

تری گلیسرید ها نوعی چربی هستند. تری گلیسرید ها رایج ترین نوع چربی در بدن و منبع اصلی انرژی در بدن هستند. اغلب در بافت چربی به صورت گلیسرول، مونو گلیسرید ها و اسیدهای چرب ذخیره میشوند و کبد آنها را به تری گلیسرید تبدیل می کند. به دنبال مصرف مواد غذایی مقدار تری گلیسرید در خون افزایش می یابد.

تری گلیسرید ها برای ذخیره شدن از دستگاه گوارش به سمت بافت چربی حرکت می کنند. بیشتر تری گلیسرید ها در خون توسط لیپوپروتئین ها حمل می شوند. تری گلیسرید ها حدود ۸۰ درصد به صورت VLDL و ۱۵ درصد به صورت LDL هستند که نقش مهمی در متابولیسم به عنوان منبع انرژی و انتقال دهنده چربی رژیم غذایی دارند.

داشتن سطح بالایی از تری گلیسرید می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی مانند بیماری عروق کرونر را افزایش دهد. بنابراین باید به انجام آزمایش های چکاپ تری گلیسرید مقید باشید.

علت تری گلیسرید بالا چیست؟

عواملی که می توانند سطح تری گلیسرید را افزایش دهند عبارتند از:

- اضافه وزن یا چاقی
- سیگار کشیدن
- مصرف بیش از حد الکل
- داروهای خاص
- برخی از اختلالات ژنتیکی
- بیماری های تیروئید
- دیابت نوع ۲
- بیماری های کبدی یا کلیوی

تری گلیسرید چه تفاوتی با کلسترول دارد؟

تری گلیسرید و کلسترول هر دو لیپید هستند. تری گلیسریدها چربی هستند اما کلسترول یک ماده مومی شکل و بدون بو است که توسط کبد ساخته می شود. برای ساخت دیواره های سلولی استفاده می شود، به سیستم عصبی کمک می کند و نقش مهمی در هضم و تولید هورمون دارد.

تری گلیسیرید چگونه در خون گردش می کند؟

کلسترول خالص نمی تواند با خون مخلوط شود یا در آن حل شود. در عوض، کبد کلسترول را با تری گلیسیرید و پروتئین هایی به نام لیپوپروتئین ها بسته بندی می کند. لیپوپروتئین ها این مخلوط چربی را به مناطقی از بدن منتقل می کنند.

انواع این لیپوپروتئین ها عبارتند از لیپوپروتئین های با چگالی بسیار کم (VLDL)، لیپوپروتئین های با چگالی بالا (HDL) و لیپوپروتئین های با چگالی کم (LDL).

سطح تری گلیسیرید بالا چیست؟

تری گلیسیرید بالا (هیپرتری گلیسیریدمی) می تواند برای سلامتی خطرناک باشد. متأسفانه، تری گلیسیرید بالا، مانند کلسترول بالا، به ندرت علائم ایجاد می کند. انجام آزمایشات معمول چربی خون برای بررسی اعداد کلسترول ضروری است.

پزشک میزان کلسترول تام را با مشاهده ترکیبی از تری گلیسیرید، HDL و LDL تعیین می کند. اگر تری گلیسیرید و کلسترول LDL بالا باشد، اما HDL پایین باشد، خطر حمله قلبی و سکته افزایش می یابد. برای انجام آزمایش تری گلیسیرید باید ۸ تا ۱۲ ساعت قبل از آزمایش خون ناشتا باشید. مقدار طبیعی برای تری گلیسیرید زیر ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر (mg/dL) است.

هر چند وقت یکبار باید آزمایش چکاپ تری گلیسیرید را انجام داد؟

سطح بالای تری گلیسیرید با افزایش سن مشکل ساز می شود.

بزرگسالان جوانتر ممکن است هر چهار تا شش سال یکبار نیاز به آزمایش کلسترول داشته باشند. اگر دیابت، سابقه خانوادگی کلسترول بالا یا سایر عوامل خطر بیماری قلبی دارید، ممکن است نیاز به آزمایشات مکرر داشته باشید. مردان ۴۵ تا ۵۵ ساله و زنان ۵۵ تا ۶۵ ساله نیاز به آزمایش سالانه دارند.

کودکان نیز به آزمایش کلسترول و تری گلیسیرید نیاز دارند. کودکان معمولاً بین ۹ تا ۱۱ سالگی و دوباره در دوران بزرگسالی (بین ۱۷ تا ۲۱ سالگی) بررسی می شود.

تری گلیسیرید بالا چه عوارضی دارد؟

سطوح بالای تری گلیسیرید خطر ابتلا به پانکراتیت را افزایش می دهد. این التهاب شدید و دردناک پانکراس می تواند تهدید کننده زندگی باشد.

سطوح بالای تری گلیسیرید همچنین خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد، از جمله:

- بیماری شریان کاروتید.
- بیماری عروق کرونر و حمله قلبی.
- سندرم متابولیک (ترکیبی از فشار خون بالا، دیابت و چاقی).
- بیماری شریان محیطی (PAD).
- سکته مغزی.

چگونه می توان از افزایش تری گلیسیرید جلوگیری کرد؟

برخی از تغییرات رژیم غذایی و سبک زندگی می تواند تعداد تری گلیسیرید را کاهش دهد. برای حفظ تری گلیسیرید و کلسترول تام در محدوده سالم:

- هر روز حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.
- از یک رژیم غذایی سالم با چربی های ناسالم کمتر و قندهای ساده (کربوهیدرات ها) و فیبر بیشتر استفاده کنید.
- فشار خون بالا و دیابت را کنترل کنید.
- مصرف الکل را کاهش دهید.
- به اندازه کافی خوابیدن.
- کاهش وزن (در صورت نیاز) و حفظ وزن سالم.
- استرس را مدیریت کنید.
- ترک سیگار

تری گلیسیرید بالا چگونه درمان می شود؟

افرادی که در معرض خطر حملات قلبی، سکته مغزی یا سایر مشکلات هستند ممکن است به داروهایی برای کاهش تری گلیسیرید نیاز داشته باشند. داروها ممکن است شامل داروهای کاهش دهنده کلسترول مانند استاتین ها باشد.

منابع:

[/https://medlineplus.gov](https://medlineplus.gov)

[/https://my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org)

<https://www.webmd.com/cholesterol-management/lowering-triglyceride-levels>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%BE%D8%A7%D9%A6%DA%A9%D8%B1%D8%A7%08%00%00%80%08%00>

آزمایشگاه پاتوبیولوژی