



วิธีป้องกันรักษาภาวะไขมันในเลือดสูง



คลินิกหัวเฉียวไทย-จีนแพทย์แผนไทย

แผนกอายุรกรรม

แพทย์จีน อู๋ ดี ฉวิน

วิธีป้องกันรักษาภาวะไขมันในเลือดสูง

- ในขณะที่โลกมีการพัฒนาทางเศรษฐกิจ ระดับการใช้ชีวิตของคนเราก็มีการพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง ลักษณะการดำเนินชีวิตก็เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเช่นกัน ในชีวิตประจำวัน เราทานอาหารที่มีปริมาณไขมันและคอเลสเตอรอลเป็นจำนวนมาก เป็นสาเหตุให้มีผู้ป่วยด้วยโรคไขมันในเลือดสูงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อีกทั้งยังมีแนวโน้ม การเติบโตที่เพิ่มขึ้น จากผลการวิจัยพบว่าโรคไขมันในเลือดสูงเป็นพื้นฐานของเส้นเลือดที่แข็งตัว หลอดเลือดแข็งตัวนี้ยังเป็นปัจจัยที่อันตรายที่สุดของโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองอีกด้วย ดังนั้นไขมันในเลือดสูงจึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคนเราเป็นอย่างมากมีคนเคยกล่าวว่า “ผู้ป่วยที่มีโรคไขมันในเลือดสูงคือผู้ป่วยที่ภายในร่างกายมีระเบิดเวลาที่จะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง”。

วิธีป้องกันรักษาภาวะไขมันในเลือดสูง

- ในฐานะที่เราทุกคนรู้ว่าหลอดเลือดแข็งทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้ กล้ามเนื้อหัวใจตายโรคหลอดเลือดสมองโรคเสื่อมในผู้สูงอายุเป็นต้น โรคหลอดเลือดหัวใจและสมองไม่เพียงแต่อัตราการเสียชีวิตจะสูง อัตราการพิการก็สูงเช่นกันองค์การอนามัยโลกพบว่า ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง 20,000-30,000 คนต่อปี โรคหลอดเลือดหัวใจและสมองมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าทุกโรครวมกันถึง 50 % ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นการทำงานของเราให้ได้ตามปกติก็ดีหรือจะเป็นความสุขของคนในครอบครัวก็ดี เราควรจริงจังกับการรักษา และทำความเข้าใจถึงสาเหตุการเกิดโรคไขมันในเลือดสูง อันตรายของมัน วิธีป้องกัน และวิธีการรักษา เพื่อกำจัดโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองตั้งแต่ต้น ต่อจากนี้ข้าพเจ้าจะแนะนำให้ความรู้ทุกท่านเกี่ยวกับโรคไขมันในเลือดสูง.

วิธีป้องกันรักษาภาวะไขมันในเลือดสูง

1.อะไรคือโรคไขมันในเลือดสูง

- โรคไขมันในเลือดสูงคือ ภาวะที่เลือดมีปริมาณคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์เยอะเกินไป (ในบางครั้งพบว่า มี HDL ต่ำร่วมด้วย)
- น้ำเลือดในส่วนซีรัม 100 มิลลิลิตรในคนปกติทั่วไป
- ระดับคอเลสเตอรอลรวม (TC) น้อยกว่า 200 mg/dl
- ระดับไตรกลีเซอไรด์ (TG) น้อยกว่า 130 mg/dl
- ไขมันที่มีความหนาแน่นสูง (HDL) มากกว่า 45 mg/dl
- ไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ (LDL) น้อยกว่า 100 mg/dl

ประเภทของไขมันในเลือดสูง

ประเภทของไขมันในเลือดสูง :

- 1. คอเลสเตอรอลในเลือดสูง : คอเลสเตอรอลในซีรัมสูงเท่านั้น
- 2. ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง : ไตรกลีเซอไรด์สูงเท่านั้น
- 3. ไขมันในเลือดสูงแบบผสม : ไขมันทั้งสองตัวรวมกัน

อะไรคือคอเลสเตอรอล

2. อะไรคือคอเลสเตอรอล

- คอเลสเตอรอลเป็นอนุพันธ์ของไขมันชนิดหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันจากสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ล้วนมีปริมาณคอเลสเตอรอลสูงทั้งสิ้น อีกทั้งสิ่งมีชีวิต (รวมถึงมนุษย์) ภายในร่างกายเกือบทุกเซลล์สามารถสังเคราะห์คอเลสเตอรอลได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอวัยวะตับ
- คอเลสเตอรอลเป็นสารตั้งต้นของสเตียรอยด์ฮอร์โมนต่างๆ สเตียรอยด์ฮอร์โมนเหล่านี้ ถูกสร้างขึ้นมาจากน้ำตาลไขมัน แป้ง รวมถึงระบบเมตาบอลิซึมของน้ำและอิเล็กโทรไลต์ การตอบสนองต่อความเครียด ภูมิคุ้มกันร่างกายเป็นต้นล้วนมีอิทธิพลสำคัญ

คอเลสเตอรอลและความสัมพันธ์กับสุขภาพ

● ในโลกปัจจุบันผู้เชี่ยวชาญด้านหลอดเลือดหัวใจเข้าใจว่า หากควบคุมปริมาณคอเลสเตอรอลอยู่ระหว่าง 110-200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ (2.8-5.2 มิลลิโมล) ทำให้อัตราการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจลดลง ร่างกายแข็งแรงเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือดลดลง ชีวิตยืนยาวตามธรรมชาติ ในทางตรงกันข้ามหากคอเลสเตอรอลในเลือดสูงถึง 220 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ มันจะค่อยๆสะสมในหลอดเลือด เมื่อเวลาผ่านไปหลอดเลือดจะแข็งขึ้นและหนาขึ้น เกิดหลอดเลือดตีบและทำให้การไหลเวียนของเลือดในอวัยวะต่างๆไม่เพียงพอ ก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็ง(Atherosclerosis) ถ้าหากหลอดเลือดแดงแข็งเกิดขึ้นที่เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ(Coronary Artery)จะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ(Coronary Artery Disease:CAD)ถ้าหากเกิดที่หลอดเลือดสมองจะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบหรือโรคอื่นๆทางหลอดเลือดสมอง

คอเลสเตอรอลมีทั้งดีและร้าย

- คอเลสเตอรอลแบ่งออกเป็น 2 ประเภท เรามักพูดว่าไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ(LDL)ทำให้เกิดหลอดเลือดแดงแข็งตัว มีผลเสียต่อร่างกายเป็นที่รู้จักกันในนาม “มือสังหารหัวใจมนุษย์” ถ้าเมื่อใดที่มันเพิ่มสูงขึ้นในร่างกายมากเกินไป ก็จะสะสมอยู่ภายในหลอดเลือด ค่อยๆก่อตัวเป็นก้อนเลือดในหลอดเลือดแดง ดังนั้นเมื่อไขมันในเลือดสูงขึ้นจึงเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาเป็นโรคหัวใจขาดเลือด
- อีกชนิดคือไขมันที่มีความหนาแน่นสูง(HDL) มีประโยชน์ต่อมนุษย์ รู้จักกันในนาม “ผู้พิทักษ์โรคหัวใจขาดเลือด”

คุณประโยชน์ของ HDL

- ไขมันที่มีความหนาแน่นสูง HDL มีประโยชน์ใน 2 ด้าน ได้แก่:
- 1. ทำหน้าที่ขนส่งคอเลสเตอรอลและกรดไขมัน จากส่วนต่างๆของร่างกายไปที่ตับเพื่อทำลาย จึงเป็นการลดและหยุดการพัฒนาของหลอดเลือดแดงแข็งได้;
- 2. ช่วยปราบไขมันตัวเลว (LDL) ลดการสะสมของคอเลสเตอรอลในเนื้อเยื่อและผนังหลอดเลือด เปรียบเสมือนผู้กำจัดขยะออกจากหลอดเลือด。

คุณประโยชน์ของ HDL

- การศึกษาทางคลินิกแสดงให้เห็นว่าหาก HDL ต่ำลงกว่า 35 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองจะเพิ่มขึ้นอย่างมาก ในทางตรงกันข้ามหาก HDL เพิ่มขึ้นทุก 1 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ความอันตรายของโรคหัวใจขาดเลือดจะลดลง 2-3 เปอร์เซ็นต์ และถ้าหากไขมันตัวเลว LDL ลดน้อยกว่า 160 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ อัตราการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับคอเลสเตอรอลก็ลดลงตามไปด้วย ดังนั้นไม่เพียงแต่ลดปริมาณ LDL หากแต่ต้องเพิ่มปริมาณ HDL ด้วย ถึงจะสามารถป้องกันรักษาหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองให้แข็งแรง

อะไรคือไตรกลีเซอไรด์

3. อะไรคือไตรกลีเซอไรด์

- ไตรกลีเซอไรด์เรียกอีกชื่อว่า ไขมันที่เป็นกลาง ไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอล ฟอสโฟลิพิด และกรดไขมัน ต่างเป็นองค์ประกอบไขมันที่อยู่ในน้ำเลือด มันคือแหล่งพลังงานที่สำคัญของร่างกายมนุษย์ ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี (คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี) เป็นแหล่งพลังงานหลักของสิ่งมีชีวิต!! ยิ่งไปกว่านั้น ไตรกลีเซอไรด์ยังเป็นแหล่งสะสมพลังงานที่ดีที่สุดในร่างกาย

อะไรคือไตรกลีเซอไรด์

- แต่หากไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงเกินไปก็ส่งผลเสียได้ มีหลายโรคที่เกี่ยวข้อง พบบ่อยที่สุดคือ โรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว มีไขมันสะสมในหลอดเลือดมากเกินไป ก่อตัวขึ้นเป็นก้อนคล้ายเม็ดไขมัน นานวันเข้าก้อนนั้นก็ค่อยๆเพิ่มขึ้น สะสมมากขึ้นจนกระทบการไหลเวียนของเลือด ส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดภายในเนื้อเยื่อและอวัยวะภายในไม่เพียงพอ เกิดเป็นโรคหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมองได้ โรคเหล่านี้มักพบในคนอายุ 40 ปีขึ้นไป อัตราการเกิดโรคและอัตราการเสียชีวิตเพิ่มตามอายุที่มากขึ้น ระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดมีความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน

