

عواملی که باعث افزایش تری گلیسیرید شما می شود

اگر تری گلیسیرید بالا یا هیپرتری گلیسیریدمی برای شما تشخیص داده شده است، احتمالاً رژیم غذایی و عادات ورزشی خود را دوباره ارزیابی کرده اید و به دنبال راه هایی برای سالم تر کردن آنها هستید. برنامه غذایی سالم و افزایش فعالیت بدنی در واقع عوامل مهمی در کاهش سطح تری گلیسیرید شما هستند، اما مقصران شگفت انگیزی نیز وجود دارند که ممکن است در رادار شما نباشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تری گلیسیرید نوعی لیپید در جریان خون شما است. مانند کلسترول بالا که اغلب همراه با افزایش سطح تری گلیسیرید رخ می دهد، هیپرتری گلیسیریدمی نیز می تواند در افزایش خطر ابتلا به تصلب شرایین که شما را در معرض خطر حمله قلبی یا سکته قرار می دهد، نقش داشته باشد. طبق گفته کالج آمریکایی قلب و عروق، سطوح بسیار بالای تری گلیسیرید می تواند شما را در معرض خطر پانکراتیت، التهاب پانکراس قرار دهد.

در حالی که غذایی که می خورید می تواند تاثیر زیادی بر سطح تری گلیسیرید شما داشته باشد، عوامل کمتر شناخته شده مانند میزان خواب، میزان الکل مصرفی و حتی سطح استرس نیز می توانند بر آن تاثیر بگذارند. اندرو فریمن، پزشک متخصص قلب و عروق در National Jewish Health در دنور، می گوید شواهد کافی برای نامیدن این دلایل مستقیم تری گلیسیرید بالا وجود ندارد، اما آنها در این زمینه نقش دارند. دکتر فریمن می گوید: «وقتی تری گلیسیرید بالا دارید، عوامل دیگری در سبک زندگی وجود دارند. رژیم غذایی نامناسب و ورزش، استرس، و خوب نخوابیدن همگی بر سلامت قلب و عروق تاثیر می گذارند، اما به ندرت شناخته می شوند».

داگلاس جاکوبی، پزشک متخصص قلب و عروق در پن مدیسین در فیلادلفیا، می گوید خبر خوب این است که بدون توجه به علت، پزشکان می توانند با شما همکاری کنند تا سطح شما را عادی کنند.

۱. ژن ها

مانند کلسترول، تری گلیسیرید بالا غیر طبیعی می تواند به ارث برسد. وضعیتی به نام هیپرتری گلیسیریدمی خانوادگی. بسیاری از افراد دارای تری گلیسیرید بالا هستند و سابقه خانوادگی این بیماری را ندارند، به این معنی که این عارضه ناشی از عوامل دیگری مانند رژیم غذایی یا عادات سبک زندگی است، اما برخی هستند که تری گلیسیرید بالا احتمالاً ناشی از ترکیبی از نقایص ژنتیکی و عوامل محیطی است. کتابخانه ملی پزشکی ایالات متحده

دکتر ژاکوبی می گوید، نگاه کردن به اعداد تری گلیسیرید، سرنخ های قوی ای به دست می دهد که آیا این بیماری به دلیل ژنتیک ایجاد شده است. او توضیح می دهد: «گاهی اوقات یک جهش در یک یا چند ژن وجود دارد که بر مسیرهای خاصی تأثیر می گذارد که در نهایت باعث افزایش تری گلیسیرید می شود.» طبق گفته Kaiser Permanente، سطح تری گلیسیرید بالای ۲۰۰ در بزرگسالان یا ۱۰۰ در کودکان نشانه احتمالی هیپرتری گلیسیریدمی خانوادگی است. Jacoby می گوید که این اعداد می توانند تا ۴۰۰۰ میلی گرم در دسی لیتر هم برسند، که می تواند خطر پانکراتیت یا التهاب پانکراس را افزایش دهد.

افراد مبتلا به هیپرتری گلیسیریدمی خانوادگی معمولاً با مداخلاتی در سبک زندگی، مانند رژیم غذایی (ترجیحاً برنامه ریزی شده با راهنمایی یک متخصص تغذیه خبره) و سایر اقدامات، و در صورت لزوم، داروهایی مانند اسیدهای چرب امگا ۳ تجویز می شوند. جاکوبی می گوید: «من به این بیماران توصیه می کنم از رژیم غذایی بسیار کم چرب پیروی کنند».

۲. دارو

به گفته Endotext، برخی از سرکوب کننده های ایمنی و همچنین برخی داروهای ضد ویروسی، قلبی عروقی، ضد روان پریشی و هورمونی می توانند سطح تری گلیسیرید را از ۵ تا ۲۰۰ درصد افزایش دهند. جاکوبی می گوید: «ما داروهای بیمار را برای داروهایی که احتمالاً در افزایش سطح آنها نقش دارند، بررسی می کنیم. اگرچه مشخص نیست که آیا این افزایش ناشی از دارو در درازمدت مضر است، پزشک شما ممکن است داروی شما را تغییر دهد یا در صورت عدم امکان، سطح لیپید شما را در طول درمان تحت نظر داشته باشد».

