

โคเลสเตอรอลในเลือดสูง

อันตรายเพียงใด ?

ภาวะดูแลสุขภาพในทัศนคติการแพทย์จีน

โคเลสเตอรอลเป็นไขมันชนิดหนึ่ง แต่ไม่ใช่ไขมันที่เราเห็นในเนื้อสัตว์ ถึงแม้ว่าโคเลสเตอรอลมีประโยชน์ในการสร้างน้ำดี ฮอรโมนบางชนิด วิตามินดี เยื่อหุ้มเซลล์และผนังหลอดเลือดก็ตาม แต่ถ้าโคเลสเตอรอลในกระแสเลือดมีมากเกินไปความต้องการของร่างกายก็จะไปสะสมตามผนังหลอดเลือดและพอกหนาขึ้นตามอายุ ทำให้หลอดเลือดตีบลงและขาดความยืดหยุ่น เลือดจึงไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ไม่เพียงพอ ภาวะตีบไม่มีโอกาสเกิดขึ้นกับหลอดเลือดทุกส่วนของร่างกาย แต่ตำแหน่งที่อันตรายที่สุดได้แก่ **หลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง** โคเลสเตอรอลในเลือดสูงหรือไขมัน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่าง ดังนั้น ไม่ว่าคนผอมหรือคนอ้วนต่างก็มีโอกาสเป็นได้เช่นกัน

โคเลสเตอรอลในกระแสเลือดมาจากไหน?

โคเลสเตอรอลในกระแสเลือดส่วนใหญ่ผลิตจากตับ ร่างกายดูดซึมโคเลสเตอรอลจากอาหารได้น้อย เมื่อตับขาดสภาพความสมดุลเนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้นหรือการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกสุขลักษณะก็จะทำให้ตับผลิตโคเลสเตอรอลมากเกินไป ส่วนการออกกำลังกายหรือควบคุมอาหารแม้จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะโคเลสเตอรอลสูงได้บ้าง แต่ก็ไม่สามารถลดระดับโคเลสเตอรอลให้ลงมาอยู่ในระดับปลอดภัยเสมอไป ดังนั้น การปรับความสมดุลของตับจึงมีวิธียุติสำคัญในการบำบัดโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

โคเลสเตอรอลมีกี่ชนิด?

1. **HDL** ซึ่งเป็นโคเลสเตอรอลชนิดดี เปรียบเสมือนตำรวจที่จะพาโคเลสเตอรอลกลับมาที่ตับเพื่อขจัดออกจากร่างกาย ไม่ปล่อยให้ไปสะสมตามผนังหลอดเลือด

2. **LDL** ซึ่งเป็นโคเลสเตอรอลชนิดเลว เปรียบเสมือนผู้ร้ายคอยแอบพาโคเลสเตอรอลไปสะสมตามผนังหลอดเลือด

หากใครมี LDL โคเลสเตอรอลสูงก็จะมีความเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดตีบได้มากกว่า ในขณะที่บางคนมี HDL โคเลสเตอรอลสูงก็จะลดความเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดตีบ ดังนั้น โคเลสเตอรอลในเลือดสูงจึงไม่ได้หมายถึงโคเลสเตอรอลรวมในเลือดสูงเพียงอย่างเดียว แต่ยักรวมถึง LDL โคเลสเตอรอลสูงอีกด้วย

ไตรกลีเซอไรด์คืออะไร?

ไตรกลีเซอไรด์คือไขมันอีกชนิดหนึ่งที่อยู่ในกระแสเลือด ซึ่งเปรียบเสมือนผู้ช่วยผู้ร้าย แม้โคเลสเตอรอลไม่สูง แต่ถ้าไตรกลีเซอไรด์สูงก็จะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต นอกจากนี้ ระดับไตรกลีเซอไรด์ที่สูงยังอาจทำให้ตับอ่อนอักเสบและยับยั้งกระบวนการขับกรดไขมันออกจากร่างกายด้วย

โคเลสเตอรอลในเลือดสูงจะก่ออันตรายต่อร่างกายอย่างไร?