อะไรคือไตรกลีเซอไรด์

- นอกจากนี้ไตรกลีเซอไรด์สูงยังเป็นสาเหตุทำให้โรคต่างๆ อาการทรุดลงด้วย อาทิโรคเบาหวาน , ไขมันพอกตับ , โรคอ้วน , ตับอ่อนอักเสบ , ลิ่มเลือดอุดตันในสมอง, โรคหัวใจในถุงน้ำดีเป็นต้น ในทางกลับกันโรคเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการเผาผลาญไขมันเกิดเป็นไตรกลีเซอไรด์สูง ดังนั้นไตรกลีเซอไรด์ที่เพิ่มสูงขึ้นเปรียบเสมือน นักฆ่าความแข็งแรง เพื่อไม่ให้มีมากเกินไป จึงมีวิธีป้องกันและลดการสะสมของไตรกลีเซอไรด์จึงเป็นสิ่งจำเป็น ปริมาณไขมันต่างๆในเลือดที่ไม่สมดุลเป็นสาเหตุโดยตรงของหลอดเลือดแดงที่แข็งตัวเมื่อระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่า 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ความเข้มข้นของคอเลสเตอรอลที่สูงตาม หลอดเลือดแดงแข็งก็เพิ่มระดับขึ้น อัตราการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดก็เพิ่มขึ้นด้วย

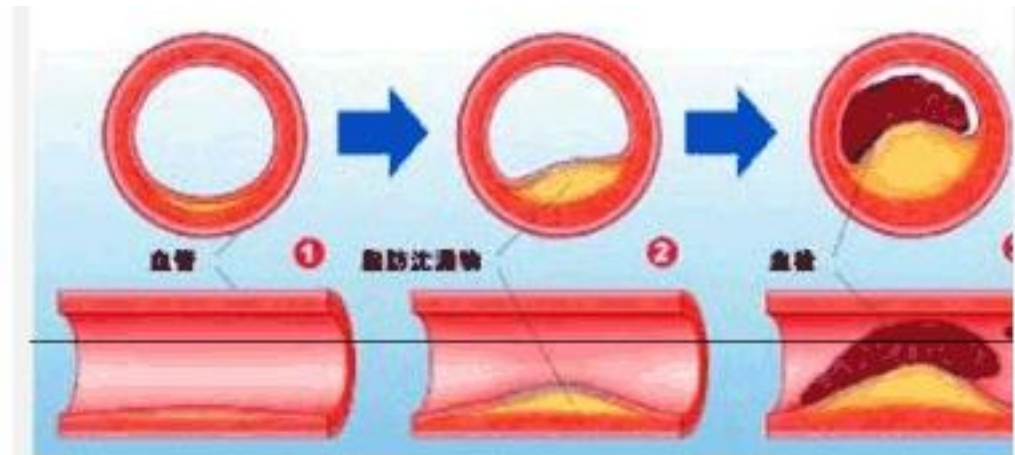
คอเลสเตอรอลกับหลอดเลือดแดงแข็ง

การเคลื่อนย้ายของคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด จึงต้องเกาะตัวไปกับไลโปโปรตีน แล้วเปลี่ยนเป็นLDL ดังนั้นหากตัวนำพาคอเลสเตอรอลยิ่งมาก ความเป็นไปได้ที่จะเป็นหลอดเลือดแดงแข็งยิ่งเพิ่มขึ้นตาม, HDL สามารถนำคอเลสเตอรอลในร่างกายกลับไปยังตับเพื่อทำลาย เพื่อป้องกันการสะสมตัวของคอเลสเตอรอล ผลวิจัยทางคลินิกแสดงให้เห็นว่า TC/HDL-C (อัตราส่วนคอเลสเตอรอลรวมต่อHDL) และ TC-HDL-C/HDL-C (คอเลสเตอรอลรวมลบด้วยHDLต่อHDL) เทียบอัตราส่วนยิ่งต่ำ ความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองยิ่งต่ำ หากอัตราส่วนยิ่งสูงความเสี่ยงยิ่งสูง ในปัจจุบันอัตราผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองเพิ่มสูงขึ้นนั้น หมายถึงผู้เสียชีวิตจากโรคนี้นั้นเป็นอันดับหนึ่งและผู้ร้ายที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็งคือ “โรคไขมันในเลือดสูงนั่นเอง”

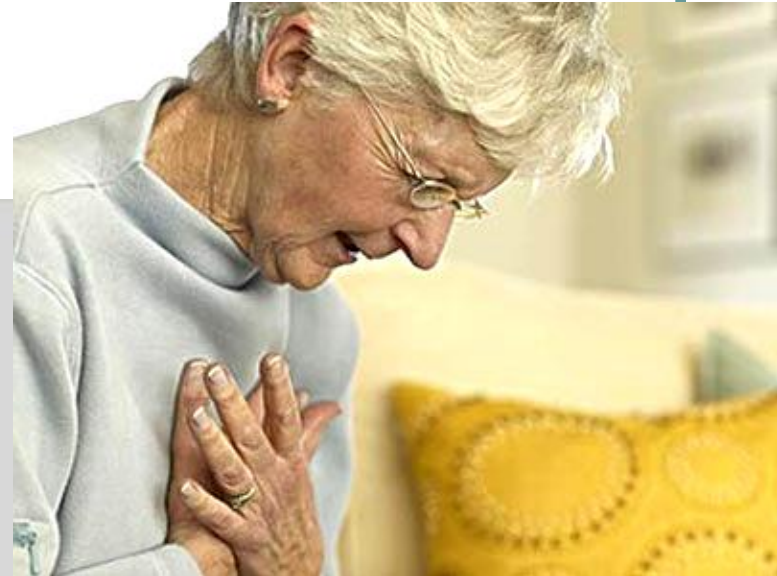
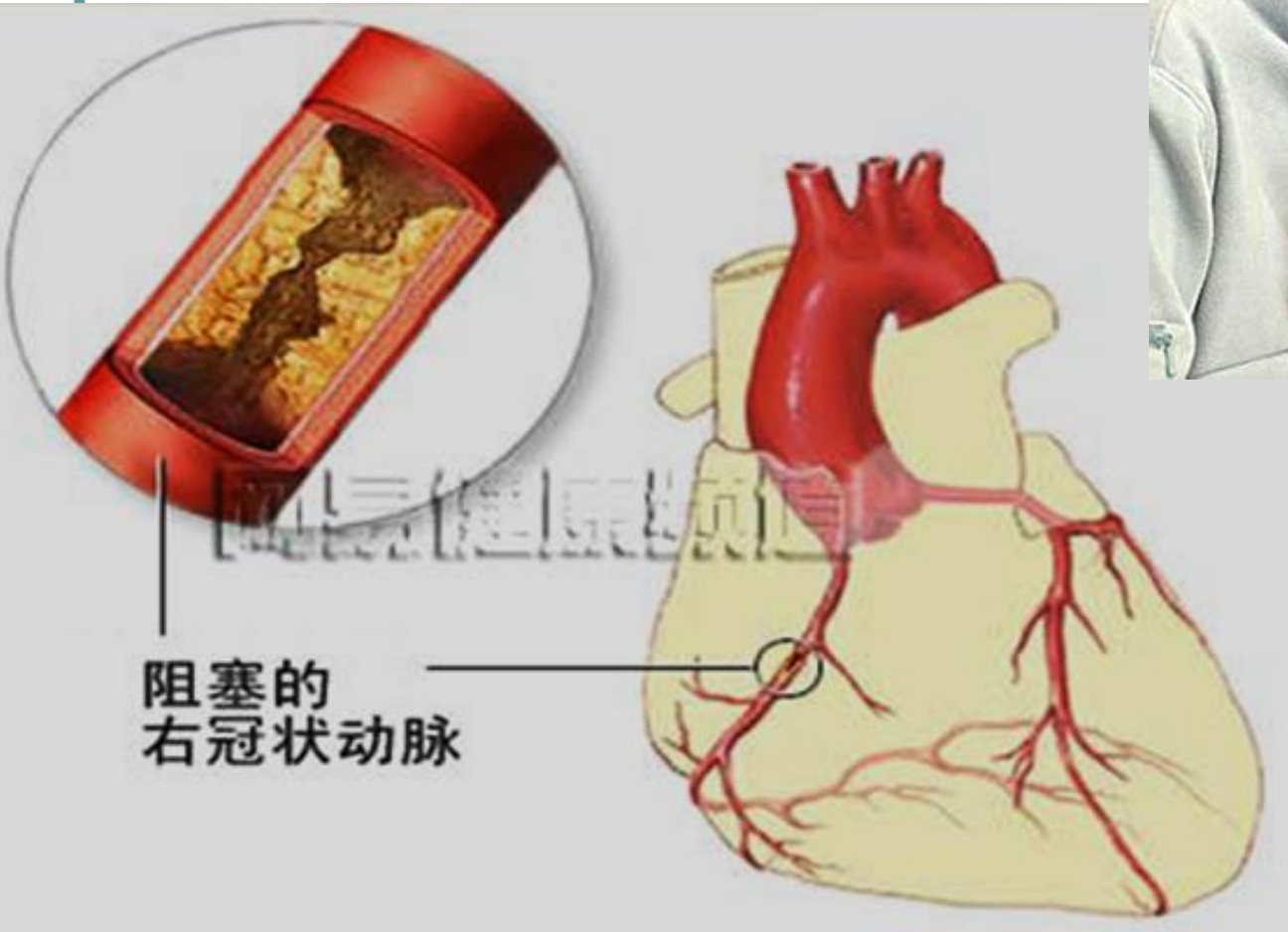
โรคไขมันในเลือดสูงมีอันตรายอย่างไร

