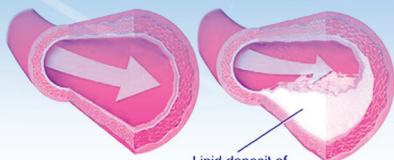


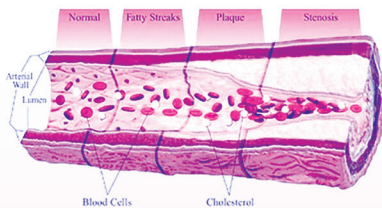


HPMD DB00258

# ความรู้ เรื่องภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ (Dyslipidemia)



Lipid deposit of plaque



## โดย

นายพีระ สมบัติดี  
นางสายสมร พลตงนอก  
อ.พ.ว.สิทธิชัย เนตรวิจิตรพันธ์

ที่ปรึกษา

รศ.พ.ว.สมศักดิ์ เกี่ยมเก่า  
นางกานจนศรี สิงห์ภู

หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ งานเวชกรรมสังคม รพ.ศรีนครินทร์  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
โทรศัพท์ (043) 363077-9



QR Code  
ดูเนื้อหาออนไลน์ (Online)

## รายการบรรณานุกรมสำเร็จรูป (CIP)

รายการบรรณานุกรมสำเร็จรูป (CIP) ของห้องสมุดคณะแพทยศาสตร์ มข.

พีระ สมบัติดี

ความรู้เรื่องภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ = Dyslipidemia / พีระ สมบัติดี,  
สายสมร พลดงนอก, สิทธิชัย เนตรวิจิตรพันธ์. -- พิมพ์ครั้งที่ 1. -- ขอนแก่น : หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ  
งานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศรีนครินทร์, 2558.

15 หน้า : ภาพประกอบ

1. ภาวะไขมันสูงในเลือด. 2. โคเลสเตอรอลสูงในเลือด. (1) ชื่อเรื่อง. (2) สายสมร พลดงนอก. (3) สิทธิชัย เนตรวิจิตรพันธ์. (4) โรงพยาบาลศรีนครินทร์. งานเวชกรรมสังคม. หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ. [WD200.5.H8 พ796 2558]

## คำนำ

หนังสือความรู้เรื่อง “ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ” นี้ได้จัดขึ้นเนื่องจากสุขภาพที่แข็งแรงเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่บางครั้งเราก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บได้ เพื่อให้ท่านได้ทำความเข้าใจ และหาทางป้องกันภาวะไขมันหลอดเลือดผิดปกติ แม้จะไม่ใช่โรคที่ดูร้ายแรง แต่โรคนี้ก็เป็นความเสี่ยงภายในร่างกายที่นำมาสู่โรคร้ายแรงต่างๆ หลอดเลือดแดงแข็ง หากไขมันในเลือดผิดปกติมากจนกระทั่งเกิดภาวะหลอดเลือดแดงตีบ อาจทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด รวมทั้งโรคสมองขาดเลือด ดังนั้น การให้ความรู้สร้างความเข้าใจเรื่องโรครวมถึงการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง จะนำไปสู่การป้องกันโรคและความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรงต่างๆได้

คณะผู้จัดทำ

กรกฎาคม 2558

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ รศ.นพ.สมศักดิ์ เทียมเก่า อ.นพ.สิทธิชัย เนตรวิจิตรพันธ์ และนางกาญจนศรี สิงห์ภู ที่ให้คำปรึกษาและคำแนะนำในการจัดทำคู่มือ

ขอขอบคุณโรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่สนับสนุนงบประมาณในการจัดทำคู่มือฉบับนี้

# สารบัญ

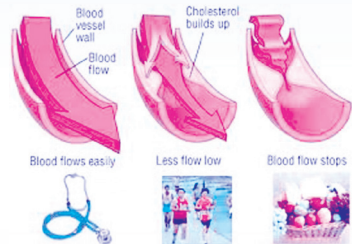
	หน้า
•• ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	1
•• สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	2
•• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับไขมันในเลือด	3
•• อาการและอาการแสดงของภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	5
•• การวินิจฉัยภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	5
•• การรักษาภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	7
•• การปฏิบัติตัวของผู้มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	7
•• หลักการในการเลือกอาหารบริโภค	8
•• ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับลดโคเลสเตอรอล	9
•• การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	14



# ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ (Dyslipidemia) หมายถึง

- ภาวะที่มีโคเลสเตอรอล (Cholesterol) อยู่ในเลือดสูงมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
- ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) มากกว่า 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
- ไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำ (Low Density Lipoprotein : LDL) มากกว่า 160 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
- ไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูง (High Density Lipoprotein : HDL) น้อยกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร โดยต้อง  
เจาะเลือดตรวจซ้ำกัน 2-3 ครั้ง ห่างกัน  
ครั้งละ 2-3 สัปดาห์และเป็นการเจาะ  
เลือดในตอนเช้าหลังนอนพักผ่อนมาเต็มที่  
และงดอาหารเครื่องดื่มต่างๆเป็นเวลา  
อย่างน้อย 10 ชั่วโมงแล้ว



ภาวะดังกล่าวเป็นภาวะที่พบมากขึ้นในคนไทยที่มีการดำเนินชีวิตแบบเมือง คล้ายคนในประเทศตะวันตก ภาวะที่เกิดขึ้นนี้สัมพันธ์กับโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ปัจจุบันเป็นที่น่าวิตกมากสำหรับคนทั่วไปเนื่องจากเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหลอดเลือดแข็งตัว (Atherosclerosis) ซึ่งนำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ นับเป็นโรคร้ายอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้ประชากรเสียชีวิตเป็นอันดับต้นๆ

# สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดผิดปกติสามารถจำแนกได้ดังนี้

## 1. ชนิดปฐมภูมิ (Primary หรือ Familial Dyslipidemia)

สาเหตุการเกิดไม่ทราบชัด แต่เชื่อว่าเกิดจากพันธุกรรมที่มีความผิดปกติของการควบคุมการสังเคราะห์และการเผาผลาญแอลดีแอล ทำให้มีระดับแอลดีแอลในเลือดสูง เกิดจากความผิดปกติของยีนในการควบคุมการสร้างตัวรับแอลดีแอลที่ตับทำให้จำนวนตัวรับแอลดีแอลลดลง ทำให้มีไตรกลีเซอไรด์และแอลดีแอลสูง

## 2. ชนิดทุติยภูมิ (Secondary Dyslipidemia)

สาเหตุการเกิดที่สำคัญ ได้แก่ น้ำหนักเพิ่มในวัยผู้ใหญ่ การตั้งครรภ์ การรับประทานอาหารที่คาร์โบไฮเดรตสูง ได้รับพลังงานสูงหรือรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง การดื่มแอลกอฮอล์ เบาหวาน ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ ไตวายเรื้อรัง ดีซ่าน โรคตับ และการได้รับยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นต้น สำหรับสาเหตุของเอชดีแอลในเลือดต่ำ มักพบร่วมกับผู้ที่มีไตรกลีเซอไรด์สูง โรคอ้วน การสูบบุหรี่และขาดการออกกำลังกาย





## ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับไขมันในเลือด

1. **อายุ** ปริมาณของไขมันในเลือดแปรตามอายุ พบว่าไขมันที่วัดได้จากเลือดสายสะดือของเด็กแรกเกิดต่ำมากและจะเพิ่มขึ้นเร็วมากในวัยเด็ก แต่เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จะเพิ่มขึ้นทีละน้อย ระดับแอลดีแอลจะสูงขึ้นเรื่อยๆ จนถึงอายุ 60 ปี

2. **ความแตกต่างระหว่างเพศ** ความแตกต่างระหว่างเพศมีผลต่อระดับ ไตรกลีเซอไรด์มากกว่าระดับของโคเลสเตอรอล พบว่าเพศชายมีระดับไตรกลีเซอไรด์สูงกว่าเพศหญิงทุกวัย โดยเฉพาะในช่วงอายุ 20-39 ปี ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเพศชายจะสูงกว่าเพศหญิงถึงร้อยละ 40 แต่ความแตกต่างจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น สำหรับระดับของโคเลสเตอรอลพบว่าแตกต่างกันไม่มาก แต่ระยะหนุ่มสาว ค่าของโคเลสเตอรอลในชายจะสูงกว่าหญิง จนเมื่อวัย 40-50 ปี หญิงจะมีระดับโคเลสเตอรอลสูงกว่าชาย

