

## سطح کلسترول من به چه مفهوم است ؟

کلسترول بالای خون نشان دهنده احتمال بالای خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی می باشد، بنابراین بسیار مهم است که بطور منظم سطح کلسترول خون خود را چک کنید و آنرا به پزشک خود اطلاع دهید .  
آزمایش چربی اطلاعاتی را در مورد کلسترول تام ، کلسترول LDL (بدیادارای اثرات بد قلبی عروقی) ،  
کلسترول HDL (خوب یادارای اثرات خوب قلبی عروقی) و همچنین تری گلیسیریدها در اختیار شما قرار می دهد .



با گرفتن یک نمونه کوچک خون از انگشت می توان سطح کلسترول خون را اندازه گیری نمود .

---

### سطح کلسترول کلی (تام) من چقدر باید باشد ؟

سطح کلسترول تام خون (Total cholesterol):

کمتر از 200mg/dl = مطلوب (میزان پایین خطر).

200-239 mg/dl = بینابینی (افزایش میزان خطر).

240 mg/dl یا بیشتر = بالا (افزایش میزان خطر به بیش از دو برابر سطح مطلوب).

---

### سطح کلسترول HDL ، باید چقدر باشد ؟

HDL مخفف لیپوپروتئین با چگالی بالا می باشد . HDL کلسترول خوب می باشد ، چرا که به نظر می رسد سبب کاهش میزان خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی می شود . این بدان مفهوم است که - برخلاف سایر انواع کلسترول - هرچه سطح کلسترول HDL بیشتر باشد، بهتر است . شما می توانید سطح کلسترول HDL خودتان را از طریق ترک سیگار ، کاهش اضافه وزن و فعالیت جسمانی بیشتر افزایش دهید .

### سطح کلسترول HDL-C:

کمتر از 40mg/dl در مردان : پایین (افزایش میزان خطر).

کمتر از 50mg/dl در زنان : پایین (افزایش میزان خطر).

60mg/dl یا بیشتر : بالا (کاهش میزان خطر).

### سطح کلسترول LDL، باید چقدر باشد ؟

LDL مخفف لیوپروتئین با چگالی کم می باشد که مهم ترین ناقل کلسترول خطرناک در بدن می باشد .

سطح بالای کلسترول LDL به مفهوم میزان خطر بالاتر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی است .

### سطوح کلسترول LDL-C:

کمتر از 100mg/dl = مطلوب در مبتلایان به بیماری قلبی یا دیابت .

100-129 mg/dl = بالای حد طبیعی.

130-159 mg/dl = نسبتا بالا.

160-189 mg/dl = بالا.

190 mg/dl یا بالاتر = بسیار بالا.

---

### سطح تری گلیسیرید ، باید چه مقدار باشد ؟

تری گلیسیرید ها منابع عمده انرژی در بدن هستند . تری گلیسیرید ها از غذاها تامین شده و همچنین بدن

نیز قادر به ساخت آنها می باشد . با بالا رفتن سن افراد ، افزایش وزن یا هردو ، سطح تری گلیسیرید و

کلسترول افزایش می یابد . بسیاری از افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قلبی دارای سطوح بالای تری

گلیسیرید می باشند . برخی از تحقیقات نشان داده اند که افراد با سطح تری گلیسیرید ناشتای بالای حد

طبیعی (150 mg/dl یا بیشتر ) در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری قلبی یا سکته مغزی می باشند .

### سطوح تری گلیسیرید (Triglycerides):

کمتر از 150 mg/dl = طبیعی 150-199 mg/dl = نسبتا بالا

200-499 mg/dl = بالا 500 mg/dl یا بیشتر = بسیار بالا

## سطوح کلسترول و تری گلیسیرید من

از جدول زیر برای ثبت کلسترول و تری گلیسیرید خود در هر بار آزمایش استفاده کنید . اطمینان حاصل  
نمایید که شما این مقادیر را به پزشک خود اطلاع داده اید .

	سومین ویزیت	دومین ویزیت	اولین ویزیت	سطح هدف
سطح کلسترول خون تام	.....	.....	.....	.....
سطح کلسترول HDL	.....	.....	.....	.....
سطح کلسترول LDL	.....	.....	.....	.....
سطح تری گلیسیرید	.....	.....	.....	.....

## من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید . اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار  
سکته مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند . ایجاد تغییرات در شیوه  
زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است .

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل  
بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید . دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و  
بیشتر زندگی کنید.

## آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید ؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

هر چند وقت یکبار، من باید سطح کلسترول خون خودم را اندازه گیری کنم؟

در مورد سایر چربیها چطور ؟