



۲۰۲۱/۰۶/۰۹

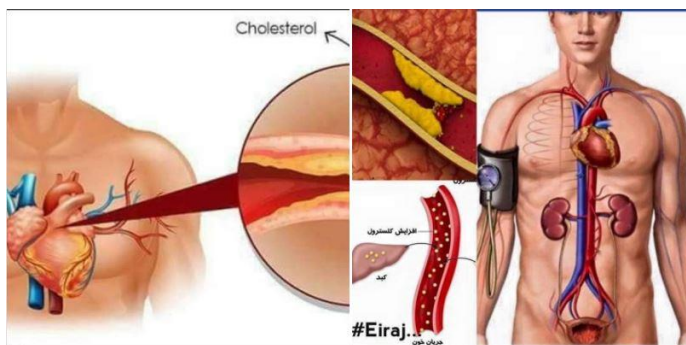


داکتر راضیه بهار قریشی

تشریح طبی، علائم، پیامدها و تداوی «چربی خون» در قاموس کبیر افغانستان

قاموس کبیر افغانستان در کنار ارائه بسی مطالب مهم اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و طبیعی، به مسائل صحی نیز توجه کرده، امراض و علائم آنها را معرفی می نماید، مخصوصاً که طی 40 سال اخیر بر اثر ادامه جنگ، بیماریهای مختلف در افغانستان گسترش یافته و مردم را دچار مشکلات فراوان کرده. ازینرو کوشش به عمل می آید تا راههای پیشگیری و معالجه این ناجوریهها از طریق تداوی طب مکتبی و طب یونانی به دسترس هموطنان گذاشته شود. در این سلسله به معرفی بیماری **چربی خون** پرداخته می شود.

اسم یا کلمه	ریشه لغت	نوعیت کلمه	معنی	معلومات مکملتر	انگلیسی
چربی خون	ترکیب دری و دری	اسم مرکب - صفت	بالا بودن چربی خون هم یکی از امراض شایع عصرماست که معمولاً از سن ۲۵ سالگی به بعد افراد مستعد را تهدید به ابتلا میکند. چربی خون عبارت است از بالا رفتن مقدار تری‌گلیسرید یا کلسترول از مقدار طبیعی آنها در خون است. حدافل حدود ۲۰ درصد از افراد جامعه به نوعی افزایش چربی خون دارند، ولی چون غالباً نشانه واضع ندارد اکثراً از آن بی‌اطلاع هستند. بنابراین بسیار لازم است که مردم عزیز ما اطلاعاتی درمورد این مرض، علائم، عوارض و راههای تداوی این مرض داشته باشند. داکتر راضیه بهار قریشی	چربی خون	Hyperlipidemia



بالا بودن چربی خون هم یکی از امراض شایع عصرماست که معمولاً از سن ۲۵ سالگی به بعد افراد مستعد را تهدید به ابتلا میکند.

چربی خون عبارت است از بالا رفتن مقدار تری‌گلیسرید یا کلسترول از مقدار طبیعی آنها در خون است.

حدافل حدود ۲۰ درصد از افراد جامعه به نوعی افزایش چربی خون دارند، ولی چون غالباً نشانه واضع ندارد اکثراً از آن بی‌اطلاع هستند.

بنابراین بسیار لازم است که مردم عزیز ما اطلاعاتی درمورد این مرض، علائم، عوارض و راههای تداوی این مرض داشته باشند.

#علائم چربی خون

چربی خون بالا معمولاً علائم خاصی ندارد. انجام آزمایش لابراتواری خون تنها راه تعیین میزان چربی خون است. در تعداد کمی از مریضان ممکن است حلقه سفید رنگی دور فرورفتگی چشم و یا رسوبات زرد رنگ چربی را در روی پلک ببینیم. این رسوبات چربی ممکن است بعضاً بر روی زانو، آرنج، کف دست، مفاصل انگشتان و یا جلک پا نیز دیده شوند که در این موارد باید به فکر ارثی بودن بیماری بود و تمام افراد خانواده را مورد بررسی و آزمایش دقیق قرار داد.

علائم دیگری هم وجود دارد اما اینها حتماً دال بر بالا بودن چربی خون نیست بلکه ممکن است که مربوط به بیماریهای دیگری باشد مثلاً گیجی، وز وز گوش، درد بازوی چپ، سنگین شدن دست، درد پهلو در سمت راست.

