

ارتفاع الدهون الثلاثية: دليل العائلات

ما هو ارتفاع الدهون الثلاثية؟

الدهون الثلاثية هي نوع من الدهون الجارية في الدم. هي مصدر مهم للطاقة المخزنة. ارتفاع الدهون الثلاثية يعني ارتفاع مستوى الدم من الدهون الثلاثية أثناء الصيام. يجب ان تكون مدة الصيام 8 إلى 12 ساعة قبل فحص مستوى الدهون الثلاثية. المرضى المعانون من ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية يصاحبهم أيضا انخفاض مستوى البروتين الدهني عالي الكثافة من الكوليسترول (غالبا ما يشار إليه بالكوليسترول الجيد).

ما يسبب ارتفاع الدهون الثلاثية ؟

عادة ما يتم تخزين السعرات الحرارية المتناولة الزائدة كدهون ثلاثية في الأنسجة الدهنية. يلاحظ ارتفاع الدهون الثلاثية غالبا في الأفراد المقاومين للإنسولين، وأحيانا يصاحب زيادة الوزن أو السمنة، وخاصة في البطن. يؤثر العمر ومرحلة البلوغ والظروف الوراثية على مستوى الدهون الثلاثية. تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات في النظام الغذائي، بما في ذلك المشروبات السكرية، يمكن ان يؤدي الى زيادة الدهون الثلاثية، خاصة إذا كان الشخص مقاوم للإنسولين. في عدد قليل من الناس توجد طفرات (تغييرات في الحمض النووي) تؤثر على التمثيل الغذائي للدهون الثلاثية و بالتالي فاستهلاك كميات كبيرة من الدهون في النظام الغذائي يرفع مستويات الدهون الثلاثية. بعض الحالات الطبية، مثل سوء السيطرة على السكري، وأمراض الكلى، ومشاكل الغدة الدرقية، وبعض أنواع الأدوية، وحالة نادرة تسمى حثل الشحوم او لايبوديستروفي، يمكن أن يسببوا ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية.

ما ينتج عن ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية ؟

المستويات المرتفعة جدا من الدهون الثلاثية اي اكثر من 1000 ملغ / دل أو استمرار ارتفاع الدهون الثلاثية اعلى من 500 ملغ / دل يمكن ان يسبب التهاب البنكرياس (البنكرياتاييس). استمرار ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية يزيد احتمال تجمع الدهون في الكبد. ارتفاع الدهون الثلاثية يمكن أن يزيد في بعض الأحيان من خطر امراض القلب في المستقبل.

كيف تعالج مستويات الدهون الثلاثية العالية؟

فقدان الوزن يحسن مستويات الدهون الثلاثية، وخاصة في الأطفال الذين يتركز وزنهم في منطقة البطن. السيطرة على مستوى السكر في الدم يمكن ان يحسن مستوى الدهون الثلاثية في مرضى السكري. الحد من تناول السعرات الحرارية لتغطي الاحتياجات الأيضية فقط. الحد من تناول الكربوهيدرات او النشويات المصفية مثل المعكرونة البيضاء، والأرز الأبيض، والخبز الأبيض، والبطاطا و الحبوب قليلة الألياف؛ السكريات البسيطة؛ والمشروبات المحلاة بالسكر مثل المشروبات الغازية العادية، والمشروبات الرياضية، والعصير. يجب زيادة الألياف في النظام الغذائي بما في ذلك الحبوب المحتوية لنخالها، الأرز البني، الخبز الاسود، البقوليات، الحبوب عالية الألياف و الخضروات. ينصح بأكل الفواكه بقشورها. ينصح ايضا الحد من تناول الدهون غير الصحية. في الحالات النادرة المسببة لارتفاع الدهون الثلاثية بشكل وراثي سوف ينصح الطبيب بتقنين كمية الدهون في الغذاء الى كمية معينة قليلة .

ينصح تناول أسماك المياه الباردة الدهنية، مثل سمك السلمون والتونة، وهي غنية في الأحماض الدهنية أوميغا 3 مرتين على الأقل أسبوعيا ، أو زيت السمك للمساعدة في خفض مستويات الدهون الثلاثية. ينصح الطبخ بالزيوت الغنية بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة وغير المشبعة المتعددة مثل زيت الكانولا وزيت الذرة وزيت الزيتون وزيت القرطم.

ينصح اضافة ساعة على الأقل يوميا من النشاط الرياضي المعتدل الى القوي. سيقدر طبيب طفلك ان كان الطفل بحاجة إلى اتخاذ أي أدوية.

