

# ...ไขมันในเลือด...



มาจากไหน?



ไขมันในเลือด ไขมัน + โปรตีน

- คอเลสเตอรอล
- ไตรกลีเซอไรด์
- ฟอสโฟลิปิด



ควรมีแค่ไหนจึงจะดี ???

## ไขมันตัวร้าย

- แอลดีแอล ไม่ควรเกิน 130 หรือ 160 มก.ดล. ตามความเสี่ยง
- ไตรกลีเซอไรด์ ไม่ควรเกิน 150 มก.ดล.
- คอเลสเตอรอล ไม่ควรเกิน 200 มก.ดล.

## ไขมันตัวดี (เอชดีแอล)

- ในผู้หญิงควรมากกว่า 50 มก.ดล.
- ในผู้ชายควรมากกว่า 40 มก.ดล.



# ภาวะคอเลสเตอรอลสูง หรือ ไขมันในเลือดสูง

**คอเลสเตอรอลสูง** คือภาวะที่ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นจนอาจเป็นอันตรายต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดแดงแข็ง เนื่องจากคอเลสเตอรอลไปเกาะตัวกันบนผนังหลอดเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนได้ไม่สะดวก

## สาเหตุ... การมีระดับไขมันในเลือดสูง

# อาการ...

ส่วนมากจะไม่แสดงอาการ อาจมีอาการ  
ปวดมึนหัว วิงเวียน

สามารถรู้ได้ด้วยการเจาะเลือดตรวจ  
เท่านั้น

## การปฏิบัติตัว ลดไขมันในเลือด



ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เนื้อติดมัน อาหารทะเล  
ลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล



ควบคุมน้ำหนัก



ออกกำลังกาย



งดสูบบุหรี่



งดดื่มเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์

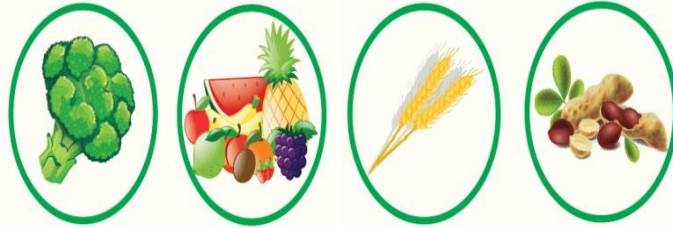


เพิ่มการรับประทาน  
อาหารที่มีกากใย



รักษาโรคประจำตัว  
เช่น เบาหวาน

### อาหารที่ **ควร** รับประทาน



อาหารที่มีกากใยสูง พืชผลไม้มั ข้าวกล้อง ธัญพืช ถั่ว



เนื้อปลา อาหารต้ม นึ่ง นมพร้อมมันเนย ไขมันดี  
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

### อาหารที่ **ไม่ควร** รับประทาน



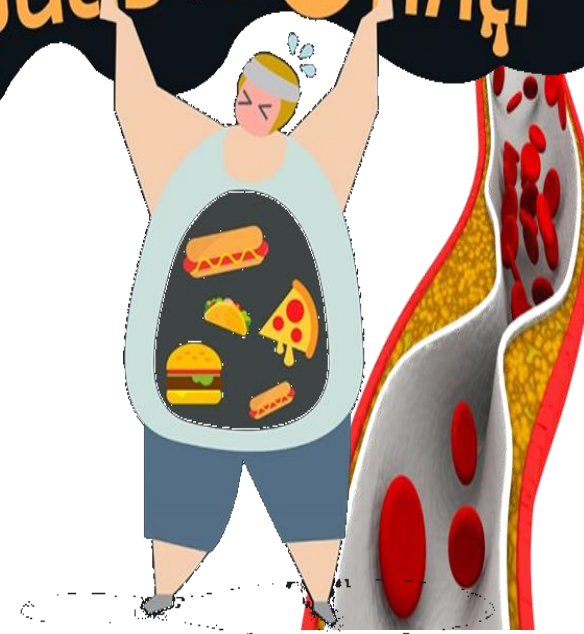
อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เนื้อสัตว์ติดมัน



ขนมหวานที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล **อาหารทอด**  
กะทิ มะพร้าว ขนมที่มีไขมันแฝงอยู่

# ไขมันในเลือดสูง

คอเลสเตอรอลสูง  
อันตราย **กว่า** ที่คิด



ผลิตโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 19801

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219888