3. โรคไขมันในเลือดสูงมีอันตรายอย่างไร

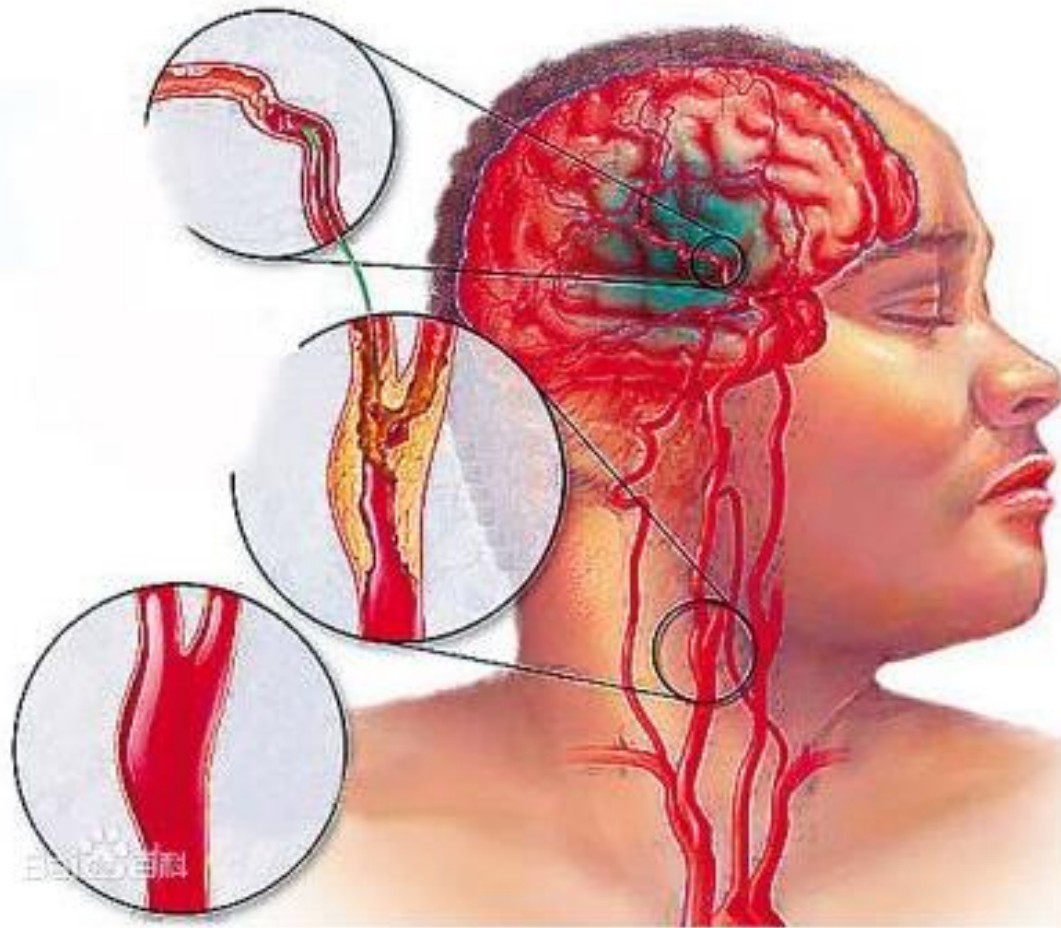
- ในฐานะที่เราทุกคนรู้ว่า ในประเทศจีนและประเทศต่างๆ ที่พัฒนาแล้วโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง มีอัตราการเสียชีวิตสูงเป็นอันดับหนึ่งและผู้ป่วยที่คร่าชีวิตคือโรคไขมันในเลือดสูงที่ก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ นั่นเอง



ภาพแสดงไขมันอุดตันในหลอดเลือดหัวใจ



ภาพแสดงไขมันอุดตันในหลอดเลือดสมอง



ใครที่เป็นโรคไขมันในเลือดสูงง่าย

ใครที่เป็นโรคไขมันในเลือดสูงง่าย?

- ทานอาหารไขมันสูง คอเลสเตอรอลสูงและพลังงานสูงเป็นประจำ
- ขยับหรือออกกำลังกายน้อย
- อายุ 50 ปีขึ้นไป
- รูปร่างอ้วน
- ใช้ชีวิตไม่มีระเบียบ เครียดง่าย มีสิ่งกระทบจิตใจง่าย
- สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า
- มีกรรมพันธุ์โรคไขมันในเลือดสูงและโรคหัวใจขาดเลือด
- ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย
- มีโรคตับ โรคไต โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงเป็นต้น
- ใช้ยาBeta-blocker หรือยาขับปัสสาวะthiazide เป็นเวลานาน

ไขมันในเลือดสูงแบ่งออกเป็น 2 ประเภท

โรคไขมันในเลือดสูงจะรักษาอย่างไร?

ในการรักษาโรคไขมันในเลือดสูง ก่อนอื่นต้องแยกให้ได้ว่าเป็นปฐมภูมิหรือทุติยภูมิ

-ไขมันในเลือดสูงปฐมภูมิเป็นความผิดปกติทางพันธุกรรมความเคยชินในการรับประทานอาหารและการใช้ชีวิตก็มีส่วน

-ไขมันในเลือดสูงทุติยภูมิ เป็นความผิดปกติที่เกิดจากโรคอื่นๆ (เช่น โรคเบาหวาน ไฮโปไทรอยด์ โรคไต โรคตับเป็นต้น) ทำให้ไขมันในเลือดสูงขึ้น -ประเภทแรกสามารถปรับการรับประทานอาหารเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตให้ลดไขมันลง ถ้าจำเป็นจริงๆถึงใช้ยาเข้ามารักษา

-ประเภทที่สองต้องรักษาโรคเดิมก่อน ถึงจะสามารถลดไขมันในเลือดให้ถึงเป้าหมายได้ ในที่นี้สิ่งที่ต้องเน้นย้ำคือ ยาไม่สามารถรักษาได้ทั้งหมด พื้นฐานการรักษาโรคไขมันในเลือดสูงอยู่ที่อาหาร

หลักการใช้อาหารรักษาโรคไขมันในเลือดสูง

- หลักการรักษาด้วยอาหารที่เหมาะสม
- **รักษาด้วยอาหารคือพื้นฐานการรักษาโรคนี้**

ครอบคลุมความหมายทั้ง 2 ด้าน คือ

1.อาหารที่นำมาใช้ต้องบรรลุเป้าหมายการลดไขมันในเลือด อีกทั้งผู้ป่วยต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ถึงจะดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรงได้ ประเภทที่ใช้หลักไม่ทานสามอย่าง (เนื้อไม่ทาน ไข่ไม่ทาน ปลาไม่ทาน) ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง

2.การรักษาด้วยการรับประทานอาหารควรขึ้นอยู่กับชนิดของโรคที่แตกต่างออกไปของแต่ละบุคคล ยังไม่สามารถมาประยุกต์ใช้ได้โดยตรง ต่อจากนี้จะแบ่งประเภทของไขมันในเลือดสูงและการรับประทานอาหารเพื่อการรักษา

รับประทานอาหารรักษาคอเลสเทอรอลสูง

1. จุดสำคัญของการรับประทานอาหารรักษาคอเลสเทอรอลสูง

- 1) จำกัดอาหารที่มีคอเลสเทอรอล
- ปริมาณที่ทานแต่ละวันต้องน้อยกว่า 200mg.
- ผู้ป่วยควบคุมอาหาร ลดอาหารคอเลสเทอรอลสูง จำพวกสมองสัตว์ ไช้สันหลังสัตว์ เครื่องใน ไช้แดง (ไช้แดง 1 ฟอง มีคอเลสเทอรอล 250-300 มิลลิกรัม) อาหารจำพวกเปลือก เช่น หอยกาบ หอยทาก เป็นต้น หรือจำพวกสัตว์ไม่มีกระดูกสันหลัง (ปลาหมึก ไช้ปลาเป็นต้น)

รับประทานอาหารรักษาคอเลสเตอรอลสูง

- 2) เลือกอาหารที่มีคอเลสเตอรอลต่ำในปริมาณที่พอเหมาะ เช่น เนื้อหมูไม่ติดมัน เนื้อวัวไม่ติดมัน เนื้อเป็ด เนื้อไก่ ปลาสดและนม อาหารเหล่านี้คอเลสเตอรอลต่ำยกตัวอย่าง นม 1 กล่องมีคอเลสเตอรอลประมาณ 30 มิลลิกรัม นอกนั้นอาหารที่กล่าวมาทุก 100 กรัม มีคอเลสเตอรอลประมาณ 100 มิลลิกรัม จะได้ไม่ต้องจำกัดอาหารมากไป แต่แน่นอนว่าอย่าทานเยอะเกินไปเช่นกัน

รับประทานอาหารรักษาคอเลสเทอรอลสูง

- 3) จำกัดไขมันจากสัตว์ เพิ่มน้ำมันจากพืช ผู้ป่วยแต่ละคน ในแต่ละเดือนสามารถทานน้ำมันจากพืช(น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันจากผักเป็นต้น) 500-750 กรัม จึงจะเหมาะสม น้ำมันพืชเป็นสิ่งที่ดี แต่ไม่ควรทานเยอะ ไม่เช่นนั้นจะมีผลกระทบ

รับประทานอาหารรักษาคอเลสเตอรอลสูง

- 4) ทานอาหารไฟเบอร์สูงสามารถลดคอเลสเตอรอลได้เช่นผัก ผลไม้ สามารถเพิ่มไฟเบอร์ได้ทานถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง หัวหอม กระเทียม กะหล่ำดอก เห็ดหอม เห็ดหูหนู เป็นอาหารที่ลดคอเลสเตอรอลได้
- อาหารเหล่านี้ ในขณะเดียวกันก็มีสรรพคุณต้านการแข็งตัวของเลือด ป้องกันลิ่มเลือดอุดตัน เป็นผลดีกับโรคหัวใจขาดเลือด

