حالتی هشداردهنده روی پوست که از کلسترول بالا حکایت دارد.

آبان 14, 1399

به گزارش نشریه الکترونیکی نگاه؛ به نقل از روسیا الیوم، سطح بالای کلسترول اصطلاحی است که به ماده متراکم چرب در خون گفته می‌شود. افزایش این ماده چرب در خون که به کلسترول معروف است می‌تواند منجر به انسداد رگ‌های خونی شود.

انسداد رگ‌های خونی خطر حملات قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد؛ زیرا این اتفاق، مانع از خون رسانی به قلب و سایر اعضای بدن می‌شود.

تشخیص کلسترول خون بالا همیشه آسان نیست؛ زیرا این بیماری علائم مشخصی ندارد، اما گاهی اوقات می‌توان با ظهور زائده‌هایی زردرنگ در پوست که یک علامت هشدارآمیز است، آن را تشخیص داد.

این زائده‌ها که به آن "اگزانتالاسما" نیز گفته می‌شود، به دلیل مقادیر بالای کلسترول در خون، یعنی یک گروه کلسترول به رنگ زرد در زیر پوست ایجاد می‌شود.

اندازه اگزانتالاسما می‌تواند از یک سر سوزن تا اندازه یک حبه انگور متفاوت باشد که معمولاً شبیه برجستگی زیر پوست است و ممکن است **زرد** یا نارنجی به نظر برسد. اگر متوجه وجود زائده زردرنگ در بدن خود شدید، فورا با پزشک خود مشورت کنید.

این توده‌های زرد امکان دارد زائده‌های فردی جداگانه باشند یا به صورت خوشه‌ای ایجاد شوند و در هر نقطه از بدن ظاهر شوند. اگر زمانی متوجه وجود زائده زردرنگ در بدن خود شدید، باید فورا با پزشک خود مشورت کنید؛ زیرا سطح بالای کلسترول در خون می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آنژین (درد قفسه سینه ناشی از بیماری قلبی)، فشار خون بالا و سکته مغزی را افزایش دهد.

ممکن است علت افزایش سطح کلسترول خون مصرف بیش از حد غذاهای چرب یا عدم ورزش کافی باشد. چاقی، سیگار کشیدن و مصرف الکل نیز در افزایش سطح کلسترول خون سهیم هستند.

داروها می‌توانند به کنترل سطح کلسترول خون کمک کنند، اما رعایت رژیم غذایی سالم و ورزش منظم نیز مهم است؛ بنابراین هر فردی باید برای کنترل سطح کلسترول خون خود، علاوه بر ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته، دستکم روزانه پنج وعده از میوه و سبزیجات استفاده کند.