3. **อาหาร** ตามปกติร่างกายจะสามารถสร้างหรือผลิตสารโคเลสเตอรอลขึ้นในร่างกายได้เองเป็นส่วนใหญ่ และสารโคเลสเตอรอลที่มีอยู่ในร่างกายส่วนใหญ่นี้ก็ได้จากส่วนที่ร่างกายสร้างขึ้นมากกว่าจากอาหารที่บริโภค แต่อาหารอาจจะเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลระดับโคเลสเตอรอล

4. **การออกกำลังกาย** จะช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดและเพิ่มเอชดีแอล นอกจากนี้ยังช่วยลดน้ำหนักด้วย

**5. บุหรี่** การสูบบุหรี่ทำให้เอชดีแอลลดลง ได้มากกว่าร้อยละ 15 และพบว่าการเลิกสูบบุหรี่จะทำให้ระดับไขมันเอชดีแอลกลับสู่ระดับปกติ



**6. กรรมพันธุ์** ภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูงจากกรรมพันธุ์ เกิดจากมีความผิดปกติทางพันธุกรรมในการสร้างหรือการเผาผลาญ แอลดีแอล จึงทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

**7. แอลกอฮอล์** การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก จะทำให้มีไตรกลีเซอไรด์สูงขึ้น

**8. ความอ้วน** ผู้ที่อ้วนจะมีระดับแอลดีแอล และไตรกลีเซอไรด์ ในเลือดสูง

**9. ความเครียด** ผู้ที่มีความเครียดจะทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญ สูงมากขึ้น แต่ไม่สามารถนำแอลดีแอลไปใช้ได้ จึงทำให้ระดับไขมัน ในเลือดสูงขึ้น

**10. สาเหตุอื่นๆ** ห้องปฏิบัติการและวิธีวิเคราะห์ไขมันแตกต่างกัน และความเจ็บป่วยก็มีผลทำให้เกิดการรบกวนต่อเมตาบอลิซึมของระดับ ไขมันในเลือด ดังนั้นควรตรวจซ้ำอีกภายหลังจากหายป่วย 2-3 สัปดาห์

## อาการและอาการแสดงของภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

ส่วนใหญ่ผู้ป่วยที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติจะไม่มีอาการแสดง แต่บางกรณีโดยเฉพาะพวกไขมันในเลือดผิดปกติจากพันธุกรรม อาจมีอาการดังนี้

1. ผื่นหลอดเลือดแข็ง หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดให้เลี้ยงทั่วร่างกายเพียงพอ เมื่อเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือดหรือเป็นอัมพาตได้
2. มีปื้นเหลืองที่ผิวหนัง เช่น หนังตา ข้อศอก หัวเข่าและฝ่ามือ
3. เส้นร้อยหวายหนาตัวกว่าปกติ
4. มีเส้นวงสีขาวเกิดขึ้นระหว่างขอบตาดำกับตาขาว

## การวินิจฉัยภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

หลักสำคัญของการวินิจฉัยภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ พิจารณาจากการตรวจวัดปริมาณไขมันในเลือดร่วมกับการตรวจร่างกายเพื่อดูอาการแสดงต่างๆ และการซักประวัติ

**1. การตรวจวัดระดับไขมันในเลือด** เกณฑ์ที่ใช้ตัดสินระดับไขมันในเลือดผิดปกติโดยทั่วไป ได้แก่

- 1.1 ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่า 200 มก./ดล.
- 1.2 ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงกว่า 150 มก./ดล.
- 1.3 ระดับแอลดีแอลในเลือดสูงกว่า 160 มก./ดล.
- 1.4 ระดับเฮชดีแอลในเลือดต่ำกว่า 50 มก./ดล.