รับประทานอาหารรักษาไตรกลีเซอไรด์สูง

2. ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง

- ที่สำคัญคือการกำหนดปริมาณอาหาร ลดน้ำหนักตัวให้บรรลุน้ำหนักในเกณฑ์ปกติ
- 1) น้ำหนักมาตรฐานสามารถใช้สูตรเหล่านี้คำนวณ
ผู้ชาย : ความสูง(cm) - 105(kg)
ผู้หญิง : ความสูง(cm) - 107.5(kg)
- 2) นอกนั้นคือจำกัดอาหารหวาน ผู้ป่วยมักให้ความสำคัญกับของหวานทานของหวานทำให้ไตรกลีเซอไรด์เพิ่มสูงได้ ดังนั้นน้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลในผลไม้ น้ำเชื่อมและผลิตภัณฑ์น้ำตาลหรือยาอื่นๆควรหลีกเลี่ยง หรือไม่รับประทาน

รับประทานอาหารรักษาไตรกลีเซอไรด์สูง

- 3) งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ไตรกลีเซอไรด์สูง
- 4) เพิ่มโปรตีนให้ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งโปรตีนจากถั่ว
- 5) จำกัดคอเลสเตอรอลอย่างเหมาะสม แต่ละวันไม่เกิน 200 มิลลิกรัม อนุญาตให้ผู้ป่วยทานไข่ได้สามฟองต่อสัปดาห์ นอกนั้นก็ดูตามความเหมาะสม トラバドที่การบริโภ�โดยรวมยังอยู่ในเกณฑ์ที่จำกัด
- 6) จำกัดไขมัน โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์

ไขมันในเลือดสูงแบบรวม

- 3. ไขมันในเลือดสูงแบบรวม
- ผู้ป่วยมีทั้งคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สูง การรับประทานเพื่อรักษาต้องควบคู่ไปทั้งสองอย่าง จะต้องลดคอเลสเตอรอลและไขมันจากสัตว์ ควบคุมปริมาณอาหารและลดน้ำหนัก คุมของหวาน เหล้า บุหรี่ ควรเพิ่มน้ำมันจากพืช ถั่ว ธัญพืช ผักผลไม้ และอาหารที่ช่วยลดไขมัน

สรุปการรับประทานอาหารเพื่อรักษาไขมันในเลือดสูง

จำ 5 ประโยชน์นี้ให้ดี

- จำกัดปริมาณแคลอรีไม่ให้น้ำหนักเกิน
- จำกัดปริมาณอาหารหวานมัน
- ทานอาหารคอเลสเตอรอลต่ำเลี่ยงอาหารคอเลสเตอรอลสูง
- ทานผักผลไม้ที่วิตามินซีสูง
- ใช้น้ำมันพืชทำอาหาร

ออกกำลังกายรักษาไขมันในเลือดสูง

- ออกกำลังกายที่เหมาะสมในปริมาณที่พอเหมาะ
- ในกรณีนี้สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญที่สุดคือ “ความพอดี” ไม่หนักเกินไป หากท่านอายุน้อยต้องค่อยๆ เพิ่มระดับการออกกำลังกายไปเรื่อยๆ หากอายุมากแล้วจะหักโหมออกกำลังกายเลย สุขภาพคงไม่เอื้ออำนวย โปรดจำไว้ว่า การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายควรค่อยเป็นค่อยไป ในผู้สูงอายุควรใช้หลัก 3, 5, 7 คือออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย เวลาเหนื่อยที่สุดอัตราการเต้นของหัวใจบวกกับอายุไม่ควรเกิน 170

นัยยะสำคัญทางคลินิก

ของการลดปริมาณไขมันสะสมในเลือด

การลดปริมาณไขมันสะสมในเลือดอย่างไร

1. จากการศึกษาทั้งภายในประเทศและต่างประเทศพบว่า การดูแลไขมันในเลือดในระยะยาว สามารถยืดเวลาของหลอดเลือดที่แข็งตัวได้

2. คอเลสเตอรอลเพิ่มสูง คือปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด จากการศึกษาพบว่า คอเลสเตอรอลในเลือดลดลงทุก 1 เปอร์เซ็นต์ อัตราเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดจะลดลง 2 - 3 เปอร์เซ็นต์ ผลวิจัยจากคนงานชายในประเทศจีนเผยว่า ปริมาณคอเลสเตอรอล 200 - 239 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดมากกว่าปริมาณคอเลสเตอรอลปกติ (น้อยกว่า 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์) ถึง 2 เท่า และหากคอเลสเตอรอลสูงถึง 240 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ขึ้นไป จะเสี่ยงกว่าคนปกติถึงสามเท่า

นัยยะสำคัญทางคลินิก

ของการลดปริมาณไขมันสะสมในเลือด

- 3เดิมผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจขาดเลือด, อาการปวดแสบหัวใจ , กล้ามเนื้อหัวใจตาย , การผ่าตัดเปลี่ยนหลอดเลือดหัวใจ เมื่อลด ไตรกลีเซอไรด์ลงก็ลดการเกิดอาการปวดแสบหัวใจ และลดจำนวน ครั้งของหลอดเลือดหัวใจตีบลด จำนวนหลอดเลือดแดงอุดตันและ ยังสามารถลดอัตราการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและลดอัตราการ เสียชีวิต

- **การรักษาโรคไขมันในเลือดสูง
ด้วยยาจีน**

แพทย์จีนกับการป้องกันรักษาไขมันในเลือดสูง

- ยาแผนปัจจุบันมีผลในการลดไขมันอย่างแน่นอน แต่หากใช้ไปนานๆผลข้างเคียงค่อนข้างเยอะ หลังจากหยุดยา ไขมันจะกลับมาสูงง่าย ดังนั้นจึงไม่ควรใช้ยาเป็นเวลานาน ถึงใช้ยาจีนอย่างเดียว ก็อาจเกิดปัญหานี้ตามมา “ยาทุกตัวย่อมมีผลข้างเคียง” หากใช้อาหารที่คล้ายคลึงกับยาจีนแทน จะสามารถใช้ได้ในระยะยาว อีกทั้งไม่มีผลข้างเคียงและยังลดไขมันในเลือดได้อีกด้วย
- สาเหตุการเกิดโรคไขมันในเลือดสูงในแพทย์แผนจีนคือ ภาวะพร่อง ร่างกายอ่อนแอ เลือดลมปราณไม่พอ ตับไตพร่อง ม้ามและกระเพาะทำงานไม่ประสาน ชีวี้งไม่ทั่วสารอาหารไม่สามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานได้ ภาวะแกร่ง เสมหะอุดกั้นเส้นลมปราณ เสมหะสกปรกสะสมภายใน โรคภูมิแพ้ ทวารทั้งหลายปิดกั้น

ยาจีนที่ใช้บ่อยในการลดไขมัน

(1) โสมคน ที่ความเข้มข้น **5** เท่า วันละ **40** มิลลิกรัม มีผลการรักษาที่ดีต่อโรคคอเลสเตอรอลในเลือดสูง โสมตากแห้ง ถั่วเขียว ชาเขียว ต้าหวง มีสรรพคุณในการลดไขมันในเลือด

(2) ซานจา มีลักษณะเป็นแผ่น ลดคอเลสเตอรอลได้ ไตรกลีเซอไรด์ก็เช่นกัน ใช้ส่วนที่สกัดจากเห็ด **0.12** กรัม วันละ **3** ครั้งลดไตรกลีเซอไรด์ได้ จากการวิจัยฟลาโวนอยด์ของซานจาช่วยลดคอเลสเตอรอลได้

(3) เห็ดหลินจือ จากการทดลองแสดงให้เห็นว่า มีสรรพคุณลดคอเลสเตอรอลในเลือดแต่ไม่มีผลกับไตรกลีเซอไรด์ แต่รายงานสรรพคุณลดไขมันในทางคลินิกไม่สอดคล้องกัน

ยาจีนที่ใช้บ่อยในการลดไขมัน



(4) ชาเจียวกู่หลาน บำรุงชี่และม้าม ขับเสมหะแก้ไอ ขับพิษร้อน รักษาความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง ไขมันพอกตับเป็นต้น
สรรพคุณถอนอมดับขับพิษ ลดความดันโลหิต ลดไขมันในเลือด ลดน้ำตาลในเลือด
ชาเจียวกู่หลานแห้ง 1 ช้อน ใช้น้ำร้อน 1 แก้วแช่ไว้ ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีแล้ว
ดื่ม จะเติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้งก็ได้ เจียวกู่หลานควรทานเดี่ยวๆ ไม่เหมาะจะแช่พร้อม
ชาอื่น

(5) เจ่วหมิงจื่อ แบบเม็ด แบบต้ม แบบยान้ำ ต่างมีสรรพคุณลดคอเลสเตอรอล
และยังสามารถลดไตรกลีเซอไรด์ แบบต้มใช้วันละ 30 กรัม ผลการรักษากับ
ปริมาณการใช้ย่อมสัมพันธ์กัน ผลข้างเคียงคือท้องเสีย ท้องอืด คลื่นไส้เป็นต้น



ยาจีนที่ใช้บ่อยในการลดไขมัน

(6) ไบแปะก๊วย กล่าวถึงสารสกัดฟลาโวนอยด์ของไบแปะก๊วย ทานวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 4 เม็ด (1เม็ดประกอบด้วยฟลาโวนอยด์ 1.14 มิลลิกรัม) รักษาผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูง 100 ราย ระยะเวลา 1 – 5 เดือน พบว่า 88 คนคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง น้อยรายที่ SGPT จะเพิ่มขึ้น

(7) ถั่วเขียว จากการวิจัยพบว่า ผงถั่วเขียวลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ได้จากการสำรวจทางคลินิก เมื่อทานอาหารประเภทถั่วทุกเดือน เดือนละ 1 กิโลกรัมขึ้นไป (ถั่วเขียว, ถั่วปากอ้า) ลดคอเลสเตอรอลได้ แต่ไม่มีผลกับไตรกลีเซอไรด์

