

ภาวะไขมันในเลือดสูง ตัวการสารพัดโรค



ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : พญ. รสสุคนธ์ ลิขิตจิตตะ

ภาวะไขมันในเลือดสูง (Hyperlipidemia) เป็นภาวะที่ตรวจเลือดพบว่าระดับไขมันในเลือดผิดปกติ อาจเป็นระดับคอเลสเตอรอลสูง หรือระดับไตรกลีเซอไรด์สูง อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือสูงทั้งสองชนิดก็ได้ ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เส้นเลือดตีบอุดตัน เลือดไหลไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกายไม่เพียงพอและเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

ความผิดปกติของระดับไขมันในเลือดมีหลายรูปแบบ ได้แก่

- total cholesterol (TC) สูง ส่วนใหญ่เกิดจากระดับ low density lipoprotein-cholesterol (LDL-C) สูง
- ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride : TG) สูง

- High density lipoprotein-cholesterol (HDL-C) ต่ำ
- ระดับไขมันข้างต้นผิดปกติร่วมกัน 2 ชนิดขึ้นไป
- อื่นๆ เช่น ระดับ TC ต่ำ หรือ ระดับ HDL-C สูง พบได้ไม่บ่อยซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรคทางพันธุกรรม

สาเหตุของภาวะไขมันในเลือดสูง

1. เกิดจากความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ ทำให้มีความบกพร่องในการเผาผลาญไขมันผิดปกติ
2. ชนิดทุติยภูมิ (secondary dyslipidemia) เกิดจากโรคหรือยาที่มีผลต่อกระบวนการสร้างและ/หรือสลาย lipoprotein แบ่งเป็นหมวดหมู่ตามชนิดของไขมันที่ผิดปกติ ดังนี้
 - LDL-C สูง ได้แก่ ภาวะพร่องไทรอยด์ (hypothyroidism), โรคทางเดินท่อน้ำดีตีบหรืออุดตัน (cholestasis), โรคไตเนฟโรติก (nephrotic syndrome) และยา เช่น HIV protease inhibitors
 - TG สูง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคอ้วน ไตวาย การดื่มสุรา การตั้งครรภ์ การติดเชื้อภาวะ stress และยา เช่น estrogen, B-blockers, glucocorticoids, thiazides และ HIV protease inhibitors
 - HDL-C ต่ำ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคอ้วน การสูบบุหรี่ และยา anabolic steroids, testosterone, progestogen และ B-blockers
3. การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไขมันสัตว์ นม เนย ไข่ เครื่องในสัตว์ หอยนางรม กุ้ง เป็นต้น
4. ความเครียด และการสูบบุหรี่

การรักษา

1. ควบคุมการรับประทานอาหาร โดยควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไขมันสัตว์ นม เนย ไข่ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ ส่วนที่ติดมันทุกชนิด หอยนางรม ปลาหมึก กุ้ง เป็นต้น
 - ใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันจากสัตว์
 - ใช้วิธีการนั่ง ต้ม อบ อาหาร แทนการทอด หรือผัด
 - ควรเพิ่มอาหารพวกผักต่างๆ และผลไม้ เพื่อให้มีเส้นใยอาหารและกากมากขึ้น เพราะกากใยเหล่านี้จะช่วยให้ดูดซึมไขมันลดน้อยลง
 - หลีกเลี่ยงการดื่มเบียร์ เหล้า และรับประทานขนมหวาน เพราะจะสะสมกลายเป็นไขมันไตรกลีเซอไรด์ได้
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง คือ ออกกำลังกายครั้งละประมาณ 30-40 นาที และอย่างน้อย 3-4 ครั้ง/สัปดาห์
3. งดการสูบบุหรี่ นอกจากจะช่วยรักษาภาวะไขมันผิดปกติในเลือดได้แล้ว ยังจะช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบด้วย
4. ลดน้ำหนักตัวหรือควบคุมน้ำหนักตัว ไม่ให้อ้วนเกินเกณฑ์ปกติ
5. ถ้าท่านมีโรคประจำตัวที่ทำให้ระดับไขมันในเลือดสูง เช่น โรคเบาหวาน โรคทางพันธุกรรมบางอย่าง

โรคของต่อมไร้ท่อบางอย่าง ควรรับปรึกษาแพทย์ เพื่อรักษาและปฏิบัติตนที่ถูกต้อง

การป้องกัน

โดยการตรวจสุขภาพประจำปี ดังนี้

- หากท่านมีอายุมากกว่า 35 ปี ควรตรวจเลือดเช็คระดับไขมันทุกๆ 1-2 ปี
- มีประวัติครอบครัวเป็นโรคหัวใจขาดเลือด และสูบบุหรี่มากกว่า 10 มวน/วัน หรือท่านเป็นโรคอื่นร่วมด้วย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ควรตรวจเลือดซ้ำทุก 6 เดือน
- หากท่านต้องการตรวจเลือดเพื่อหาระดับไขมันในเลือด
ในวันที่เจาะเลือดควรงดอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่าก่อนมาเจาะเลือดอย่างน้อย 12 ชั่วโมง
- ในช่วง 1 อาทิตย์ก่อนมาตรวจเลือดควรรับประทานอาหารตามปกติ เพื่อให้ค่าระดับไขมันในเลือดถูกต้องที่สุด

อันตรายของภาวะไขมันในเลือดสูง

เมื่อร่างกายมีไขมันในเลือดสูง เลือดจะมีความหนืดสูงกว่าปกติและมีการสะสมของไขมันตามหลอดเลือดต่างๆ ทั่วร่างกาย ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลงและอุดตัน โดยเฉพาะถ้าเกิดกับหลอดเลือดหัวใจจะทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวาย หรือเสียชีวิตเฉียบพลัน และถ้าเกิดกับหลอดเลือดที่สมองจะทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

ดังนั้น ถ้าท่านมีระดับไขมันในเลือดสูงและไม่รักษาก็อาจทำให้อายุสั้น และมีโรคแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาอย่างมากมายในที่สุด