\*หมายเหตุ ในกรณีที่มีโรคอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือ อัมพาต ค่าปกติจะแตกต่างจากนี้

**2. การตรวจร่างกาย** การบันทึกน้ำหนักตัวและความสูงเพื่อคำนวณหาดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) โดยใช้ น้ำหนักตัวใช้หน่วยกิโลกรัมหารด้วยกำลังสองของความสูงใช้หน่วยเมตร อาการแสดงของต่อมไทรอยด์ทำงานต่ำ ภาวะบวม เอ็นร้อยหวายหนาตัวกว่าปกติ ปั่นเหล็องที่หนังตา หลังข้อศอก หัวเข่า ข้อพับต่างๆ และเอ็นร้อยหวายมีเส้นโค้งสีขาวยนขอบนอกของตาดำซึ่งเกิดจากการมีโคเลสเตอรอลไปจับที่กระจกตาดำ ซึ่งอาจจะเป็นรูปร่างวงกลมหรือเต็มวงกลม

**3. การซักประวัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร** โดยเฉพาะไขมันและโคเลสเตอรอลเกี่ยวกับปริมาณที่บริโภค ความถี่ที่บริโภคอาหารเนื้อสัตว์ ไข่ นมสด เนย ครีม ไอศกรีม ขนมหวาน หรืออาหารประเภทจานด่วน ผลของการดำเนินชีวิตต่อการรับประทานอาหาร เช่น อาหารส่วนใหญ่ปรุงแล้วรับประทานที่บ้าน ตามแผงลอย โรงอาหาร หรือภัตตาคาร การใช้ยาของผู้ป่วย การดื่มสุรา เป็นต้น

**4. การชักประวัติ** ประวัติครอบครัว เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ และโรคหลอดเลือดแดงแข็งก่อนวัยอันควร ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน ประวัติโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคไต โรคตับ โรคต่อมไทรอยด์ ชนิด และปริมาณของอาหารที่รับประทาน การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย การใช้ยาต่าง ๆ

## การรักษาภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

การลดแอลดีแอลในการลดไขมันแต่ละตัวได้แตกต่างกันเช่นยากกลุ่มสแตติน สามารถลดไตรกลีเซอไรด์ได้ดีแต่การลดแอลดีแอลสูงกลุ่มสแตตินไม่ได้ ยาลดไขมันในเลือดมีอยู่หลายกลุ่มทั้งนี้ยาแต่ละกลุ่มจะออกฤทธิ์ ส่วนการลดไตรกลีเซอไรด์ควรพิจารณาการใช้ยากุ่มไฟเบรตเป็นต้น

## การปฏิบัติตัวของผู้มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

**การวางแผนให้โภชนบำบัด** เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรกเพราะเป็นวิธีที่ได้ผลดีและเสียค่าใช้จ่ายน้อย ซึ่งประกอบด้วย

**โดยอาจปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้คือ**

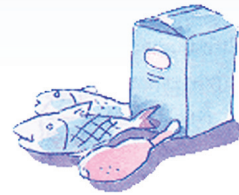
1. ชั่งน้ำหนักและบันทึกลงสมุดบันทึกทุกวันด้วยเครื่องชั่งเดียวกันตลอด
2. จดบันทึกอาหารที่บริโภค ยกเว้นน้ำเปล่า
3. ปฏิบัติภารกิจได้ตามปกติ แต่ให้หลีกเลี่ยงการไปงานเลี้ยงซึ่งทำให้บริโภคมากกว่าปกติ
4. บริโภคอาหารมื้อหลักเท่านั้นและตัดอาหารว่างหรือน้ำหวานทุกชนิด

## หลักการในการเลือกอาหารบริโภค

1. กลุ่มแป้ง น้ำตาล เลือกรับประทานข้าว ขนมปังปอนด์ขาวหรือโฮลวีท เส้นหมี่เลือกที่ทำจากข้าวกล้องก็จะดียิ่งขึ้น วุ้นเส้น ขนมจีบ งดน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ งดการเติมน้ำตาลทรายในอาหารที่กำลังบริโภค งดขนมหวาน เบเกอรี่ทุกชนิด

2. กลุ่มไขมัน หลีกเลี่ยงไขมันสัตว์ทุกชนิด กะทิ เนย เนยเทียม ครีมเทียม ใช้น้ำมันถั่วเหลืองปรุงอาหารให้ได้ประมาณ 2-3 ช้อนโต๊ะต่อคนต่อวัน

