

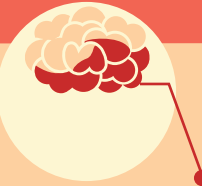
ภาวะไขมันในเลือดสูง



3 คำถามยอดฮิตที่ประชาชนอยากรู้

1

ผลกระทบต่อสุขภาพ ?



เสี่ยงต่อภาวะอุดตันของหลอดเลือด ซึ่งนำไปสู่...

• **สมองขาดเลือด (อัมพาต)**

• **ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด**

ยิ่งไขมันในเลือดสูง ยิ่งมีความเสี่ยงมากขึ้น



2

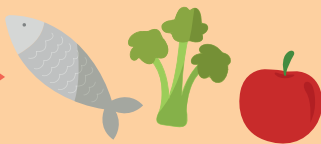
อาหารที่มีผลต่อระดับไขมันในเลือด ?

เนื้อสัตว์ติดมัน เนย ชีส อาหารประเภททอด อาหารที่มีส่วนผสมของไขมันทรานส์ หรือไขมันอิ่มตัว

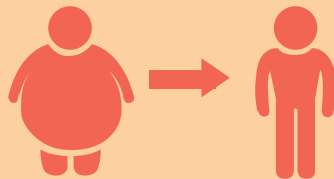


3

ทำอย่างไรป้องกันไม่ให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง ?



เลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง หันมารับประทาน ปลาหรือน้ำมันปลา โปรตีนจาก ถั่วเหลือง ผักและผลไม้บางชนิด



ลดน้ำหนัก

ให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

3 คำแนะนำที่คุณหมออยากบอก



- 1 ภาวะไขมันในเลือดสูงถือเป็นภัยเงียบ เพราะผู้ป่วยมักจะไม่มีอาการ และจะไม่ทราบว่า มีภาวะนี้จนกระทั่งได้ไปตรวจเลือด หากปล่อยไว้ไขมันสูงเป็นเวลานาน อาจเกิดโรคร้ายแรง
- 2 หากคุณมีความเสี่ยงต่อภาวะนี้ ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจเลือด

♂
ผู้ชาย

อายุมากกว่า หรือเท่ากับ 35 ปี

อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี ขึ้นไป ที่เป็นเบาหวาน, คนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจก่อนอายุ 50 ปี (ผู้ชาย)

♀
ผู้หญิง

อายุมากกว่า หรือเท่ากับ 45 ปี

หรือ ก่อนอายุ 60 ปี (ผู้หญิง), มีภาวะไขมันในเลือดสูง ในครอบครัว, หรือผู้ป่วย สูบบุหรี่ ความดันโลหิตสูง

- 3 ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ผู้อ่านควรใช้ชีวิตตามคำแนะนำ เลือกอ่านจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง และควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง ถ้ามีข้อสงสัย