۳. کربوهیدرات های ساده و شکر

فریمن می گوید رژیم غذایی نامناسب شایع ترین علت افزایش سطح تری گلیسیرید است. او می گوید: «من تری گلیسیرید بالا را نشانه ای می دانم که ممکن است کسی آنطور که باید غذا نخورد. کلینیک کلیولند اشاره می کند که کالری و قند اضافی قبل از ذخیره شدن به عنوان چربی به تری گلیسیرید تبدیل می شوند».

مطالعه ای که در ماه مه ۲۰۱۹ در مجله BMJ منتشر شد، نشان داد که مصرف بیش از چهار وعده غذای فوق فرآوری شده در روز، خطر مرگ و میر ناشی

از همه علل را تا ۶۲ درصد افزایش می دهد. او می گوید: «این غذاها، که شامل غلات تصفیه شده و شکر افزوده شده است، تری گلیسیرید را نیز افزایش می دهد.» فریمن به بیماران خود توصیه می کند که چگونه به یک رژیم غذایی گیاهی کم چرب، غذاهای کامل و گیاهی روی بیاورند.

۴. الکل

طبق گفته کلینیک مایو، الکل کالری، کربوهیدرات و قند اضافی را به رژیم غذایی شما اضافه می کند که می تواند تأثیر منفی خاصی بر تری گلیسیرید داشته باشد. بر اساس مروری که در آگوست ۲۰۱۳ در مجله Current Opinion in Lipidology منتشر شد، می تواند کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL یا "بد") را افزایش دهد و تجزیه چربی ها را مختل کند. جاکوبی می گوید: «ما از بیماران می خواهیم مصرف الکل را کاهش دهند، و اگر سطح آن بسیار بالا باشد، برای مدتی از مصرف الکل خودداری می کنیم.»

۵. بخوابید

فریمن توصیه می کند که بیماران حداقل ۷ ساعت در شب بخوابند که مطابق با توصیه های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری است. شماری از پیامدهای متابولیکی و قلبی عروقی کاهش ساعت وجود دارد. کمبود مداوم خواب نه تنها با فشار خون بالا، بلکه با دیابت نوع ۲ و چاقی مرتبط است - دو بیماری که با تری گلیسیرید بالا مرتبط هستند. اختلالات خواب، از جمله آپنه انسدادی خواب - که با وقفه های مختل کننده و کوتاه در تنفس در طول شب مشخص می شود - همچنین با سطوح نامطلوب چربی، مانند افزایش تری گلیسیرید و کلسترول LDL مرتبط است. بر اساس مطالعه ای که در آگوست ۲۰۱۸ در مجله Respirology منتشر شد، ممکن است این دلیلی باشد که آپنه خواب نیز خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد.

بر اساس مطالعه ای که در ژوئن ۲۰۱۸ انجام شد، جالب توجه است که خواب بیش از ۱۰ ساعت در شب نیز به سندرم متابولیک، از جمله افزایش تری گلیسیرید برای مردان و زنان کمک می کند. خواب بیش از حد ممکن است نشانگر کیفیت خواب ضعیف باشد و با خستگی و فعالیت بدنی کمتر مرتبط است و بر سطح چربی خون تأثیر می گذارد.

۶. استرس

انجمن قلب آمریکا با دقت به این نکته اشاره می کند که هنوز مشخص نیست که آیا استرس دلیل بیماری قلبی است یا خیر، اما واضح است که استرس ما را به انجام کارهای نه چندان سالم مانند مصرف الکل و خوردن قند و کربوهیدرات سوق می دهد. -غذاهای غنی که به نوبه خود باعث افزایش سطح تری گلیسیرید می شوند.

و به گفته Endotext، استرس مزمن همچنین به التهاب کمک می کند، که از چند طریق روی تری گلیسیریدها اثر می گذارد: یکی، با کاهش توانایی بدن در پاکسازی این چربی ها از خون و دوم، با افزایش تولید کبد با چگالی بسیار پایین. ذرات لیپوپروتئین (VLDL) که تری گلیسیرید را از طریق جریان خون به بافت های شما می رساند. (بر اساس گزارش کتابخانه ملی پزشکی ایالات متحده، VLDL مانند LDL یک کلسترول "بد" در نظر گرفته می شود زیرا می تواند به ایجاد پلاک در شریان های شما کمک کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش دهد.)

برای تسکین استرس، فریمن توصیه می کند که هر روز ۳۰ دقیقه کاهش استرس، مانند مدیتیشن یا یوگا، برقراری ارتباط با شبکه پشتیبانی اجتماعی و ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی &ndash که در حالت ایده آل شما را از نفس می کشد &ndash تمرین کنید.