3. กลุ่มโปรตีน บริโภคเนื้อปลาและเนื้อไก่ เป็นหลักหรือเต้าหู้ทุกชนิดที่ไม่ผสมไขมัน เครื่องในสัตว์ทุกชนิด หนึ่งสัตว์ อาหารทะเล บริโภคได้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง หลีกเลี่ยงการบริโภคไข่แดง เลือกดื่มนมพร่องไขมันชนิดจืด



4. กลุ่มผักและผลไม้ บริโภคผักและผลไม้เป็นประจำทุกมื้อ แต่ควรหลีกเลี่ยงการผัดด้วยน้ำมันมากๆ และหลีกเลี่ยงผลไม้ที่หวานจัด



5. วิธีการปรุงอาหาร เน้นเป็นวิธีนี้ อบ ต้ม ทอดที่ใช้ไขมันน้อย การย่างก็ใช้ได้แต่อย่าให้ไหม้เกรียม

# ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับลดไขมันโคเลสเตอรอล

ตารางที่ 1 แสดงอาหารที่ควรรับประทานและที่ควรลด

อาหารที่ควรเลือกรับประทาน	อาหารที่ควรลดปริมาณ
<b>หมวดเนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ด</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- เนื้อแดงไม่ติดมัน</li><li>- เบ็ด ไก่เอาหนังออก</li><li>- นมพร่องมันเนยทั้งที่เป็นนมสดและนมผง เนยแข็งไขมันต่ำ</li><li>- ไข่ขาว</li><li>- ถั่วเมล็ดแห้งทุกชนิด</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- เนื้อติดมัน เนื้อหมักเกลือ เครื่องในสัตว์</li><li>- นมธรรมดา นมข้นจืดระเหย และ ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนย เนยแข็ง ไอศกรีม</li><li>- ไข่แดง</li><li>- ถั่วเมล็ดทุกชนิดที่ปรุงด้วยไขมันอิ่มตัว</li></ul>
<b>หมวดข้าว แป้ง น้ำตาล</b> <p>ข้าวทุกชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ไม่ขัดสีเปลือก</p> <p>แป้งทำอาหารเส้นทุกชนิด</p>	ข้าว แป้ง ทุกชนิดที่ปรุง ด้วยไขมันอิ่มตัว ใส่ครีม เนย หรือไข่
<b>หมวดผักและผลไม้</b> <p>ได้ทั้งผักและผลไม้สด แห้ง แช่แข็ง</p>	ผักและผลไม้ที่ปรุงด้วยเนยครีมต่างๆ ผลไม้ที่ชุบแป้งและแช่ในน้ำเชื่อม
<b>หมวดไขมันและน้ำมัน</b> <p>ใช้ไขมันไม่อิ่มตัว น้ำมันพืชทุกชนิด ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว</p>	ทุกชนิดที่ปรุงด้วยไขมันอิ่มตัว น้ำมันสัตว์ที่ทำจากไข่แดง

ตารางที่ 2 แสดงปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารต่างๆ เป็นมิลลิกรัม/  
ปริมาณอาหาร 100 กรัม

รายการ	อาหาร	จำนวนมิลลิกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม
ไข่	ไข่ไก่ทั้งฟอง	427
เครื่องใน	ตับไก่	336
	ตับหมู	364
	ตับวัว	218
	ไตหมู	235
	หัวใจหมู	133
	หัวใจวัว	165
	หัวใจไก่	157
	ไส้ตันหมู	140
อาหารทะเล	หอยนางรม	231
	หอยแครง	195
	หอยแมลงภู่	148
	กุ้งแช่บ๊วย	192
	กุ้งกุลาดำ	175
	กุ้งนาง	138
	มันกุ้งนาง	138
	มันปูทะเล	361
	ปูม้า	90
	ปูทะเล	87
	ปลาหมึกกระดองหัว	405
	ปลาหมึกกระดองเนื้อ	322
	ปลาหมึกกล้วยหัว	32



รายการ	อาหาร	จำนวนมิลลิกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม
เนื้อสัตว์ต่างๆ	เนื้อวัว	65
	เนื้อไก่	70
	เนื้อหมู	100
	เนื้อเป็ด	82
	เนื้อห่านพะโล้	121
	เนื้อกบ	47
	ปลาดุก	94
	ปลาช่อน	44
	ปลาทราย	77
	ปลากระบอก	64
	ปลาทู	76
	เนย	เนยเหลว
เนยแข็ง		33

