

.... ไตรกลีเซอไรด์สูงกับคอเลสเตอรอลสูง อะไรร้ายกว่ากัน.... ..

ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) และคอเลสเตอรอลเป็นไขมัน 2 ชนิด ที่มาจากอาหาร และจากการที่ร่างกายของเราสร้างขึ้น คนส่วนใหญ่รู้วาระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ หารู้ไม่ว่าไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ร้ายแรงมากเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อมีระดับเอชดีแอลคอเลสเตอรอลในเลือดต่ำ

สาเหตุที่ทำให้ไตรกลีเซอไรด์สูง

ไตรกลีเซอไรด์สูงพบได้บ่อยในคนที่มีคอเลสเตอรอลสูง **โรคหัวใจ อ้วน และเบาหวาน** โดยปกติระดับไตรกลีเซอไรด์จะเพิ่มขึ้น หลังจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไตรกลีเซอไรด์ที่มาจากอาหารพบได้ทั่วไป เช่น เนย มาร์การีน น้ำมันพืช กะทิ และไขมันสัตว์ ถ้าเรารับประทานอาหารมากเกินไป ไม่ว่าในรูปโปรตีน คาร์โบไฮเดรตหรือไขมัน พลังงานส่วนที่เหลือ จะถูกเปลี่ยนเป็นไตรกลีเซอไรด์ ตัวจะสร้างไตรกลีเซอไรด์ส่วนหนึ่ง จากอาหารคาร์โบไฮเดรตส่วนเกิน กลายเป็นไขมันสะสมในร่างกายไว้ใช้ยามขาดแคลนพลังงาน เพราะไตรกลีเซอไรด์ไม่ละลายน้ำ เมื่อเข้าสู่กระแสเลือดจะต้องอยู่รวมกับโปรตีน ซึ่งเรียกว่า ไลโปโปรตีนเป็นตัวพาเข้าสู่กระแสเลือด เพื่อนำไตรกลีเซอไรด์ไปสู่เซลล์ที่ต้องการ ในการทำงานจะต้องอาศัยเอนไซม์ไลโปโปรตีนไลเปส (Lipoprotein Lipase) ถ้าขาดเอนไซม์ชนิดนี้หรือเอนไซม์ทำงานผิดปกติ จะทำให้ไตรกลีเซอไรด์สูงได้ ซึ่งพบบ่อยในคนเป็นเบาหวาน โรคพิษสุราเรื้อรัง และโรคไต



โดยปกติร่างกายควบคุมปริมาณและชนิดของไตรกลีเซอไรด์ได้ แต่เมื่อระดับสูงกว่าปกติ เรียกว่าภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง อาจเกิดจากการควบคุมเบาหวานได้ไม่ดี ปัญหาโรคไต ไทรอยด์ต่ำ หรืออาหารที่มีโปรตีนต่ำแต่มีคาร์โบไฮเดรตขัดสีสูง ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาก หรืออาจเป็นปัญหาจากกรรมพันธุ์ ได้ นอกจากนี้ยาบางชนิด (ทาม็อกซิเฟน สเตียรอยด์ เบตาบล็อกเกอร์ ยาขับปัสสาวะ ฮอร์โมนเอสโตรเจน ยาคุมกำเนิด) การมีรอบเดือน และหลังจากการออกกำลังกายใหม่ๆ จะมีผลต่อระดับไตรกลีเซอไรด์เช่นกัน

ลดไตรกลีเซอไรด์ลดโรคหัวใจ

การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เป็นคีย์ของการลดไตรกลีเซอไรด์ โดยเฉพาะเรื่องอาหาร ส่วนยาลดไตรกลีเซอไรด์ จะใช้ต่อเมื่อเป็นโรคหัวใจแล้ว หรือเมื่อระดับไตรกลีเซอไรด์สูงเกิน 500 มก./ดล. การควบคุมจะเน้นไปที่ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้ดังนี้

- **ถ้าอ้วนต้องลดน้ำหนัก** โดยลดพลังงานจากอาหารไม่ว่าโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และแอลกอฮอล์ ถ้าคนอ้วนมีไตรกลีเซอไรด์สูง เป็นสัญญาณว่าเบาหวานกำลังคืบคลานมาหาอย่างเงียบๆ นอกเหนือจากความเสี่ยงโรคหลอดเลือด คอเลสเตอรอลสูงแล้ว ปัญหาหลอดเลือดหัวใจก็จะตามมาอีกด้วย
- **ลดอาหารคาร์โบไฮเดรตให้ต่ำกว่า 55 เปอร์เซ็นต์ของพลังงาน** เลือกรับประทานแต่คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน หรือประเภทที่มีกากใยอาหาร (ข้าวซ้อมมือ เมล็ดธัญพืชไม่ขัดสี) เลี่ยงน้ำตาล ขนมหวาน น้ำอัดลม และผลไม้



ที่หวานจัด รวมทั้งน้ำผลไม้ น้ำเชื่อมที่ทำจากข้าวโพดซึ่งมีปริมาณฟรุคโตสสูง อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตขัดสีสูงๆ โดยเฉพาะน้ำตาลจะทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์พุ่งกระฉูดได้ สิ่งสำคัญที่ไม่ควรลืมคือ ไม่ว่าจะรับประทานคาร์โบไฮเดรตชนิดใดก็ตาม ถ้ากินมากเกินไป ควรจะไปเพิ่มระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ทั้งนั้น

- **ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานซ์ และคอเลสเตอรอล**
- **สำหรับผู้ที่มีไตรกลีเซอไรด์สูง** ให้บริโภคไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว และไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง แทนไขมันอิ่มตัว ขณะเดียวกันต้องไม่ลืมจำกัดแคลอรีรวมของอาหาร ไม่ควรเพิ่มคาร์โบไฮเดรตและลดไขมัน เพราะจะทำให้ไตรกลีเซอไรด์สูงขึ้นไปอีก และลดเอชดีแอลคอเลสเตอรอลได้ในบางคน
- **หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** แม้ว่าการดื่มปานกลาง (ผู้หญิงวันละ 1 ดริงค์ ผู้ชายวันละ 2 ดริงค์) จะช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจในบางคน แต่สำหรับคนอื่นๆ ปริมาณเพียงเล็กน้อย ก็อาจกระตุ้นไตรกลีเซอไรด์ในเลือดให้สูงขึ้นได้
- **บริโภคปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3** หรือน้ำมันปลาแทนเนื้อสัตว์ใหญ่ ที่มีไขมันอิ่มตัวสูง น้ำมันปลาเป็นไขมันสัตว์ชนิดเดียว ที่ช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ ข้อมูลการวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นว่ากรดโอเมก้า 3 ช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ได้ แต่ปริมาณที่ต้องการนั้น มากกว่าที่จะได้จากการกินปลา สماعคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา จึงแนะนำการเสริมน้ำมันปลาวินละ 2-4 กรัมในคนที่มีไตรกลีเซอไรด์สูง โดยอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์
- **ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที** ช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ได้ หากทำทุกอย่างแล้วยังไม่ได้ผล แพทย์อาจสั่งยาลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ หรือในอะซิน ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว

