

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

چربی خون

منیره میرزایی یزدی
غلامحسین تنسخ

انتشارات سیمرغ خراسان

۱۳۹۵

سرشناسه: میرزایی یزدی - منیره/تنسخ- غلامحسین
عنوان و نام پدیدآور: چربی خون/منیره میرزایی یزدی - غلامحسین تنسخ
مشخصات نشر: مشهد، سیمرغ خراسان، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۹۱ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۴-۳-۱۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: درمان بیماری ها
موضوع: پزشکی
رده بندی کنگره: LB۳۰۱۳/ن۳۴ ک ۸ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۱۱۳۶
شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۲۴۵۱۴

انتشارات سیمرغ خراسان

مشهد: بلوار امامت امامت ۲۳-پلاک ۱۶۶- تلفن ۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰

www.simorghekhorasan.ir

نام کتاب: چربی خون
گرد آوری: منیره میرزایی یزدی - غلامحسین تنسخ
ناشر: سیمرغ خراسان
ویراستار: نرجس خیاری
طراح جلد و صفحه آرا: جواد حقیقت خواه
قطع رقعی/ ۱۳۹۵
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
چاپ: مدیران
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۴-۳-۱۲
قیمت: ۷۰۰۰ تومان

تقدیم به :

به تمام انسانهایی که به سلامت جسم
و روح خویش اهمیت می دهند و از
بهداشت روح و جسم خویش را مراقبت
می نمایند .

فهرست

- ۱۵ افزایش چربی خون به چه صورت است؟
- ۱۵ کلسترول چیست؟
- ۱۶ کلسترول به دو طریق در بدن به وجود می آید:
- ۱۶ چه عواملی بر غلظت کلسترول خون موثر است؟
- ۱۷ علایم افزایش چربی خون
- ۱۸ LDL چیست؟
- ۱۹ VLDL چیست؟
- ۱۹ HDL چیست؟
- ۱۹ چطور بفهمیم چربی خون مان بالاست؟
- ۲۰ برای کاهش مقدار LDL چه باید کرد؟
- ۲۱ منابع تری گلسرید
- ۲۱ برای کاهش تری گلیسیرید چه باید کرد؟
- ۲۲ چگونه با افزایش چربی خون مبارزه کنیم؟
- ۲۳ تغییر شیوه زندگی
- ۲۳ کاهش وزن
- ۲۷ مواد غذایی مکمل
- ۲۸ عوامل پیشگیری از بیماری های قلبی و چربی خون
- ۳۰ رول بوقلمون، غذایی مخصوص کسانی که چربی خون بالایی
- ۳۱ خواص بوقلمون

- ۳۲ چای انواع مختلفی دارد
- ۳۶ ژنتیک، خون، چربی
- ۳۷ سیر بهترین کاهش دهنده چربی خون
- ۳۹ چربی خون
- ۳۹ افزایش چربی خون به چه صورت است؟
- ۴۰ کلسترول چیست؟
- ۴۱ کلسترول به دو طریق در بدن به وجود می آید:
- ۴۱ درمان چربی خون
- ۴۲ رژیم غذایی مناسب برای افراد مبتلا به چربی خون :
- ۴۴ کم کاری تیروئید چربی خون را افزایش میدهد
- ۴۷ شیوه کنترل چربی خون بدون مصرف دارو
- ۴۷ چربی خون چیست؟
- ۴۸ افزایش چربی خون و خطر ابتلا به بیماری ها
- ۴۹ علائم افزایش چربی خون
- ۵۰ درمان چربی خون
- ۵۵ به چربی خونتان توجه کنید
- ۵۶ چرا چربی خون بالا می رود؟
- ۵۷ شما بیشتر در خطرید
- ۵۹ اهمیت تنظیم بودن چربی خون
- ۶۰ چرا چربی خون بالا می رود؟

- ۶۰ چربی خون بالا همیشه علامت ندارد
- ۶۱ شما بیشتر در خطرید
- ۶۲ کلسترول بالا را پس بزنید
- ۶۳ راه پیشگیری از چربی خون بالا
- ۶۵ آیا داروی گیاهی برای کاهش دادن چربی خون وجود دارد؟
- ۶۵ گیاهان کاهش دهنده چربی خون عبارتند از :
- ۶۷ یک نسخه پیشنهادی درمانی جهت رفع چاقی و چربی زیاد
- ۶۸ چطور چربی خون را کنترل کنیم؟
- ۶۹ نشانه ها
- ۶۹ علت
- ۷۱ عوامل خطر
- ۷۳ عوارض
- ۷۴ آزمایش های تشخیصی
- ۷۷ درمان دارویی
- ۸۱ کودکان و درمان کلسترول بالا
- ۸۲ کاهش وزن
- ۸۶ مواد غذایی مکمل

مقدمه خط قرمز

پیشگیری از ابتلا به بیماری و مراجعه به پزشک به منظور بررسی وضعیت بدن قبل از ایجاد بیماری، معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد و اکثر افراد پس از مشاهده علائم بیماری و زمانی که بیماری به مرحله خطرناک رسیده است به پزشک مراجعه می‌کنند. این مسئله در مردان شیوع بیشتری داشته و مطابق با آمار انجام شده، تعداد دفعات مراجعه آنها به متخصص در مقایسه با زنان کمتر است. توجه به علائم و مراجعه زود هنگام به پزشک پس از مشاهده بهترین راه برای تشخیص بیماری در مراحل اولیه است. به عقیده متخصصان، درصد زیادی از مردان به برخی علائم شایع که خبر از احتمال ابتلا به سرطان را می‌دهد، توجهی نمی‌کنند. این علائم عبارتند از:

نشانه های غیر عادی اگر چه احتمال ابتلا به سرطان سینه در

مردان، وجود ندارد، اما در صورت مشاهده هر گونه تغییر در شکل ظاهری سینه و بروز توده یا تغییر رنگ پوست و ترشحات غیر طبیعی باید به پزشک مراجعه شود. با افزایش سن، احتمال بروز درد در نواحی مختلف بویژه سر و کمر افزایش پیدا می‌کند. اما به عقیده متخصصان دردهای مزمن و شدید یا دردهایی که بطور ناگهانی، فرد را درگیر می‌کند، ممکن است، نشانه ابتلا به سرطان باشد و مراجعه زودهنگام به پزشک در این زمان ضروری است.

تب بالا رفتن درجه حرارت بدن بدون علت، یکی دیگر از نشانه های ابتلا به سرطان بویژه سرطان خون است که بی توجهی به آن و مراجعه نکردن به متخصص، شانس تشخیص زودرس و درمان سریع را کاهش می دهد.

کاهش وزن از دست دادن سریع بیش از ۱۰ درصد وزن بدن در مدت کوتاه بدون پیروی از الگوی غذایی لاغری، نیاز به مراجعه سریع به متخصص دارد.

افسردگی و درد شکمی به عقیده متخصصان، ابتلا به سرطان با بروز نشانه های مختلفی همراه بوده که دو علامت، درد در ناحیه شکم و تغییر در حالت روانی، در بیماران مبتلا به سرطان های دستگاه گوارش شایع تر است. در صورتی که این تغییرات مزمن شده و با علامت دیگری مانند تغییر رنگ مدفوع به رنگ خاکستری همراه شود، بهتر است به پزشک مراجعه شود.

خستگی خستگی از دیگر علائم شایع در مردان مبتلا به سرطان است. این علامت در صورتی که باننشانه های دیگر از جمله تب همراه باشد، ممکن است نشانه گسترش سرطان خون یا سرطان معده در مراحل اولیه باشد. به عقیده پژوهشگران، خستگی های مزمن که پس از استراحت، رفع نشده و با دیگر نشانه ها همراه باشند، نیاز به بررسی دارند.