

يمكن أن تسبب الدهون ثلاثية الغليسريد مشكلات صحية، شأنها في ذلك شأن الكوليسترول. وإليك كيفية خفض مستويات الدهون ثلاثية الغليسريد. /> يمكن أن تسبب الدهون ثلاثية الغليسريد مشكلات صحية، شأنها في ذلك شأن الكوليسترول. وإليك كيفية خفض مستويات الدهون ثلاثية الغليسريد. />

الدخول إلى حساب المريض
العربية

اطلب تحديد موعد
إعثر على طبيب
إعثر على وظيفة
تبرع الآن

ابحث في Mayo Clinic



التبرع ل Mayo Clinic

كلية الطب والعلوم

الأبحاث

للخبراء الطبيين

المعلومات الصحية

الرعاية في Mayo
CLINIC

الدهون الثلاثية: لماذا تعد مهمة؟

Advertisement

الدهون الثلاثية: لماذا تعد مهمة؟

المنتجات والخدمات

لا تُقدم Mayo Clinic الدعم للشركات أو المنتجات المُعلن عنها هنا. لكن تدعم العائدات الإعلانية رسالتنا غير الربحية.

الإعلان والرعاية

البوليصة | فرص الإعلان | خيارات الإعلان

Mayo Clinic Press

تحقق من هذه الكتب الأكثر مبيعاً والعروض الخاصة على الكتب والنشرات الإخبارية من Mayo Clinic Press.

جديد - Cook Smart, Eat Well (اطبخ بذكاء، وتناول طعاماً صحياً)

تقييم النظام الغذائي المجاني من مايو كلينك

جديد - Mayo Clinic on Hearing and Balance (مايو كلينك وتخصصات السمع والاتزان)

كاتب مجاني - Mayo Clinic Health Letter (رسالة مايو كلينك الصحية)

Live Younger Longer (استمتع بشبابك لعمر أطول)

تُعدُّ الدهون الثلاثية مهمة لقياس صحة القلب. إليك سبب أهمية الدهون الثلاثية — وما يجب فعله إذا كانت الدهون الثلاثية لديك مرتفعة للغاية.

Mayo Clinic بقلم كادر عبادة

إذا كنت تراقب ضغط الدم ومستويات الكوليسترول لديك، فثمة شيء آخر قد تحتاج لمراقبته: إنه الدهون الثلاثية.

فوجود مستوى مرتفع من الدهون الثلاثية يمكن أن يزيد من خطورة الإصابة بأحد أمراض القلب. لكن حسن اختيار غط الحياة الذي يعزز الصحة العامة يمكن أن يساعد في تقليل الدهون الثلاثية أيضاً.

ما الدهون الثلاثية؟

الدهون الثلاثية هي أحد أنواع الدهون الموجودة في الدم.

عند تناول الطعام، يحوّل جسمك أي سعرات حرارية لا تحتاج إلى استخدامها على الفور إلى دهون ثلاثية. تُخزن الدهون ثلاثية الغليسريد في خلاياك الدهنية. في وقت لاحق، تطلق الهرمونات الدهون الثلاثية للإمداد بالطاقة بين الوجبات.

إذا كنت تأكل أكثر من السعرات الحرارية التي تحرقها بانتظام، وخاصة الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، فقد يكون لديك معدل مرتفع من الدهون الثلاثية (فرط ثلاثي غليسريد الدم).

ما المعدل الطبيعي؟

يمكن أن يكشف اختبار دم بسيط ما إذا كانت الدهون الثلاثية لديك في مستواها الصحي أم لا، على النحو التالي:

- طبيعي - أقل من 150 ملليغراماً لكل ديسيلتر (ملغم/ديسل)، أو أقل من 1.7 ملليمول لكل لتر (ملليمول/لتر)
- ارتفاع حدي - من 150 إلى 199 ملغم/ديسيلتر (1.8 إلى 2.2 ملليمول/لتر)
- مرتفع - من 200 إلى 499 ملغم/ديسيلتر (2.3 إلى 5.6 ملليمول/لتر)
- مرتفع جداً - 500 ملغم/ديسيلتر أو أعلى (5.7 ملليمول/لتر أو أعلى)

عادةً ما يفحص طبيبك الدهون الثلاثية المرتفعة كجزء من اختبار الكوليسترول الذي يسمى أحياناً لوحة الدهون أو صورة الدهون. يجب أن تصوم قبل سحب الدم من أجل قياس الدهون الثلاثية بدقة.

ما الفرق بين الدهون الثلاثية والكوليسترول؟

إن الدهون الثلاثية والكوليسترول أنواع منفصلة من الدهون التي تسري في الدم:

- تخزن الدهون الثلاثية السعرات الحرارية غير المستخدمة وتزود الجسم بالطاقة.
- يُستخدم الكوليسترول لبناء الخلايا وهرمونات معينة.

لماذا يعد ارتفاع الدهون الثلاثية أمراً مهماً؟

يمكن أن يساهم ارتفاع الدهون الثلاثية في تصلب الشرايين أو زيادة سمك جدران الشريان (تصلب الشرايين)؛ مما يزيد من مخاطر الإصابة بسكتة دماغية، وأزمة قلبية، وأحد أمراض القلب. يمكن أن يؤدي الارتفاع الشديد في الدهون الثلاثية إلى الإصابة بالتهاب حاد في البنكرياس (التهاب البنكرياس).

غالباً ما يكون ارتفاع الدهون الثلاثية علامة على حالات أخرى تزيد من مخاطر الإصابة بأحد أمراض القلب والسكتة الدماغية، ومن بينها السمنة ومتلازمة الأيض؛ وهي مجموعة من الحالات التي تتضمن كمية كبيرة جداً من الدهون الموجودة حول الخصر، وضغط الدم المرتفع، وارتفاع الدهون الثلاثية، وارتفاع نسبة السكر في الدم ومستويات الكوليسترول غير الطبيعية.

يمكن أن يكون ارتفاع الدهون الثلاثية علامة على:

- الإصابة بمرض السكري من النوع 2 أو مقدمات السكري
 - متلازمة الأيض وهي حالة يجتمع فيها ارتفاع ضغط الدم والسمنة وارتفاع نسبة السكر في الدم، ما يزيد من خطر الإصابة بمرض القلب.
 - انخفاض مستويات هرمونات الغدة الدرقية (قصور الغدة الدرقية)
 - بعض الحالات الوراثية النادرة التي تؤثر في كيفية تحويل الجسم للدهون إلى طاقة
- في بعض الأحيان، يكون ارتفاع الدهون الثلاثية أحد الآثار الجانبية لتناول بعض الأدوية، مثل:

- مُدِرَات البول
- الإستروجين والبروجستين
- الريتينويد
- الستيرويدات
- حاصرات مستقبلات بيتا
- بعض مثبطات المناعة
- بعض أدوية فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)

ما أفضل طريقة لتقليل الدهون الثلاثية؟

اختيار نمط حياة صحي هو الحل الأساسي:

- مارس التمارين الرياضية بانتظام. ضع هدفاً لممارسة النشاط البدني لمدة لا تقل عن 30 دقيقة معظم أيام الأسبوع أو كلها. يمكن أن تقلل ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة الدهون الثلاثية وتزيد مستوى الكوليسترول "الجيد". حاول إدخال المزيد من النشاط البدني إلى مهامك اليومية؛ مثل الصعود على الدرج في العمل أو المشي أثناء فترات الراحة.
- تجنب السكريات والكربوهيدرات المكررة. قد تسبب الكربوهيدرات البسيطة مثل السكر والأطعمة المصنوعة من الدقيق الأبيض أو الفركتوز كمية الدهون الثلاثية.
- إنقاص الوزن. في حال فرط الدهون الثلاثية بدرجة من خفيفة إلى متوسطة، ينبغي التركيز على خفض مستوى السعرات الحرارية. تذكر أن السعرات الحرارية الزائدة تتحول إلى دهون ثلاثية ويخزنها الجسم في صورة دهون. ومن ثم سيؤدي خفض السعرات الحرارية التي تتناولها إلى تقليل الدهون الثلاثية.
- اختيار الدهون الصحية. تناول الدهون الأحادية غير المشبعة الصحية الموجودة في النباتات مثل زيوت الزيتون والكانولا بدلاً من الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم. وكذلك يمكنك أن تتناول بدلاً من اللحوم الحمراء الأسماك الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، مثل سمك الماكريل أو السلمون. تجنب تناول الدهون المتحولة أو الأطعمة المحتوية على زيوت أو دهون مهدرجة.
- تقليل المشروبات الكحولية. يحتوي الكحول على سعرات حرارية عالية وكمية كبيرة من السكر، وله تأثير قوي على وجه الخصوص على الدهون الثلاثية. وفي حالة فرط الدهون

الثلاثية، ينبغي تجنب أي كحوليات.