1. **ผลเสียต่อเลือด** เมื่อกระแสเลือดมีโคเลสเตอรอลผสมอยู่มากก็จะทำให้เลือดมีความหนืดมากขึ้น ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวกและตกตะกอนตามผนังหลอดเลือด ซึ่งก็ยิ่งจะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวกมากขึ้น

2. **ผลเสียต่อหัวใจ** เมื่อมีโคเลสเตอรอลสะสมตามหลอดเลือดหัวใจก็จะเสี่ยงต่อกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือหัวใจวายได้ แต่ในกรณีหลอดเลือดหัวใจยังตีบไม่มาก ผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกรู้สีก่อนมีอาการผิดปกติต่างๆ จะเกิดขึ้นต่อเมื่อหลอดเลือดหัวใจตีบไปแล้วมากกว่า 75% อาทิ:

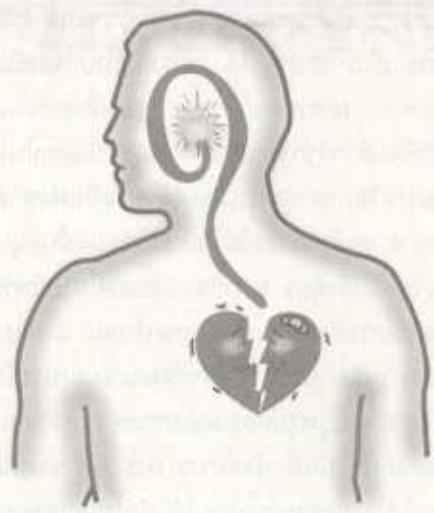
- บวม แน่น จุกเสียดหน้าอกเหมือนมีอะไรทับหรือบีบที่หน้าอก หรือเหมือนอาหารไม่ย่อย
- มีอาการปวดร้าวไปที่ไหล่ คอ แขนหรือด้านหลัง
- หายใจลำบาก ทำให้อึดอัดหายใจสั้นๆ และเร็วขึ้น
- เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียง่าย ใจสั่น ซึบแน่นได้ขึ้นสองชั้นหรือท่าอะไรนิดๆ หน่อยๆ ก็รู้สึกเหนื่อย จึงเวียนศีรษะเป็นประจำ

3. **ผลเสียต่อสมอง** ทำให้หลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตันและมักจะกลายเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้บ่อย ซึ่งมีสัญญาณเตือนดังนี้

- มึนงงหรือเวียนศีรษะ หรือปวดศีรษะเป็นประจำ
- ใบหน้าบิดเบี้ยว ลิ้นชาหรือแข็ง พูดไม่ชัดหรือตามัว
- แขนขาอ่อนแรงหรือทรงตัวไม่อยู่ เดินเซเหมือนคนเมาเหล้า
- กลืนอาหารลำบาก

4. **ผลเสียต่อถุงน้ำดี** โคเลสเตอรอลมีผลต่อการสร้างน้ำดี แต่ปริมาณโคเลสเตอรอลที่มากเกินไปจะทำให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดี

5. **ผลเสียต่อส่วนอื่นๆ ของร่างกาย** ระบบหลอดเลือดเปรียบเสมือนร่างแหที่แผ่กระจายทั่วร่างกาย เมื่อโคเลสเตอรอลในกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้นย่อมส่งผลเสียต่อทุกๆ ส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยเบาหวานอาจทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนได้ เช่น เบาหวานที่เท้า ทำให้ตามองไม่เห็นหรือไตวายได้ เป็นต้น



ทำไมบางคนระดับโคเลสเตอรอลอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ก็ยังมีอาการปวด แน่น จุกเสียดหน้าอก?

ระดับโคเลสเตอรอลที่เราทราบจากผลการตรวจเลือดนั้น เป็นเพียงระดับโคเลสเตอรอลที่อยู่ในกระแสเลือดเท่านั้น ไม่ได้รวมถึง ส่วนที่สะสมตามผนังหลอดเลือด ดังนั้น ผู้ที่มีระดับโคเลสเตอรอลปกติก็อาจมีภาวะไขมันสะสมตามผนังหลอดเลือดหัวใจได้เช่นกัน จึงมีอาการปวด แน่น จุกเสียดหน้าอก เหนื่อยง่ายและหายใจไม่สะดวก

ผลการตรวจหัวใจขณะเดินสายพานที่ปกติเป็นการรับประกันความแข็งแรงของหัวใจได้หรือไม่?