(8) รังผึ้ง ทานวันละ 1.2 – 2.7 กรัม ลดไตรกลีเซอไรด์อย่างชัดเจน คอเลสเตอรอลก็เช่นกัน และยังสามารเพิ่มไขมันตัวดี (HDL) เมื่อเทียบอัตราส่วนคอเลสเตอรอลกับ HDL

ยาจีนที่ใช้ในการลดไขมัน

- (9) ฮวาเฟิน 花粉: วันละ 4 กรัม แบ่งทาน 3 ครั้ง มีสรรพคุณช่วยลดคอเลสเตอรอล เพิ่มค่า HDL
- (10) ข้าวโอ๊ต 燕麦: วันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 25-50 กรัม ต้มเป็นโจ๊กทาน มีสรรพคุณช่วยลดไขมัน
- (11) เก้าอี้ 枸杞: เก้าอี้มี พอลิแซ็กคาไรด์ (Polysaccharide) สามารถลดคอเรสเตอรอลในเลือดในหนูทดลองได้ (*in vivo*) และสามารถต้านการเกิดหลอดเลือดแข็งตัวในกระต่ายในแล็บทดลองได้เล็กน้อย (*in vitro*) ในทางคลินิกเก้าอี้ 枸杞 และ นวี่เจินจี้ 女贞子 สามารถรักษาโรคไขมันในเลือดสูงได้ โดยมีสรรพคุณช่วยลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์

ยาจีนที่ใช้ในการลดไขมัน

- (12) สาหร่ายทะเล 海带: สาหร่ายทะเล มี พอลิแซ็กคาไรด์ (Polysaccharide) นำมาทำเป็นแคปซูล (เม็ดละ 300 มก) รักษา 60 วัน ช่วยรักษาโรคไขมันในเลือดสูง โดยมีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดและไตรกลีเซอไรด์ ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยเพิ่มอัตราส่วนของ HDL/LDL
- (13) งาดำ 黑芝麻: กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีอยู่ในงาดำ มันสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลรวมและไขมันไม่ดีได้ ดังนั้นจึงเป็นการปกป้องดูแลความแข็งแรงของหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้ งาดำยังมีส่วนช่วยในการสลายตัวของเลซิทิน ลดคอเลสเตอรอลได้ไม่เป็นรองใคร
- (14) ลูกเดือย 薏米仁: ช่วยลดไขมันและน้ำตาลในเลือด ส่งเสริมการเผาผลาญ ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการบวม น้ำ และลูกเดือยยังอุดมไปด้วยเส้นใยที่ละลายน้ำได้ สามารถช่วยบรรเทาอาการท้องผูกได้ ช่วยขับสารพิษที่สะสมในร่างกาย

วิธีการรักษาด้วยยาจีนที่ใช้บ่อย

1. วิธีขยายอก ขับเสมหะ

เหมาะสำหรับคนที่มีรูปร่างอ้วน หายใจถี่ แน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะ ใจร้อน โมโหง่าย ปวดแน่น
ศีรษะบ่อยๆ นอนไม่หลับ อุจจาระแข็งแห้ง ส่วนมากจะพบในผู้ที่มีปัญหาโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ

ตำรับยาที่ใช้บ่อย เวินด้านทั้ง 温胆汤、เอ๋อเงินทั้ง 二陈汤、 กัวโหลเส่วไปทั้ง 栝楼
薤白汤 เป็นต้น ;

ตัวยาเช่น: กัวโหล 瓜蒌 เป็นยาหลักที่ช่วยขยายอกขับเสมหะ ช่วยลดไขมันในเลือด ช่วย
รักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ กัวโหลเหริน 瓜蒌人ยังมีส่วนช่วยในการหล่อลื่นลำไส้ รักษาอาการ
เสมหะไฟติดขัดภายใน การขับถ่ายไม่สะดวก เส่วไป 薤白มักใช้ร่วมกับ กัวโหล 瓜蒌 , จื่อสื่อ 枳
实 จื่อเขอ 枳壳 ช่วยขยายอกขับเสมหะ , ใช้ร่วมกับ เฉินผี 陈皮 ป่านเซีย 半夏ช่วยขับเสมหะ
ปรับสมดุลกระเพาะอาหาร ระงับการอาเจียน , และใช้ร่วมกับ เฉินผี 陈皮จะเป็นตำรับยาหลักที่ช่วยใน
การขับเสมหะความชื้น

เฉินผี 陈皮เรียกอีกอย่างว่า จวีผี 橘皮 มีกลิ่นหอม ปรับสมดุลพลังซี่ ช่วยขับเสมหะ ลดไขมัน
และที่นำมาใช้ในเชิงพาณิชย์ ได้แก่ บัวยเปลือกส้ม เปลือกส้มเชื่อม ซึ่งมีรสชาติอร่อยมาก และนอกจากนี้
ยังเป็นอาหารที่มีสรรพคุณช่วยลดไขมันได้อีกด้วย

วิธีการรักษาด้วยยาจีนที่ใช้บ่อย

2. วิธีปรับสมดุลกระเพาะอาหารสลายไขมัน

- เหมาะกับคนที่มีรูปร่างอ้วน โดยทั่วไป คนที่มีไขมันเหนียวชั้นจำนวนมากอุดตันบริเวณกระเพาะอาหาร
- อาการที่มักตามมาคืออาหารไม่ย่อย ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นท้อง เรอมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ปากมีกลิ่นเหม็น ฝ้าที่ลิ้นเหนียว
- ตำรับยาที่ใช้บ่อย เจียวซานเซียน 焦三仙、 เป่าเหอหยวน 保和丸 เป็นต้น :
- ตัวอย่างเช่น : ซานจา 山楂、 ต้ามายหย่า 大麦芽、 ไหลฝูจื่อ 莱菔子 เป็นต้น ช่วยปรับสมดุลกระเพาะอาหารช่วยในการย่อยอาหาร สามารถสลายขจัดไขมันสกปรกได้
- ที่นำมาใช้ในเชิงพาณิชย์คือ ผลซานจาสด แก้วซานจา ซานจาแผ่น หอมหวานอร่อย พกพาสะดวก ง่ายต่อการรับประทาน การบริโภคหัวผักกาดแบบดิบๆหรือแบบฝัดสุกแล้วนั้น ล้วนถือเป็นอาหารที่มีส่วนช่วยในการลดไขมันลดความอ้วนได้ทั้งนั้น

วิธีการรักษาด้วยยาจีนที่ใช้บ่อย

3. วิธีไหลเวียนเลือดขจัดเลือดคั่ง

- เหมาะกับคนที่มีรูปร่างอ้วนมีเลือดคั่งติดขัด ผู้หญิงหมดประจำเดือน หรือลักษณะลิ้นมีสีเขียวม่วงมีจ้ำเลือด ส่วนมากจะพบในผู้ที่มีอาการหลอดเลือดแข็งตัว โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจและสมอง
- ตำรับยาที่ใช้วิธีไหลเวียนเลือดขจัดเลือดคั่ง ผู้ฟางตานเช่น 复方丹参, เส่วฝูจู่ยวี้ทัง 血府逐瘀汤 เป็นต้น
- ตำยาเช่น : ตังกุย 当归、ชวนซง 川芎เป็นตำรับยาโบราณ ฝอโสภาซาน 佛手散 ช่วยในการไหลเวียนเลือด ปรับสมดุลลมปราณ บรรเทาอาการปวดถือเป็นตำรับแรกๆ ที่ควรเลือกใช้。ตานซัน 丹参ตัวเดียว มีสรรพคุณเทียบเท่าตำรับยา ชื่อจวินจื่อทัง 四物汤 เป็นตำรับยาที่ใช้บ่อยในการรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง。ฉื่อเส้าย้าว 赤芍药、จีเส่วเถิง 鸡血藤 สามารถช่วยในการไหลเวียนเลือดคลายเส้น เหมาะสำหรับอาการเลือดคั่งอุดกั้นที่เส้นลมปราณ。ซานซี 三七、ฝูหวง 蒲黄 ช่วยไหลเวียนเลือดระงับปวด เหมาะกับอาการเลือดคั่งปวดเหมือนเข็มทิ่ม ในเชิงพาณิชย์มี ตานซันแผ่น 丹参片、ผู้ฟางตานซันตีหยวน 复方丹参滴丸、ก๊วานซันอีห้าวฟาง 冠心病1号方、ก๊วานซันเอ้อห้าวฟาง 冠心病2号方 เป็นต้น ทั้งหมดนี้มีสรรพคุณช่วยไหลเวียนเลือด ขจัดเลือดคั่งและช่วยลดไขมัน

- *อาหารที่ช่วยในการลดไขมัน*

อาหารลดไขมันที่พบบ่อย

- **1. ถั่วงอก 绿豆芽:** มีสรรพคุณช่วยลดไขมันที่นำออกจากร่างกาย โดยส่วนตัวแล้วนั้นถั่วงอกเขียวถือเป็นอาหารที่ช่วยลดคอเลสเตอรอล และในขณะที่มีรากงอกออกมาแล้วนั้นจะมีการสร้างวิตามินซีขึ้นมาเป็นจำนวนมาก ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการจับคอเลสเตอรอล ป้องกันการสะสมในผนังด้านในของหลอดเลือด โยอาหารของรากถั่วงอกยังสามารถช่วยขจัดคอเลสเตอรอลภายในร่างกายได้ด้วย
- **2. มะระ 苦瓜:** มะระมีฤทธิ์เย็น รสขม มะระมีสารซาโปนิน (Saponin) ค่อนข้างมาก และมีวิตามินบี 1 วิตามินซีและยังอุดมสมบูรณ์ไปด้วยแร่ธาตุหลากหลายชนิด , สามารถควบคุมไขมันในเลือดและยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันทาน ผู้ป่วยลำไส้อักเสบเรื้อรังไม่ควรกินมะระในปริมาณมาก การทานหากนำไปผัดควรผัด โดยให้ผ่านไฟเร็วๆ และไม่ควรใช้เวลาคั่วนานเกินไป
- **3. คื่นฉ่าย 芹菜:** คื่นฉ่ายนั้นอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ มีประโยชน์ช่วยในเรื่องการขับถ่าย สามารถช่วยขจัดไขมันส่วนเกินในลำไส้ คนที่บริโภคคื่นฉ่ายเป็นประจำ จะมีระดับคอเลสเตอรอลลดลงอย่างเห็นได้ชัด และยังมีส่วนช่วยลดความดันโลหิตได้ด้วย อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่ร่างกายอ่อนแอหรือผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง ควรบริโภคคื่นฉ่ายในปริมาณน้อย