#احتمال ابتلا به چربی خون در چه افرادی بیشتر است؟

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

- ۱- افرادی که اضافه وزن دارند
 - ۲- افرادی که سابقه خانوادگی دارند
 - ۳- افرادی که چربی زیاد مصرف میکنند
 - ۴- افرادی که دخانیات مصرف میکنند
- اما در عین حال باید در نظر داشت هر شخصی ممکن است دچار بالا بودن چربی خون شود بدون اینکه علائم خاصی داشته باشد

#پیامدها و عوارض جانبی بالا رفتن چربی خون
چربی خون هم انواع مختلفی از نظر تأثیرگذاری و پیامدهایش دارد اما در همه موارد، بالا بودن چربی خون میتواند باعث عوارض جانبی زیادی باشد.

۱- **ابتلاء به دیابت:**
چربی خون بالا میتواند احتمال خطر ابتلاء به دیابت را در شخص مبتلا زیاد کند چون میتواند باعث شود اختلال در سوخت و ساز قند خون (مقاومت به انسولین) ایجاد شود.

۲- **ابتلاء به گرفتگی عروق قلب (تصلب شرایین):**
در بعضی افراد بالا بودن چربی خون باعث میشود مقداری از چربی ها در مویرگهای قلب رسوب کرده و انسداد شرایین ایجاد کند

۳- **ابتلاء به جگر چرب:**
بسیاری از افراد دارای چربی خون بالا جگر شان چرب میشود چون جگر در معرض مستقیم رسوب چربی های اضافه خون قرار دارد.

۴- **ورم طحال و جگر:**
چربی خون موجب اختلال در عملکرد صحیح جگر و طحال میشود بنابراین میتواند باعث ورم جگر و طحال شود

۵- **ابتلاء به مشکلات پوستی:**
در افرادی که مجراهای پوستی مسیر دفع چربی است چربی خون باعث مشکلات پوستی زیادی میشود

۶- **فشار خون بالا:**
چربی خون باعث افزایش غلظت خون و در نتیجه بالا رفتن فشار میشود.

#عوامل اصلی بروز چربی خون

بالا رفتن چربی خون بسته به نوع آن عوامل متعددی دارد که به مهمترین آنها اشاره میکنیم:

- ۱- رژیم غذایی پر چرب
 - ۲- مصرف روغنهای غیر طبیعی
 - ۳- کم تحرکی
- #عوامل تشدید کننده خطرات چربی خون**

- ۱- مصرف سگرت
- ۲- مصرف الکل
- ۳- سابقه خانوادگی ابتلاء به این بیماری
- ۴- ضمیمه شدن بیماریهای دیگر
- ۵- قرار گرفتن در معرض هوای آلوده

#تداوی چربی خون

معمولاً برای تداوی چربی خون به بیماران رژیم های سرسختی داده میشود که پس از مدتی بیمار متحمل نشده و رعایت نمیکند در نتیجه بیماری ادامه دار میشود، داروهای هم که در طب نوین در نظر گرفته شده امثال مدفورمین هست که عمل ضد جذب دارند.

اما در طب سنتی با استفاده از خواص بعضی گیاهان و تولید آنها ترکیباتی بدست آمده که بوسیله آنها به راحتی و با موفقیت کامل چربی خون و عوارض ناشی از آن درمان میشود.

از داروهای طب گیاهی و سنتی محصول پاکسازی خون و جگر شلیور را پیشنهاد میکنیم که یکی از محصولات بسیار موفق پارسی طب هست ، گیاهان به کار گرفته شده در این محصول همگی در دفع چربیهای زائد از خون و جگر نقش بسزایی دارند بنابراین باعث کاهش کلسترول، تری گلیسرید و " ال دی ال " میشود/

د پانو شمیره: له 2 تر3

افغان جرمن آنالین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلینکي د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکي په څیر و لولئ

#رژيم غذایی مناسب برای افراد مبتلا به چربی خون

- ۱- پرهیز از مصرف روغنهای غیر طبیعی
- ۲- پرهیز از مصرف غذاهای پر چرب
- ۳- پرهیز از مصرف فست فودها
- ۴- مصرف سبزی شوید در رژیم غذایی
- ۵- مصرف سبزی مرزه در رژیم غذایی
- ۶- مصرف میوه های آلبالو ، شاه توت، غوره، انار ترش و سیر

د پانو شمیره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنی د لیکنيزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