**2. การออกกำลังกาย** การออกกำลังกายช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด และเพิ่มระดับเอชดีแอลแต่จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ทำต่อเนื่องครั้งละ 10-30 นาที วันละอย่างน้อย 30 นาที อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง กิจกรรมการออกกำลังกายที่จะเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ ได้แก่ การเดิน เต้นรำ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก รำมวยจีน รำกระบอง วิ่ง 20 กม./สัปดาห์ ติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ



## ผลของการออกกำลังกายต่อระดับไขมันในเลือด

การออกกำลังกายมีผลดังต่อไปนี้

- ลดการเกาะของไขมันในหลอดเลือด
- ร่างกายมีการใช้พลังงานจากไขมันที่สะสมในร่างกายเพิ่มขึ้นมีผลให้ระดับของโคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์และแอลดีแอลโคเลสเตอรอลในเลือดลดลง ระดับเอชดีแอลโคเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้น
- ไขมันที่สะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลง

## การเปลี่ยนกิจกรรมให้เป็นการออกกำลังกาย

การปรับเปลี่ยนทุกกิจกรรมที่ทำให้กลายเป็นการออกกำลังกายง่ายๆ สั้นๆ สามารถทำได้ทุกวัน ทุกเวลา เพียงแต่ต้องมีความตั้งใจจริงเท่านั้น

ที่ทำงาน เช่น

- 1) จอดรถในที่ที่ไกลจากตัวตึก เพื่อจะได้เดินออกกำลังกาย
- 2) เดินขึ้น-ลงบันไดในที่ทำงานทุกวัน
- 3) เดินไปรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านฝั่งตรงข้าม แทนที่จะเป็นใต้อาคาร
- 4) ลงรถเมล์ก่อนถึงที่ทำงาน 1 บ้าย เพื่อเดินมาทำงานตอนเช้า
- 5) เดินไปหยิบแฟ้มเอกสารเอง ถ่ายเอกสารเอง และชงกาแฟกินเอง



ที่บ้าน เช่น

- 1) ไม่พักผ่อนด้วยการนอนในเวลากลางวัน แต่จะเปลี่ยนเป็นกิจกรรมที่ต้องออกแรง เช่น การทำสวน
- 2) ซักผ้าด้วยตนเองแทนการใช้เครื่องซักผ้า
- 3) ทำความสะอาดบ้านทุกวันหลังกลับจากทำงาน อย่างน้อย 30 นาที



### 3. การจัดการกับความเครียด

ความเครียดก่อให้เกิดภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โดยสาเหตุจากความคิดและพฤติกรรมของตัวบุคคลเอง ไม่ว่าจะเป็นจากปัญหาครอบครัว การทำงานที่เร่งรีบ สภาพแวดล้อมที่เคร่งเครียด ปัญหาทางเศรษฐกิจ และจากการมีความเครียดเรื้อรังที่บุคคลไม่รู้จักกลวิธีบริหารความเครียดนั่นเอง จึงทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย รวมทั้งภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

ความเครียดทางจิตใจทำให้ร่างกายมีอัตราการเผาผลาญอาหารสูงขึ้น จึงเกิดอนุมูลอิสระมากขึ้นไปทำร้ายโมเลกุลของแอลดีแอลต่ำ จึงไม่สามารถหมุนมาใช้แอลดีแอลที่ถูกออกซิไดซ์ได้อีกต่อไป จึงเกิดโคเลสเตอรอลสูงในคนที่เร่งรัดเคร่งเครียด

การผ่อนคลายความเครียดจะมีผลให้ระดับไขมันในเลือดลดลง แนวทางการปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่แนะนำ คือ การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก



# การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

1. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดงหนังเป็ดหนังไก่ หอย ปู กุ้ง ปลาหมึก มันหมู มะพร้าว อาหารที่มีกะทิ และถ้าหากมีไตรกลีเซอไรด์สูงด้วย ก็ควรระวังอาหารพวกแป้ง น้ำตาล เครื่องดื่มที่มีรสหวาน และผลไม้หวานจัด

2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน และนมพร่องมันเนย เป็นต้น

3. รับประทานอาหารที่เส้นใยมากๆ เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวซ้อมมือ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เป็นต้น

4. เลือกลงใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร ควรใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันงา เป็นต้น

5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

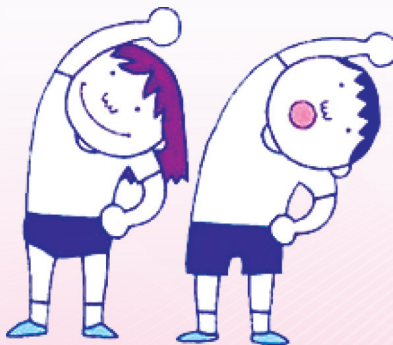
5.1 การวิ่งจ็อกกิ้ง 20 นาที ความเร็ว 120 เมตรต่อนาที

5.2 ว่ายน้ำตามสบาย 25 นาที

5.3 เดินเร็วด้วยความเร็ว 100 เมตรต่อนาที เป็นเวลา 25 นาที

5.4 ขี่จักรยานความเร็ว 18 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เป็นเวลา 25 นาที

5.5 เต้นแอโรบิคพอประมาณ



## บรรณานุกรม

- กาญจนศรี สิงห์ภู. (2549). **คู่มือพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ**. ขอนแก่น: โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กาญจนศรี สิงห์ภู และสุกานดา อริยานุชิตกุล. (2555). **คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เรื่อง ภาวะไขมันในเส้นเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง**. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คสังนันานาวิทยา.
- กิตติ จันทระเลิศฤทธิ์, ธงชัย ประวิภาณวัตร และสมศักดิ์ เทียมเก่า. (2539). **Advanced Practical Medicine**. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เขมิกา โรจน์ทั้งคำ. (2551). การลดไขมันในเลือดสูง ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลากรในวิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล. **จุลสารวิทยาลัยแพทย์สร้างเสริมสุขภาพ**, 2(3), 1-2.
- ธเนศ แก่นสาร. (2556). **แนวทางการดูแลรักษาภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ**. ค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2557, จาก [http://med.mahidol.ac.th/fammed/th/postgrad/guideline\\_DLP](http://med.mahidol.ac.th/fammed/th/postgrad/guideline_DLP).
- พีระ สมบัติดี, ธนพล ต่อบัญญาเรือง และสายสมร พลดงนอก. (2557) **ความรู้เรื่อง ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ (Dyslipidemia)**. ขอนแก่น : โรงพิมพ์คสังนันานาวิทยา.
- สลิล ศิริอุดมภาส. (2555). **ไขมันในเลือดสูง (Dyslipidemia)** ค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2557, จาก <http://haamor.com/th/#article101>.
- Dennis, P. A. et al. (2014). Behavioral health mediators of the link between posttraumatic stress disorder and dyslipidemia. **Journal of Psychosomatic Research**, 77, 45–50.
- Palmer, C. (2013). Dyslipidemia in Adults: How Recent Research and Recommendations Affect Nurse Practitioner Practice. **JNP**, 9(10), 669-78

# ประวัติผู้เขียน

นายพีระ สมบัติดี

คุณวุฒิ : พยาบาลศาสตรบัณฑิต  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ตำแหน่ง : พยาบาลปฏิบัติการ  
หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ งานเวชกรรมสังคม  
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์  
หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ (043) 363077-9

นางสายสมร พลดงนอก

คุณวุฒิ : พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
ตำแหน่ง : พยาบาลชำนาญการพิเศษ  
หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ งานเวชกรรมสังคม  
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์  
หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ (043) 363077-9

อ.นพ. สิริชัย เนตรวิจิตรพันธ์

คุณวุฒิ : แพทยศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 1  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
วุฒิปัตรสสาขายุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
วุฒิปัตรอนุสาขายุทธศาสตร์โรคข้อและรูมาติสซั่ม  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
ตำแหน่ง : อายุรแพทย์โรคข้อ และรูมาติสซั่ม  
สาขาวิชาเวชศาสตร์ ผู้ป่วยนอก  
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น





ศูนย์ฯ : โรงเรียนคิงมงกุฎมหาวิทยาลัย 232/199 ถ.ศรีจันทร์ ต.ในเวียง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000  
Tel. 0-4332-8589-91 Fax. 0-4332-8592 E-mail : klungpress@hotmail.com 83/2558