อาหารลดไขมันที่พบบ่อย

4. เห็ดหูหนูดำ 黑木耳: มีใยอาหารสูงมาก ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการบีบตัวของกระเพาะอาหาร และลำไส้ ขับไขมันที่ลำไส้ นอกจากนี้ เห็ดหูหนูดำมีปริมาณโพแทสเซียมสูงมาก ซึ่งเหมาะจะใช้ในการรักษาโรคหลายชนิดในผู้สูงอายุ โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูงหรือใช้บริโภคน้ำในผู้ที่มีปริมาณโพแทสเซียมต่ำ เห็ดหูหนูขาว 银耳ก็มีสรรพคุณช่วยลดคอเลสเตอรอล เสริมภูมิคุ้มกัน ด้านมะเร็งชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควรและช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น {เพิ่มเติม} **ศูนย์การวิจัยทางการแพทย์ของปักกิ่ง ได้มีการค้นคว้าเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจและปอด:** เห็ดหูหนูดำมีผลชัดเจนในการลดไขมันในเลือด ด้านการเกิดลิ่มเลือดและยับยั้งการรวมตัวของเกล็ดเลือด เป็นต้น เป็นหลักสำคัญในการป้องกันและรักษาการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและภาวะหลอดเลือดแข็งตัว

5. ถั่วลิสง 花生: ที่อุดมไปด้วยไฟโตสเตอรอล **Phytosterol** มีกลไกการออกฤทธิ์ คือ เข้าแข่งขันการดูดซึมกับคอเลสเตอรอล ทำให้คอเลสเตอรอลถูกดูดซึมไม่ได้ จึงใช้เป็นสารลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ นอกจากนี้ ถั่วลิสงยังอุดมไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว โคลีน (**Choline**) เลซิธิน (**lecithin**) และสารอาหารอื่นๆ ส่วนคอเลสเตอรอลในร่างกายจะมีน้ำดีช่วยในการขับออกมาภายนอก ร่างกาย นอกจากนี้ วอลนัท, เมล็ดงา, อัลมอนด์และเฮเซลนัทก็มีประโยชน์ที่คล้ายกัน เหมาะมากสำหรับกลุ่มคนที่มีไขมันในเลือดสูงที่ต้องการจะทานเป็นอาหารว่าง

อาหารลดไขมันที่พบบ่อย

- **6. แตงกวา 黄瓜:** แตงกวามีเส้นใยขนาดเล็ก ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการขับถ่ายของเสียในลำไส้และมีส่วนช่วยในการลดคอเลสเตอรอล
- **7. สาหร่ายทะเล 海带:** สาหร่ายทะเล มีสารออกฤทธิ์ที่เรียกว่า โพลีแซ็กคาไรด์ (Polysaccharide) สามารถลดปริมาณของคอเลสเตอรอลรวมและไตรกลีเซอไรด์ได้
- **8. เห็ดหอม 香菇:** มีผลต่อการลดคอเลสเตอรอล เห็ดหอมมีผลในการลดความดันโลหิตอย่างเห็นได้ชัด มีประโยชน์มากสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
- **9. หัวหอม 洋葱:** มีผลในการลดไขมัน ลดความดันโลหิต ป้องกันภาวะหลอดเลือดแข็งตัว และป้องกันการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- **10. ซานจา 山楂:** สามารถช่วยขยายหลอดเลือด เพิ่มประสิทธิภาพของการไหลเวียนจุลภาค (Microcirculation) ลดความดันโลหิตและไขมันในเลือด

อาหารลดไขมันที่พบบ่อย

● **11. แอปเปิ้ล 苹果:** มีบางคนเข้าใจว่า แอปเปิ้ลคือผลไม้ที่ดีที่สุดสำหรับการรักษาคอเลสเตอรอลในเลือดสูง สถาบันเพื่อการสาธารณสุขและการคุ้มครองสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ประเทศเนเธอร์แลนด์ **Dr. Mitchell Hertog** ได้ทำการศึกษาค้นคว้าทางระบาดวิทยา จากการค้นคว้าแสดงให้เห็นว่า ผู้ป่วยสูงอายุที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจ ในแต่ละวันจะกินแอปเปิ้ลหนึ่งลูกหรือมากกว่าหนึ่งชิ้นไป (อย่างน้อย **110** กรัม) พวกเขาสามารถลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจได้ ซึ่งจะลดลงได้ครึ่งหนึ่ง ด้วยเหตุผลที่ว่า ไขมันอุดมไปด้วยเพกทิน (**pectin**) ที่มีลักษณะคล้ายกับฟองน้ำที่จะดูดซับคอเลสเตอรอลส่วนเกินและไตรกลีเซอไรด์

และช่วยขับออกมาภายนอก นอกจากนี้ แอปเปิ้ลยังอุดมไปด้วยสารฟลาโวนอยด์ (**flavonoid**) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย

● **12. ปลา 鱼:** เช่นปลาแซลมอนที่อุดมไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว สามารถลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด และยังช่วยเพิ่มค่า **HDL-C (High-density lipoprotein cholesterol)** เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับเส้นเลือด ในปลาน้ำจืด แม้ว่าในปลาตะเพียนจะมีปริมาณไขมันค่อนข้างสูง แต่ส่วนมากจะเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว สามารถช่วยขับของเสียออกจากเส้นเลือด "ขยะ" ลดคอเลสเตอรอล ปลาตะเพียนคืออาหารที่ขอแนะนำในการช่วยลดไขมัน

อาหารลดไขมันที่แนะนำ 8 ชนิด

- 1. แอปเปิ้ลวันละลูก แอปเปิ้ลอุดมไปด้วยเพคติน มีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลลด
- 2. นึ่งปลาทะเลสาบดำห้ละสองครั้ง โอเมก้า3 กรดไขมัน สัปดาห์ละสองครั้ง ในแต่ละครั้ง 150 กรัมขึ้นไป
- 3. ต้มน้ำขิงหนึ่งถ้วยต่อสัปดาห์ “gingerol” “shogaols” สามารถลดคอเลสเตอรอลได้ ขิงแห้งบดเป็นผงขงน้ำร้อนดื่ม
- 4. อาหารเช้า โจ๊กข้าวโอ๊ตหนึ่งถ้วย ปิดกั้นการดูดซึมของคอเลสเตอรอลและไขมัน ทุกวันในตอนเช้าให้ทานแค่โจ๊กข้าวโอ๊ตหนึ่งถ้วย ทำติดต่อกัน 8 สัปดาห์ จะช่วยให้ในเลือด "คอเลสเตอรอลที่ไม่ดี" มีความเข้มข้นลดลง 10%
- 5. อาหารกลางวัน ถั่วครึ่งถ้วย เส้นใยสูง คือช่วยลดส่วนผสมการทำงานของคอเลสเตอรอล ทุกวันตอนเที่ยงให้ทานอาหารประเภทถั่วครึ่งถ้วย ทำติดต่อกัน 8 สัปดาห์ จะช่วยให้ "คอเลสเตอรอลที่ไม่ดี" มีความเข้มข้นลดลง 20%
- 6. อาหารค่ำ กระเทียมสามกลีบ ทุกวันให้กินกระเทียม 3 กลีบ (ดิบ / สุก) เป็นเวลา 8 สัปดาห์ จะช่วยให้ในเลือด "คอเลสเตอรอลที่ไม่ดี" มีความเข้มข้นลดลง 10%
- 7. ทุกวันให้ทานหัวหอมครึ่งหัว ทานหัวหอมดิบครึ่งหัว ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ จะช่วยให้ “คอเลสเตอรอลดี” มีความเข้มข้นเพิ่มขึ้น 20% แต่การทานหัวหอมดิบจะให้ผลที่ค่อนข้างดี ถ้านำหัวหอมไปปรุงอาหารยิ่งนานผลในการลดคอเลสเตอรอลยิ่งช้าลง
- 8. ใช้น้ำมันมะกอกในการทำอาหาร น้ำมันมะกอกสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ วิธีที่ดีที่สุดควรเลือกน้ำมันมะกอกแบบสกัดเย็น การสกัดน้ำมันมะกอกโดยการให้ความร้อนที่อุณหภูมิสูง จะทำให้คุณค่าทางสารอาหารลดลงอย่างมาก

สูตรอาหารในการช่วยลดไขมัน

- อาหารเช้า :
- น้ำเต้าหู้ 200 มล, พายหนึ่ง 50 กรัม, ถั่วเหลืองปรงสุก 10 กรัม
- อาหารกลางวัน :
- หมั่นโถวที่ทำมาจาก แป้งมาตรฐานและแป้งข้าวโพด 100กรัม, ข้าวต้ม 50 กรัม, เนื้อหมูติดมัน 25กรัม, ผักพริกเขียว 100 กรัม, ถั่วทอด 100 กรัม
- อาหารเย็น :
- ข้าว 150กรัม, กะหล่ำปลี 100กรัม, ต้มเต้าหู้ 50กรัม, วุ้นเส้น 10 กรัม, ปลาตะเพียน 20กรัม, เส้นมันฝรั่ง 100กรัม。
- น้ำมันในการปรุงอาหารแต่ละวัน 12กรัม。

ชาที่ช่วยลดไขมันในเลือด

1. เครื่องดื่มชานจา-ใบบัว 山楂荷叶饮:

ชานจา 山楂 30 กรัม, ใบบัว 荷叶 12 กรัม,
เพิ่มน้ำ 500 มล, เปิดไฟต้ม 20 นาที,
เลือกดื่มเฉพาะน้ำ



ชาที่ช่วยลดไขมันในเลือด

2. ชาขิง-เปลือกส้ม 生姜橙皮茶:

เปลือกส้มมีกรดที่สามารถยับยั้งการเกิด *glyceraldehyde-3-phosphate dehydrogenase* ซึ่งสามารถช่วยกำจัดไตรกลีเซอไรด์ภายในเซลล์ไขมัน นอกจากนี้ขิงที่อยู่ในเครื่องดื่มยังมีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ สามารถยับยั้งการสร้างคอเลสเตอรอลได้

วิธีใช้: ล้างเปลือกส้มให้สะอาด หลังจากนั้นหั่นเป็นเส้น ตากให้แห้ง เลือกเส้นเปลือกส้ม

มา 3 กรัม ใส่ขิงสับ 1 กรัม ต้มจนน้ำเดือด

และเคี้ยวอีก 30 นาที จากนั้นดื่มเป็นชาได้ตลอด



ชาที่ช่วยลดไขมันในเลือด

3. ชาเก๋ากี้-เก๊กฮวย 枸杞菊花饮:

- เก๋ากี้ 枸杞 15 กรัม ,
- เก๊กฮวย 菊花 10 กรัม ,
- ชงกับน้ำต้มเดือด ,
- ดื่มเป็นชาได้ทุกวัน



ชาที่ช่วยลดไขมันในเลือด

4、เครื่องดื่มชาเขียว-เก๊กฮวย 菊花绿茶饮:

- เก๊กฮวย 菊花 10 กรัม、ชาเขียว 绿茶 3 กรัม，ชงน้ำดื่ม。
- เก๊กฮวยช่วยระบายตับทำให้ตาสว่าง，ใบชาช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับเส้นเลือด มีส่วนช่วยในการลดคอเลสเตอรอล หากดื่มในระยะยาว จะช่วยป้องกันและรักษาโรคไขมันในเลือดสูงและภาวะหลอดเลือดแข็งตัวได้ผลดี



ชาที่ช่วยลดไขมันในเลือด

- **5、ชาซานจาสลายไขมัน 山楂消脂茶:**
- ซานจาสด (鲜山楂) 30 กรัม、ฮว่ายฮวาสด (生槐花) 5 กรัม、ใบบัว (嫩荷叶) 15 กรัม、เมล็ดชุมเห็ดเทศ (草决明) 10 กรัม。
- นำวัตถุดิบที่กล่าวมาข้างต้นใส่ในหม้อต้ม ต้มจนเปื่อย จากนั้นใช้ช้อนกดทับให้ละเอียด แล้วต้มต่ออีก 10 นาที
เลือกดื่มเฉพาะน้ำ ต้มวันละ 1 ห่อ
กินติดต่อกันเป็นเวลา 3 เดือน



- *อาหาร โภชนบำบัดที่ช่วยลดไขมัน*

อาหารโภชนบำบัดที่ช่วยลดไขมัน

1. โจ๊กแก้กษวย 菊花粥:

- ส่วนประกอบ: กุ้งกษวย 菊花 10 กรัม เมล็ดชุมเห็ดไทย 决明子 10 กรัม ข้าว 粳米 50 กรัม น้ำตาลกรวด 冰糖 ตามความเหมาะสม
- วิธีทำ: อันดับแรกนำเมล็ดชุมเห็ดไทยใส่ลงในหม้อ ผัดจนได้กลิ่นหอมเล็กน้อย แล้วจึงนำออกมา รอให้เย็น แล้วจึงนำไปต้มรวมกับกุ้งกษวยให้ได้ที เอากากทิ้ง แล้วนำน้ำที่ได้เทลงไปในข้าว แล้วต้มให้ได้เป็นโจ๊ก จากนั้นให้ใส่น้ำตาลกรวดตามความเหมาะสม
- สรรพคุณ: ระบายขับบำรุงม้าม ลดความดันโลหิตสูงเหมาะสำหรับผู้ที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

อาหารโภชนบำบัดที่ช่วยลดไขมัน

● 2. โจ๊กเห็ดหูหนู-ซานจา 木耳山楂粥:

- ส่วนประกอบ: เห็ดหูหนู 木耳 10 กรัม ซานจา 山楂 30 กรัม ข้าว 粳米 100 กรัม
- วิธีทำ: นำเห็ดหูหนูไปแช่และล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำเห็ดหูหนู ซานจา และข้าวใส่ลงไป ในหม้อพร้อมกัน เติมน้ำพอเหมาะ ต้มให้เป็นโจ๊ก รับประทานแทนอาหารเช้าตอนท้องว่าง
- สรรพคุณ: เห็ดหูหนู ช่วยต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ลดไขมัน ลดการสะสมของคอเลสเตอรอลในเลือด ซานจา ช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง ขยายหลอดเลือด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนเลือดในหลอดเลือด เพิ่มการไหลเวียนโลหิตและเพิ่มประสิทธิภาพการขับคอเลสเตอรอลและยังช่วยลดระดับไขมันในเลือด ข้าว ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร ดังนั้น โจ๊กนี้จึงมีสรรพคุณช่วยป้องกันไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและภาวะหลอดเลือดแข็งตัวได้

อาหารโภชนบำบัดที่ช่วยลดไขมัน

3. โจ๊กเจือเจีย-ใบบัว 泽泻荷叶粥:

- ส่วนประกอบ: เจือเจีย 泽泻 20 กรัม ใบบัวสด 鲜荷叶 1 ใบ ข้าว 粳米 100 กรัม
- วิธีทำ: อันดับแรกนำใบบัวสดไปล้างให้สะอาด ตัดก้านและขอบออก เจือเจียบดเป็นผงละเอียดใส่ลงไปในหม้อพร้อมกับข้าว เติมน้ำพอเหมาะ นำใบบัวมาปิดทับไว้บนน้ำ ใช้ไฟแรงในการต้มให้เดือด จากนั้นใช้ไฟอ่อนต้มไปเรื่อยๆจนเป็นโจ๊ก นำใบบัวในหม้อออกมาเพิ่มน้ำตาลปรุงรสตามเหมาะสม รับประทานแทนอาหารเข้าได้
- สรรพคุณ: เจือเจีย ยับยั้งการดูดซึมของคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ยับยั้งการสังเคราะห์ของตับ สามารถลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์และช่วยเพิ่มค่า **HDL** ให้สูงขึ้นได้ และเจือเจียยังช่วยยับยั้งการเกิดกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือดได้ด้วย ใบบัว ขับความร้อนสลายเสมหะ ช่วยลดความอ้วนและสลายไขมัน การรับประทาน โจ๊กนี้เป็นประจำจะช่วยป้องกันการเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว และโรคหลอดเลือดหัวใจได้ผลอย่างเห็นได้ชัด

อาหารโภชนบำบัดที่ช่วยลดไขมัน

4, โจ๊กมันเทศจีน-ซานจา 山药山楂粥。

● ส่วนประกอบ: ซานจา 山楂 30-45 กรัม (หรือซานจาสด 鲜山楂 60 กรัม) ข้าว 粳米 100 กรัม น้ำตาลทราย 砂糖

● วิธีทำ: นำซานจาไปต้จนได้น้ำซั้น เอากากทิ้ง ในขณะเดียวกันให้นำข้าวไปล้างให้สะอาดแล้วต้มพร้อมกันให้ได้เป็น โจ๊ก เมื่อต้มสุกแล้วเติมน้ำตาลทรายพอเหมาะ จากนั้นให้ต้มต่อไปอีกประมาณ 1-2 นาทีแล้วจึงหยุดต้ม

● วิธีใช้: **ทำเป็นขนมรับประทานร้อนๆ 10 วันต่อการรักษา 1 คอร์ส**

●สรรพคุณ: บำรุงม้ามกระเพาะอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ลดไขมันในเลือด เหมาะสำหรับผู้ที่ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ รวมไปถึงอาหารคั่งค้างไม่ย่อย

● อาหาร โภชนบำบัดนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยม้ามพร่องเสมหะอุดกั้นทำให้มีไขมันในเลือดสูง ผู้ป่วยที่มีอาการเหล่านี้คือ ศีรษะหนัก เวียนศีรษะ แน่นหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน ไอมีเสมหะ อ่อนเพลียไม่มีแรง ทานอาหารน้อยลง ชอบนอน ซึ่งจะพบได้บ่อยในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีรูปร่างอ้วน นอกจากอาหาร โภชนบำบัดนี้ ก็ยังมีอาหารที่สามารถทานได้อีกได้แก่ มันเทศจีน ใบบัว แครอท ถั่วงอก ซานจา เห็ดโคน เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูหนูขาว สาหร่าย เต้าหู้ กระเทียม หัวหอมและอาหารอื่นๆที่มีสรรพคุณช่วยสลายเสมหะขจัดเลือดคั่ง

อาหารโภชนบำบัดที่ช่วยลดไขมัน

- **5, โจ๊กซานซี-โส่วอ三七首乌粥。**
- ส่วนประกอบ: ซานซี三七5กรัม จื่อเหอโส่วอ制何首乌30-60กรัม ข้าว粳米100กรัม พุทราจีน大枣2-3เม็ด น้ำตาลกรวด冰糖
- วิธีทำ: นำซานซีและโส่วอไปล้างให้สะอาด ใส่น้ำต้มจนได้น้ำขึ้น เอากากยาทิ้ง นำน้ำยาที่ได้ใส่ไปพร้อมกับข้าว พุทราจีน และน้ำตาลกรวดต้มพร้อมกัน
- วิธีใช้: รับประทานเป็นอาหารเช้า-เย็น
- สรรพคุณ: บำรุงไตหล่อเลี้ยงตับ ไหลเวียนเลือดบำรุงเลือด ลดไขมันในเลือด ชะลอการแก่ชรา
- อาหารโภชนบำบัดนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยไขมันในเลือดสูงที่มีอินของตับและไตพร่อง ผู้ป่วยเหล่านี้ส่วนมากจะมีความดันโลหิตสูงและมีภาวะหลอดเลือดแข็งตัว อาการที่พบในทางคลินิกคือ เวียนศีรษะ ปวดแน่นศีรษะ หูอื้อ หน้าแดง โกรธง่าย ปากขม นอนไม่หลับ ผื่นเยอะ ท้องผูก ปัสสาวะเหลือง ผู้ป่วยเหล่านี้ควรบริโภคอาหารจำพวก นมแพะ นมวัว น้ำเต้าหู้ โสมคน โกฏูเขมา ขาว หวงจิง โส่วอ ลูกหม่อน **หอยแมลงภู่** เมล็ดชุมเห็ดเทศ เป็นต้น

