลสเตอรอลไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถ้ามีมากเกินไปจะเก็บไว้ในผนังหลอดเลือด โดยเฉพาะถ้าอยู่ที่หลอดเลือดหัวใจก็จะทำให้เกิดเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้ เพราะโดยปกติคอเลสเตอรอลส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปของ แอลดีแอล (LDL-C)

เอชดีแอล (HDL-C) หรือที่เรียกว่าไขมันส่วนที่ดี ทำหน้าที่ในการดึงคอเลสเตอรอลจากผนังหลอดเลือดกลับไปใช้หรือทำลายที่ตับ และในเวลาเดียวกันตับก็จะมิบทบาทในการสร้าง HDL-C ด้วย ดังนั้นถ้ามี HDL-C สูงก็จะทำให้มีส่วนช่วยป้องกันภาวะเสี่ยงจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันหรือโรคหัวใจขาดเลือดได้

คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ คืออะไร

คอเลสเตอรอล เป็นสารประเภทไขมันในร่างกาย แต่ไม่ให้พลังงาน ได้มาจากการสังเคราะห์ในร่างกาย และได้จากอาหารประมาณ 15% คอเลสเตอรอลมีประโยชน์ในด้านการสร้างฮอร์โมนบางชนิด สร้างน้ำดีและเป็นส่วนประกอบของผนังเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ปกติค่าของคอเลสเตอรอลที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจน้อยที่สุด คือ น้อยกว่า 200 mg/dl คอเลสเตอรอลทำให้เกิดการสะสมในผนังหลอดเลือดด้านใน ทำให้เกิดภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือด (Atherosclerosis) โดยเฉพาะเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ ทำให้ขาดเลือดไปเลี้ยงหัวใจ มีอาการเจ็บหน้าอก (ischemic heart disease) และถ้าขาดเลือดไปเลี้ยงอย่างสมบูรณ์อาจทำให้เสียชีวิตได้ มีรายงานว่า การสูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ จะทำให้ระดับเอชดีแอล ลดลงและตรงกันข้าม ถ้ามีการออกกำลังกายบ่อยๆ จะช่วยให้ระดับเอชดีแอลเพิ่มขึ้น

ระดับคอเลสเตอรอลที่ต่ำอาจพบได้ในกลุ่มที่มีภาวะโลหิตจาง หรือมีความผิดปกติในการทำงานของต่อมไทรอยด์ที่มากกว่าปกติ ภาวะดังกล่าวส่งผลให้เกิดการเผาผลาญพลังงานจากคอเลสเตอรอลได้มากกว่าปกติ

ไตรกลีเซอไรด์ มีความสำคัญด้านโภชนาการหลายประการ ไตรกลีเซอไรด์ปริมาณ 1 กรัม จะให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี นอกจากนี้จะช่วยลำไส้เล็กในการดูดซึมวิตามินต่างๆ เช่น วิตามินเอ, ดี, อี และเค ร่างกายสามารถสร้างไตรกลีเซอไรด์ได้เองในรูปของวีแอลดีแอลและได้จากอาหารที่รับประทานในรูปของโคไลไมครอน ถ้ามีมากเกินไปก็จะเก็บสะสมอยู่ตามบริเวณต่างๆ ของร่างกาย โดยปกติควรมีระดับน้อยกว่า 150 mg/dl นอกจากนี้ร่างกายอาจได้รับไตรกลีเซอไรด์จากการเปลี่ยนแปลงของอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เครื่องดื่มและแอลกอฮอล์ด้วย

การแบ่งเกณฑ์ความเสี่ยงของโรคหัวใจขาดเลือดและระดับของ Cholesterol Triglyceride และ LDL

(มีหน่วยวัดเป็น mg/dl)

	เสี่ยงน้อยที่สุด	เสี่ยงค่อนข้างสูง	เสี่ยงมาก
Cholesterol	น้อยกว่า 200	200-239	มากกว่า 240
Triglyceride	น้อยกว่า 150	200-400	มากกว่า 400
HDL-C	มากกว่า 40	35-40	น้อยกว่า 35
LDL-C	น้อยกว่า 130	130-159	มากกว่า 160

สาเหตุของการเกิดไขมันในเลือดสูง

1. รับประทานอาหารที่มีกลุ่มกรดไขมันอิ่มตัว ในปริมาณสูงซึ่งมาจากอาหาร 3 ประเภท

- 1.1 อาหารทั่วไป เช่น แอ้งกะทิ อาหารทอด ข้าวขาหมู เป็นต้น กลุ่มนี้ใช้น้ำมันมากและนิยมใช้น้ำมันปาล์มหรือน้ำมันผสม
- 1.2 เครื่องดื่มและของคบเคี้ยว โดยเฉพาะเครื่องดื่มผสมครีมเทียมใส่ในกาแฟ ขนมกรุบกรอบขมว้าง บะหมี่ของ ลูกก๊ี้และเค้ก เป็นต้น

1.3 อาหารประเภทจานด่วน กลุ่มที่จะมีการใช้กรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไก่ทอด พิซซ่า ไอศกรีม เป็นต้น

2. มีประวัติหรือเนื่องมาจากพันธุกรรม เช่น การมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจมาก่อน

3. เกิดจากปัจจัยอื่นๆ หรือเป็นโรคที่มีความเสี่ยง เช่น โรคอ้วนหรือกลุ่มที่มีดัชนีมวลกายมากกว่า 30 และมีความผิดปกติของโรคบางอย่าง เช่น โรคไต โรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์ที่ทำงานน้อยกว่าปกติ หรือผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ ความดันโลหิตสูงมากกว่า 140/90 mmHg ก็จะเป็นปัจจัยเสริมที่จะทำให้ระดับไขมันในร่างกาย เช่น Cholesterol และ Triglyceride สูงได้เช่นกัน

ที่มา : หนังสือความรู้เรื่องสุขภาพ
โดย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล