คอเลสเตอรอลเป็นสารประกอบคล้ายไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายต้องการเพื่อการทำงานที่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม การมีระดับคอเลสเตอรอลสูงเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งคอเลสเตอรอลชนิด LDL (ไขมันไม่ดี) อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ (Khonputsa et al., 2010)

คอเลสเตอรอลคืออะไร?(Buddhari et al., 2020, Khonputsa et al., 2010, Sonsok et al., 2020)

คอเลสเตอรอลเป็นไขมันชนิดหนึ่งที่พบได้ในทุกเซลล์ของร่างกาย และมีความสำคัญต่อการทำงานหลายอย่าง เช่น การสร้างฮอร์โมน วิตามินดี และน้ำดี

ร่างกายสามารถสร้างคอเลสเตอรอลได้เอง และยังได้รับจากอาหารที่บริโภคเข้าไป โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง

คอเลสเตอรอลมีกี่ชนิด?

LDL-คอเลสเตอรอล (Low-Density Lipoprotein Cholesterol):

หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า "คอเลสเตอรอลไม่ดี" เพราะเมื่อมีปริมาณสูง จะไปสะสมในหลอดเลือด ทำให้เกิดการอุดตันและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง

HDL-คอเลสเตอรอล (High-Density Lipoprotein Cholesterol):

หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า "คอเลสเตอรอลดี" เพราะทำหน้าที่นำคอเลสเตอรอลส่วนเกินออกจากหลอดเลือด

ไตรกลีเซอไรด์:

เป็นไขมันอีกชนิดหนึ่งที่ร่างกายได้รับจากอาหาร และหากมีปริมาณสูง ก็สามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้เช่นกัน

ความสำคัญของระดับคอเลสเตอรอลที่เหมาะสม

เพื่อให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรควบคุมระดับคอเลสเตอรอลให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

คอเลสเตอรอลรวม: ควรมีค่าน้อยกว่า 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

LDL-คอเลสเตอรอล: ควรมีค่าน้อยกว่า 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ในผู้ที่มีความเสี่ยงสูง หรือน้อยกว่า 130 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ในผู้ที่มีความเสี่ยงปานกลาง

HDL-คอเลสเตอรอล: ควรมีค่ามากกว่า 40 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ในผู้ชาย และมากกว่า 50 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ในผู้หญิง

วิธีการควบคุมระดับคอเลสเตอรอล

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์:

ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทะเล และอาหารแปรรูป

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ:

การออกกำลังกายช่วยเพิ่มระดับ HDL-คอเลสเตอรอล และลดระดับ LDL-คอเลสเตอรอล

ควบคุมน้ำหนัก:

การมีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน สามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อการมีระดับคอเลสเตอรอลสูง

หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่:

การสูบบุหรี่ทำลายหลอดเลือดและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

ปรึกษาแพทย์:

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับระดับคอเลสเตอรอล หรือต้องการคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

ความเสี่ยงจากคอเลสเตอรอลสูง

โรคหลอดเลือดหัวใจ:

คอเลสเตอรอล LDL ที่สะสมในหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบตัน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

โรคหลอดเลือดสมอง:

การอุดตันของหลอดเลือดสมองจากคอเลสเตอรอล ทำให้เกิดภาวะสมองขาดเลือด หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต(แซ่หวัง, 2565)

BUDDHARI, W., UEROJANAUNGKUL, P., SRIRATANASATHAVORN, C., SUKONTHASARN, A., AMBEGAONKAR, B., BRUDI, P., HORACK, M., LAUTSCH, D., VYAS, A. & GITT, A. K. 2020. Low-Density Lipoprotein Cholesterol Target Attainment in Patients Surviving an Acute Coronary Syndrome in Thailand: Results From the Dyslipidaemia International Study (DYSIS) II. *Heart Lung Circ,* 29**,** 405-413.

KHONPUTSA, P., VEERMAN, J. L., VATHESATOGKIT, P., VANAVANAN, S., LIM, S., BERTRAM, M., VOS, T., RATANACHAIWONG, W. & YAMWONG, S. 2010. Blood pressure, cholesterol and cardiovascular disease in Thailand. *Heart Asia,* 2**,** 42-6.

SONSOK, S., SARAKARN, P. & SANCHAISURIYA, P. 2020. Comparison of three equations for estimating low-density lipoprotein-cholesterol in the rural northeastern region of Thailand. *J Clin Lab Anal,* 34**,** e23429.

แซ่หวัง, ค. 2565. *หมาหิวน้ำจืด ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.* ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.