

## पीडियाट्रिक एंडोक्रिनोलॉजी तथ्य चार्ट

### हाइपर-ट्राइग्लिसराइडिमिया: परिवारों के लिए मार्गदर्शक जानकारी

#### हाइपर-ट्राइग्लिसराइडिमिया का अर्थ क्या है?

ट्राइग्लिसराइड्स रक्त में एक प्रकार के वसा (fat) हैं। ये शरीर में ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं। उपवास के बाद जांचे गए रक्त में ट्राइग्लिसराइड्स का ज़्यादा स्तर होना 'हाइपर-ट्राइग्लिसराइडिमिया' कहलाता है। 8 से 12 घंटे के उपवास के बाद रक्त में यह जांच होनी चाहिए। हाइपर-ट्राइग्लिसराइडिमिया से प्रभावित व्यक्तियों में ज़्यादा घनत्व वाले कोलेस्ट्रॉल (High-density lipoprotein cholesterol or HDL-c) का स्तर कम होता है। HDL-c अच्छा कोलेस्ट्रॉल माना जाता है।

#### हाइपर-ट्राइग्लिसराइडिमिया के क्या कारण होते हैं?

जरूरत से ज़्यादा खाया गया भोजन शरीर की चर्बी में ट्राइग्लिसराइड्स की तरह संग्रहित होता है। हाइपर-ट्राइग्लिसराइडिमिया अधिक वजन वालों में (विशेषकर पेट की जगह पर) देखा जाता है। उम्र, यौवन और अनुवांशिक कारणों से भी ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर पर प्रभाव पड़ता है। ज़्यादा मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, चीनी, वसा (तेल या मक्खन) खाने से ट्राइग्लिसराइड्स बढ़ सकते हैं। मधुमेह, गुर्दे के रोग, थायरॉइड ग्रंथि की समस्या, कुछ दवाइयाँ और लाइपोडिस्ट्रॉफी नाम की बीमारी में ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर बढ़ सकते हैं।

#### हाइपर-ट्राइग्लिसराइडिमिया के क्या परिणाम हो सकते हैं?

गंभीर रूप में बढ़े हुए ट्राइग्लिसराइड्स (1000 mg/dL से ज़्यादा या लम्बे समय तक 500 mg/dL से ज़्यादा) से पैन्क्रियास की सूजन या पैन्क्रिएटाईटिस हो सकती है। लम्बे समय तक हाइपर-ट्राइग्लिसराइडिमिया होने से जिगर में वसा इकट्ठा हो सकती है और हृदय रोग की सम्भावना भी बढ़ सकती है।

#### हाइपर-ट्राइग्लिसराइडिमिया का इलाज कैसे किया जाता है?

- वजन कम करने से
- मधुमेह के उचित इलाज से
- संतुलित भोजन से
- खाने में रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम करने से (जैसे की, सफ़ेद ब्रेड, सफ़ेद चावल, सफ़ेद पास्ता, कम फाइबर वाले सीरियल, चीनी, मीठे पेय, रेगुलर सोडा और शरबत)
- खाने में ज़्यादा फाइबर खाने से (जैसे की, साबुत अनाज, ब्राउन चावल, गेहूँ वाली ब्रेड, दालें, फ़ाइबर वाले सीरियल, सब्जियाँ और फल)
- खाने में वसा की मात्रा कम करने से

मछली जैसे टूना, स्वॉर्ड फ़िश, सैल्मन, मैकरल, सार्डीन और हेरिंग से ओमेगा-3 वसा (omega-3) मिलता है। मछली के तेल के कैपसूल भी लिए जा सकते हैं। मोनो-अनसैचुरेटेड और पॉली-अनसैचुरेटेड वसा वाले तेल इस्तेमाल करें (कनोला, कॉर्न, ऑलिव, सफ़फ़लावर)।

नियमित रूप से कम से कम एक घंटे का रोज़ व्यायाम करें। आपके बच्चे के चिकित्सक ज़रूरत पड़ने पर दवाई भी शुरू कर सकते हैं।

यह जानकारी पीडियाट्रिक एंडोक्राइन सोसाइटी के मरीज शिक्षा अनुभाग की सहायता से छपी है।

**PES** PEDIATRIC ENDOCRINE SOCIETY