

HDL، یا همان کلسترول خوب



کلسترول خوب، کلسترول بد : چه تفاوتی بین این دو وجود دارد ؟ آیا کلسترول انواع دیگری هم دارد؟

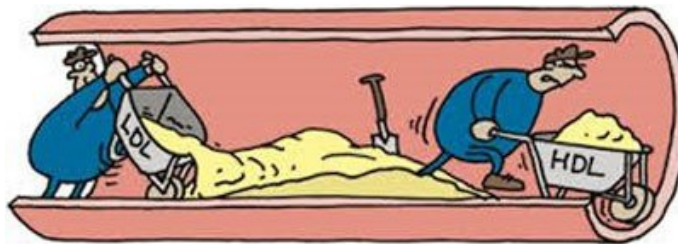
HDL، کلسترول خوب نام دارد. این نوع کلسترول که با بدن بسیار دوستانه رفتار می کند ، وظیفه لایه رویی رگهای بدن را به عهده دارد و در حین لایه رویی ، کلسترول بد و مضر را پاکسازی می کند. میزان بالای HDL خطر بیماریهای قلبی را پایین و میزان کم آن، خطر این نوع بیماری را به شدت بالا می برد .

چرا HDL برای بدن مفید است ؟

HDL مخفف لیپوپروتئین با چگالی بالا است. هر ذره از HDL یک لکه میکروسکوپی متشکل از مقادیری لیپوپروتئین است، که کلسترول را احاطه کرده است. ذره HDL در مقایسه با سایر ذرات کلسترول از چگالی بیشتری برخوردار است، به همین دلیل به آن HDL یا همان لیپوپروتئین با چگالی بالا اطلاق می شود. کلسترول اصلاً بد نیست، حتی یک نوع چربی ضروری برای بدن محسوب می شود. زیرا این چربی توازن را در سلولهای بدن شما ایجاد می کند. جهت پاک سازی عروق بدن، کلسترول به کمک سلول هایی به نام لیپوپروتئین، به رگها منتقل می شود .لیپوپروتئین ها رفتارهای متفاوتی با کلسترول دارند و هر کدام به تشخیص خود کلسترول لازم را به سمت رگها هدایت می کنند.

متخصصان بر این باور هستند که HDL رفتارهای گوناگونی برای کاهش خطر حمله قلبی، از خود نشان می دهد :

LDL - یا همان کلسترول بد را از داخل رگ ها لایه رویی و پاک سازی می کند .



LDL - را بازیافت می کند و با استفاده مجدد از آن، کلسترول بد را جهت پردازش دوباره، به سمت کبد هدایت می کند .

HDL - در رگهای خونی نقش نگهداره را برای دیواره رگها ایفا میکند. آسیب دیواره رگها اولین قدم در فرآیند تصلب شریان یا همان گرفتگی عروق است ، که باعث حمله قلبی و سکته مغزی می شود HDL .دیواره رگها را تمیز می کند و آنها را سالم نگاه می دارد .

میزان مناسب و مفید HDL در بدن چقدر می باشد ؟

آزمایش کلسترول میزان HDL خون شما را مشخص می کند، اعداد چه چیزی را به شما نشان می دهند؟
HDL - بالاتر از ۶۰ میلی گرم در دسی لیتر، میزان بالایی است و این میزان برای بدن مناسب است .
HDL - پایین تر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر، بسیار پایین است و اصلاً برای بدن مناسب نیست.
به طور کلی افرادی که میزان HDL بالایی دارند، از نظر بیماریهای قلبی در ناحیه امن تری قرار دارند، اما کسانی که میزان HDL خون آنها پایین است به شدت در معرض بیماریهای قلبی قرار دارند .

چه راه حلی برای میزان پایین HDL وجود دارد؟ اگر میزان HDL خون شما پایین است، روشهای زیادی برای بالا بردن آن دارید :

- ورزش :** ورزشهای هوازی به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته به بالا رفتن HDL شما کمک می کند .
 - ترک سیگار :** کشیدن سیگار میزان HDL را پایین می آورد، که قطعاً ترک آن این میزان را افزایش خواهد داد .
 - وزن ایده آل و سالم :** مناسب بودن وزن شما نه تنها میزان HDL شما را بالا می برد، بلکه خطر حمله قلبی را کاهش می دهد و فواید بسیار زیادی در جهت سلامتی شما دارد.
- در برخی موارد ممکن است پزشک متخصص شما، برای بالا بردن میزان HDL برای شما دارو تجویز کند. به یاد داشته باشید که به غیر از کلسترول عوامل متعددی مانند دیابت ، کشیدن سیگار ، فشار خون بالا ، اضافه وزن و ژنتیک ، در بیماریهای قلبی و عروقی نقش دارند .
- از آنجا که عوامل متعددی در بیماریهای قلبی و عروقی نقش دارند، یک نفر با میزان HDL مناسب نیز میتواند دچار مشکلات قلبی باشد و فرد دیگری با نداشتن میزان مناسب HDL می تواند قلب سالمی داشته باشد . اما به طور کلی افراد با HDL پایین بیشتر در معرض خطر بیماریهای قلبی و عروقی قرار دارند .
- متخصصان توصیه می کنند که هر پنج سال یک بار باید آزمایش کلسترول داد. افراد با پروفایل چربی غیر عادی و داشتن عوامل خطر دیگر باید این آزمایش را زودتر تکرار کنند .
- اگر از HDL پایین رنج می برید، قدمهای سلامتی را در جهت بالا بردن آن بردارید، درست غذا خوردن، ورزش منظم و نکشیدن سیگار به شدت مؤثر خواهد بود. تغییر شیوه زندگی تغییرات مهم و بزرگی در زندگی افراد ایجاد می کند و حتی از حملات قلبی و عروقی و سکنه های مغزی جلوگیری می کند.