ماذا عن الدواء؟

إذا لم تكن تغييرات نمط الحياة الصحية كافية للسيطرة على ارتفاع الدهون الثلاثية، فقد يوصي طبيبك بما يلي:

- العقاقير المخفضة للكوليسترول. قد ينصح بالأدوية المخفضة للكوليسترول إذا كان مستوى الكوليسترول منخفضاً أو لدى المريض تاريخ من انسداد الشرايين أو مرض السكري. ويتضمن الأمثلة على أدوية تخفيض الكوليسترول، كالسيوم أتورفاستاتين (ليبيتور)، وكالسيوم روسوفلستاتين (كريستور).
 - الفايبرات. يمكن لأدوية الفايبرات، مثل الفينوفايبرات (تريكور، وفينوجليد، وغيرهما) والجمفيروزيل (لوبيد)، المساعدة أيضاً على خفض مستويات الدهون الثلاثية. ولا يمكن استخدام الفايبرات إذا كان الشخص يعاني مرضاً حاداً بالكلى أو الكبد.
 - زيت السمك. يساعد زيت السمك، الذي يُعرف أيضاً بأحماض أوميغا-3 الدهنية، على خفض نسبة الدهون الثلاثية لديك. وتحتوي مستحضرات زيت السمك المتوفرة بالوصفة الطبية، مثل لوفازا، على المزيد من الأحماض الدهنية النشطة أكثر من المكملات الغذائية التي تتوفر دون وصفة طبية. ويمكن أن يتداخل زيت السمك الذي يتناوله المريض بكميات كبيرة مع تخثر الدم، ولذلك ينبغي التحدث إلى الطبيب قبل تناول أي مكملات غذائية.
 - نياسين. يمكن للنياسين، والذي يُعرف أحياناً باسم حمض النيكوتينيك، أن يقلل مستوى الدهون الثلاثية وكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، وهو الكوليسترول الضار. ينبغي التحدث إلى الطبيب قبل تناول النياسين الذي يتوفر دون وصفة طبية لأنه قد يتفاعل مع الأدوية الأخرى ويتسبب في آثار جانبية كبيرة.
- إذا قام طبيبك بوصف دواء لتقليل مستويات الدهون الثلاثية لديك، فتناول الدواء وفقاً لما هو موصوف. وتذكر أهمية تغييرات نمط الحياة الصحية التي قمت بها. الأدوية قد تساعد، ولكن نمط الحياة مهم أيضاً.

[تبادلها عبر](#) [إرسالها في تغريدية](#)

09/12/2021

[أظهر المراجع](#) ✓

[انظر المزيد من التفاصيل الشاملة](#)

المنتجات والخدمات

[Newsletter: Mayo Clinic Health Letter — Digital Edition](#)

[Book: Mayo Clinic Family Health Book, 5th Edition](#)

[المكملات الغذائية من متجر مايو كلينك](#)

اطلع كذلك على

[?After a flood, are food and medicines safe to use](#)

[?Arcus senilis: A sign of high cholesterol](#)

[Birth control pill FAQ](#)

[Cholesterol concerns? Get moving](#)

المعلومات الصحية

العقاقير والمكملات الغذائية
من الألف إلى الياء

الاختيارات والإجراءات
من الألف إلى الياء

الأعراض من الألف إلى
الياء

الأمراض والحالات
الصحية من الألف إلى
الياء

تطبيقات Mayo Clinic
الصوتية

رسالة Mayo Clinic
الصحية

برنامج الحياة الصحية

الكتب الصحية

نمط الحياة الصحية

ART-20048186

Triglycerides Why do they matter الصفحة الرئيسية

مؤسسة مايو للتعليم والبحث الطبي، جميع الحقوق محفوظة. يُمكن إعادة طباعة نسخة واحدة من هذه المواد لغرض الاستعمال الشخصي غير التجاري بحسب. تتضمن العلامات التجارية التابعة لمؤسسة Mayo Clinic للتعليم والبحث الطبي: "Mayo Clinic" و"Mayo" و"MayoClinic.com" و"EmbodyHealth" والرمز ثلاثي الدُروع التابع لـ Mayo Clinic.

تعتبر Mayo Clinic [مايو كلينك] منظمة غير ربحية، إذ تفيد إيرادات الإعلان على الشبكة في دعم رسالتنا. لا تُصادق Mayo Clinic [مايو كلينك] على منتجات الجهة الثالثة أو الخدمات التي يتم الإعلان عنها. Mayo Clinic [مايو كلينك] منظمة غير ربحية. قم بالتبرع.

سياسة الإعلان والرعاية
فرص للإعلان والرعاية

يمثل أي استخدام لهذا الموقع الإلكتروني موافقتك على الأحكام والشروط وسياسة الخصوصية في الرابط الإلكتروني أدناه.

الشروط والأحكام
سياسة الخصوصية
إشعار بممارسات الخصوصية