

มาควบคุมคอเลสเตอรอลกันเถอะ (Keeping cholesterol under control)

คอเลสเตอรอลมีความสำคัญต่อร่างกายต่อหน้าที่บางประการ *อย่างไรก็ตามถ้าร่างกายมีคอเลสเตอรอลมากเกินไปก็เกิดโทษได้ โดยจะไปทำให้เส้นเลือดอุดตันเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง ร่างกายต้องการคอเลสเตอรอลในการย่อยไขมัน สร้างฮอร์โมน สร้างผนังเซลล์และกระบวนการสำคัญ ๆ ของร่างกายอีกมาก กระแสเลือดจะเป็นตัวช่วยในการขนส่งคอเลสเตอรอลในรูปของไลโปโปรตีน (lipoprotein) ไปยังเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายที่จำเป็นต้องใช้คอเลสเตอรอล หรือนำไปเก็บไว้ที่ตับหรือนำไปทำลาย การมีคอเลสเตอรอลมากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อเส้นเลือดได้โดยเฉพาะเส้นเลือดหัวใจ ซึ่งจะไปสู่เส้นเลือดหัวใจอุดตันได้ เมื่อเส้นเลือดหัวใจตีบเล็กลงเนื่องจากมีคอเลสเตอรอลมากจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดออกซิเจนทำให้มีอาการปวดที่หน้าอก และถ้าเส้นเลือดหัวใจถูกอุดตันอย่างสมบูรณ์อาจทำให้หัวใจขาดออกซิเจนและตายได้

2 ไลโปโปรตีนมี 2 ชนิด และปริมาณของไลโปโปรตีนแต่ละชนิดในกระแสเลือดจะเป็นปัจจัยหลักในการที่จะบอกว่าเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจหรือไม่

1. Low-density lipoprotein (LDL) เป็นคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีและเป็นสาเหตุหลักของการอุดตันของเส้นเลือดหัวใจ การมีปริมาณ LDL ในกระแสเลือดสูงเท่าไรก็ยิ่งมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากยิ่งขึ้น

2. High-density lipoprotein (HDL) เป็นคอเลสเตอรอลชนิดดี โดยจะช่วยนำคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดกลับสู่ตับและทำลาย ฉะนั้น HDL จะช่วยป้องกันการเกาะตัวของคอเลสเตอรอลที่เส้นเลือด ร่างกายจะมีคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีได้ จากการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูงซึ่งพบในไขมันสัตว์.

3 จากตอนที่ 1 เราได้ทราบแล้วว่าร่างกายต้องการคอเลสเตอรอล และคอเลสเตอรอลมีทั้งชนิดที่เป็นประโยชน์และโทษต่อร่างกาย มีอีกหลายปัจจัยที่มีผลต่อคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด เช่น

พันธุกรรม : ครอบครัวที่มีประวัติที่มีคอเลสเตอรอลสูง บุคคลในครอบครัวก็มีความเสี่ยงที่จะมีคอเลสเตอรอลสูงด้วย

น้ำหนัก : ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน มีแนวโน้มจะมีคอเลสเตอรอลสูง

การออกกำลังกาย : การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงแต่จะช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี แต่ยังช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดดีให้แก่ร่างกายด้วย

อายุและเพศ : ก่อนวัยทองหรือวัยหมดประจำเดือน ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะมีระดับคอเลสเตอรอลต่ำกว่าผู้ชายในวัยเดียวกัน ระดับคอเลสเตอรอลมักจะเพิ่มขึ้นเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย วัยหมดประจำเดือน มักมีความเกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีในผู้หญิง

4 **แม้ว่าระดับคอเลสเตอรอลทั้งหมด (total cholesterol) และคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีจะเป็นปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ แต่ก็ยังมีอีกหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น การสูบบุหรี่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และการไม่ออกกำลังกาย การควบคุมระดับคอเลสเตอรอลทำได้ง่าย ๆ โดยการเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต (life style) เช่น การกินอาหาร การลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย หรือการงดสูบบุหรี่ บางครั้งการเปลี่ยนวิถีชีวิตเพียงข้อเดียวอาจช่วยลดความเสี่ยงได้อีกหลายปัจจัย เช่น การลดน้ำหนัก สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและลดความดันโลหิตให้ต่ำลงได้.**

5 ระดับคอเลสเตอรอลสามารถทำได้โดยการวิเคราะห์จากตัวอย่างเลือด นอกจากการวัดปริมาณคอเลสเตอรอลทั้งหมด (total cholesterol) แล้ว แพทย์อาจตรวจระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (high-density lipoprotein, HDL) และคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (low-density lipoprotein, LDL) และไขมันชนิดอื่นในเลือด คือ ไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride) ซึ่งค่าต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยแพทย์ในการวินิจฉัยว่าคนไข้มีความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจหรือไม่ ระดับคอเลสเตอรอลมีหน่วยเป็นมิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (mg-dL) ซึ่งแพทย์กำหนดค่าของคอเลสเตอรอลทั้งหมดของคนที่มีอายุสูงกว่า 20 ปี และไม่เป็นโรคหัวใจไว้ดังนี้

ระดับที่ต้องการ : คอเลสเตอรอลทั้งหมดต่ำกว่า 200 mg/dL และระดับ LDL ต่ำกว่า 130 mg/dL

6 **ระดับที่มีความเสี่ยง :** คอเลสเตอรอลทั้งหมดอยู่ระหว่าง 200-239 mg/dL หรือ LDL อยู่ระหว่าง 130-159 mg/dL

ระดับสูง : คอเลสเตอรอลทั้งหมดมากกว่า 240 mg/dL หรือระดับ LDL มากกว่า 160 mg/dL ในกรณีที่คนไข้เป็นโรคหัวใจระดับ LDL ควรต่ำกว่า 100 mg/dL

ในกรณีที่ระดับคอเลสเตอรอลสูงเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เราสามารถควบคุมหรือลดระดับคอเลสเตอรอลได้ โดยการควบคุมอาหาร ลดหรืองดการบริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว คือ ไขมันจากสัตว์ ออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนักในกรณีที่น้ำหนักเกินมาตรฐาน.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร
<http://www.ajinomoto.co.th> มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ๐