การตรวจหัวใจขณะเดินสายพานเป็นวิธีทดสอบการไหลเวียนโลหิตของกล้ามเนื้อหัวใจและออกกำลัง แม้หลอดเลือดหัวใจตีบไปแล้ว 50% ผลการตรวจก็ยังเป็นปกติ ทำให้ผู้ที่ได้รับการตรวจเกิดความมั่นใจว่าตนเองปกติจริงๆ ที่กำลังเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ คนจำนวนมากจึงเข้าใจผิดว่าการทดสอบด้วยวิธีนี้เป็นการรับประกันความแข็งแรงของหัวใจ ดังนั้น เมื่อมีอาการปวด แน่น จุกเสียดหน้าอก พวกเขาเหล่านั้นจึงมักจะอดทนหรือไม่ยอมรีบว่ามีอาการ คิดว่าเป็นเพราะเหนื่อยจากการโหมงาหนักหรือไม่แข็งแรงพอ จึงไม่ใส่ใจในการป้องกันและรักษา จนทราบในภายหลังเมื่อแพทย์วินิจฉัยโรคได้แล้วหรือต้องเสียชีวิตอย่างเฉียบพลันจากหัวใจวาย

การแพทย์จีนจะบำบัดโรคกลุ่มนี้ได้อย่างไร?

กลุ่มโรคที่เกิดจากระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ อัมพฤกษ์ อัมพาต ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น ต่างเป็นโรคที่สัมพันธ์กันเป็นลูกโซ่ ทั้งยังเพิ่มความรุนแรงซึ่งกันและกัน โรคกลุ่มนี้จึงมักจะพบในคนๆ เดียวกัน การแพทย์จีนจึงให้ความสำคัญในการบำบัดแบบองค์รวมเพื่อจัดตั้งเหตุของโรคกลุ่มนี้

○ ปรับความสมดุลของร่างกายโดยเฉพาะความสมดุลของตับ ทำให้ตับมีการผลิตโคเลสเตอรอลในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากเกินไป เพื่อจัดตั้งเหตุสำคัญของโรกระบบหลอดเลือดและหัวใจ

○ พื้นฟูการทำงานของตับอ่อน ทำให้ตับอ่อนผลิตอินซูลินในปริมาณที่เหมาะสมพร้อมทั้งส่งเสริมให้ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ โรคเบาหวานจึงค่อยๆ ทุเลาลงได้


○ ลดภาวะการขาดเลือดของกล้ามเนื้อหัวใจ เพิ่มความสามารถในการบีบตัวและลดความต้องการออกซิเจนของกล้ามเนื้อหัวใจ อาการปวด แน่น จุกเสียดหน้าอกจึงค่อยๆ ทุเลาลง

○ ลดความข้นของโคเลสเตอรอลและระดับไตรกลีเซอไรด์ เพิ่ม HDL โคเลสเตอรอลเพื่อลด LDL โคเลสเตอรอลที่สะสมตามผนังหลอดเลือดกลับไปที่ตับเพื่อจัดออกจากร่างกาย

○ เพิ่มความยืดหยุ่นของหลอดเลือด สลายและยับยั้งการก่อตัวของลิ่มเลือด ลดความเหนียวเหนียวของเซลล์เม็ดเลือด จึงบำบัดความดันโลหิตสูง ภาวะหลอดเลือดหัวใจและสมองตีบหรือแตกได้

○ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไม่เลี้ยงหัวใจ สมองและอวัยวะต่างๆ ได้ดีขึ้น

โรคต่างๆ ที่สัมพันธ์กับภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูงจึงค่อยๆ ทุเลาลงไปได้หรืออาจหายไปเลยทีเดียว...

 สอบถามข้อมูลการดูแลสุขภาพในทัศนะการแพทย์จีนได้ที่

เอนเวย์ ฮอทไลน์ โทร. 02-751-4399 (20 คู่สาย)