อาหารโภชนบำบัดที่ช่วยลดไขมัน

6. ซุปชานจา-ผักเจียว 山楂冬瓜汤:

- ส่วนประกอบ: ชานจาสด 鲜山楂 50 กรัม ผักเจียว 冬瓜 150 กรัม
- วิธีทำ: นำชานจาและผักเจียวไปปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้น ใส่น้ำพอเหมาะต้มให้เดือดประมาณ 15 นาที นำแต่น้ำออกมา ใส่น้ำตาลทรายขาวลงไปเล็กน้อย ต้มวันละ 1 ชั่วโมง
- สรรพคุณ: ชานจามีส่วนช่วยในการขยายตัวของหลอดเลือดหัวใจและช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการขับคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิต ลดไขมันในเลือด ผักเจียว (ตังก้วย) เป็นผักชนิดแตงชนิดหนึ่งที่ไม่มีไขมันเป็นองค์ประกอบ แอมยังมีกรดทาร์ทโรนิก (**Tartronic Acid**) สามารถยับยั้งการเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตให้เป็นไขมันได้ เพื่อป้องกันการสะสมของไขมันในร่างกาย ที่มีผลทำให้ไขมันในเลือดเพิ่มสูงขึ้น การรับประทานซุปรูปนี้เป็นประจำจะมีผลในการช่วยลดไขมันในเลือดให้เห็นผลได้อย่างชัดเจน

- **วิธีการรักษาโรคไข้มันในเลือดสูง
ในทางแพทย์จีน**

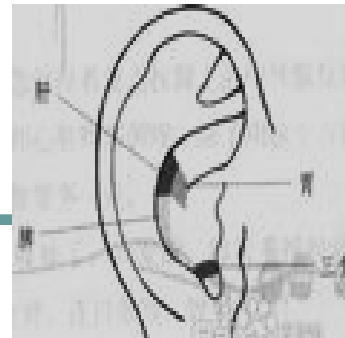
การรักษาโรคไขมันในเลือดสูงในทางแพทย์จีน

1. การรักษาด้วยการฝังเข็ม 针刺疗法:

- จุดที่ใช้ จังหวะาน 中脘、ผิซุ 脾俞、ชีห่าย 气海、เน่ยกวน 内关、เฟิงหลง 丰隆、จู่ซานหลี่ 足三里。 ควรเลือกใช้จุดฝังเข็มครั้งละ 3-4 จุด ใช้สลับกันไปมา เมื่อฝังและหมุนเข็มจนเกิดความรู้สึกหน่วง(ตื้อ)แล้วหลังจากนั้นให้ค้างเข็มไว้ 20 นาที ควรฝังวันละ 1 ครั้ง ฝัง 10 ครั้งต่อการรักษา 1 คอร์ส หรือหลังจากตื้อแล้วให้ใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าร่วมด้วย(ความถี่ 8-10 Hz) ต่อเนื่องกัน 15 นาที

การฝังเข็มหู 耳针疗法:

- เลือกจุดเน่ยเฟินมี 内分泌、ผิซื่อเสี่ย 皮质下、เสินเหมิน 神门、เจียวก่าน 交感、หัวใน 心、ตับ 肝、ไต 肾。 ควรเลือกใช้จุดฝังเข็มครั้งละ 3-4 จุด หลังจากการฆ่าเชื้อด้วยไอโอดีนแล้ว จึงใช้เข็มฝังลงไปเพื่อกระตุ้น ค้างเข็มไว้ 30 นาที กระตุ้นเข็มเป็นระยะ ทำสลับหูทั้งสองข้าง ทำวันเว้นวัน



การรักษาโรคไขมันในเลือดสูงในทางแพทย์จีน

- 2、วิธีการรมยา:
- เลือกจุดจุดุ่ซ่านหลี่ **足三里**、เจว่กู่ **绝骨**、เสินเซว **神阙**。ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย ให้รมครั้งละ 1ข้าง นำโกฐอุพาลัมพาที่มีขนาดเท่าเมล็ดถั่วเหลืองมาป่นเป็นแท่งเพื่อใช้ในการรม รมครั้งละ **3—5** หลุม
- สัปดาห์ละ **1—2** ครั้ง
- **10** ครั้งต่อการรักษา **1** คอร์ส



การรักษาโรคไข้มันในเลือดสูงในทางแพทย์จีน

- 3. การเคาะเส้นลมปราณจึงลั่ว :
- เคาะตีหรือกดไปตามเส้นลมปราณ เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเผาผลาญไขมัน
- 1. การจับไขมันที่ต้นขาข้างใน เคาะตามเส้นลมปราณตับ
- 2. การจับไขมันที่ต้นขาข้างนอก เคาะตามเส้นลมปราณถุงน้ำดี
- 3. การจับไขมันที่บริเวณเอว เคาะตามเส้นลมปราณไตมั่ย
- 4. วิธีการรักษารูปร่างที่อ้วนด้วยตนเอง
ซึ่งเป็นผลกระทบมาจากการทำงานของลำไส้
ที่ไม่สมดุล เคาะตามเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่
- 5. การย่อยของม้ามผิดปกติ เคาะตีบริเวณ
เส้นลมปราณม้ามและเส้นลมปราณกระเพาะอาหาร



การรักษาโรคไขมันในเลือดสูงในทางแพทย์จีน

- 4、 นวดกดจุด:

- จุดนวดที่ใช้ในการลดไขมันในเลือด

ต้องนวดทุกวันวันละ **20** นาที ถึงจะได้ผล



ในการป้องกันไขมันในเลือดสูง และยังสามารลดไขมันในเลือดได้อีก

ด้วยจุดที่ใช้บ่อยในการนวดคือ : เน่ยกวน 内关、 จูซานหลี่ 足三里、 เฟิงหลง 丰隆、 ซานอินเจียว 三阴交、 ไท่ชง 太冲、 ไท่ปาย 太白เป็นต้น แต่จุดที่ควรเลือกเป็นอันดับแรกคือจุดเน่ยกวน 内关 หรือ จูซานหลี่ 足三里

- ในขณะที่นวดนั้น แต่ละจุดนวดกด **81** ครั้ง ควรนวดให้แต่ละจุดเกิดความรู้สึกเมื่อย ชา นวดวันละ **2** ครั้ง ครั้งละประมาณ **10** นาทีขึ้นไป

การรักษาโรคไขมันในเลือดสูงในทางแพทย์จีน

- 5. การกัวซา:
- กัวซาบริเวณด้านหลังตามแนวเส้นลมปราณตูม่าย เส้นลมปราณผางกวง (กระเพาะปัสสาวะ) บริเวณท้องตามแนวเส้นลมปราณเร็นม่าย ด้านหลังตามแนวเส้นลมปราณผางกวงทั้ง 2 ข้าง
- จุดชินชู 心俞穴, จุดเก๋อชู 膈俞穴 และจุดผีชู 脾俞穴 จนถึงจุดเซินชู 肾俞; กัวซาบริเวณหน้าอกจุดต้านจง 膻中穴 จนถึงจุดจงถิง 中庭穴



การรักษาโรคไข้มันในเลือดสูงในทางแพทย์จีน

● 6、วิธีการครอบแก้ว:

- คือการใช้แรงดูดจากแก้วให้ครอบคลุมกับจุดต่างๆบนร่างกายหรือบริเวณตำแหน่งที่มีอาการปวด ทำให้ผิวเกิดเป็นจุดจ้ำเลือดสีแดงหรือม่วงแดงจึงจะถือว่าเป็นบรรลุผลในการรักษา จุดที่ใช้บ่อยในการลดความอ้วน :

❖ บริเวณหลัง: จุดหัวท้าวเจียจี้ 华佗夹脊穴 จุดผีชู 脾腧、
กานชู 肝腧、 ต้าฉางชู 大肠腧 และจุดเซินชู 肾腧 เป็นต้น

❖ จุดบริเวณท้อง: จุดจงหว่าน 中脘穴、 เทียนชู 天枢穴、 ต้าเหิง 大横
穴、 และจุดชีห้าย 气海穴。

❖ จุดบริเวณขา: จุดเซ่อชีว 梁丘穴、
จู่ซานหลี่ 足三里穴、 เฟิงหลง 丰隆穴
และจุดเส่วห้าย 血海穴 จุดกงซุน 公孙穴



การรักษาโรคไขมันในเลือดสูงในทางแพทย์จีน

7. การปรับสมดุลด้านสุขภาพ :

- (1) การทำจิตใจให้มีความสุขอยู่เสมอ ควบคุมอารมณ์โกรธ อาการกลัว วิตกกังวล ที่มีผลทำให้อารมณ์ไม่ดี หลีกเลี้ยงอารมณ์เครียดระดับสูง หรือปัจจัยต่างๆที่มีผลในการกระตุ้นอารมณ์ การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า
- (2) มีส่วนร่วมในกีฬาหรือกิจกรรมสันทนาการต่างๆ **ให้ความสนใจกับการทำงานส่วนรวม** วางแผนการทำงานอย่างเหมาะสม
- (3) ควรเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก **การรับประทานอาหารที่เหมาะสม** ควบคุมอาหารที่ส่งผลให้มีไขมันในเลือดสูง ป้องกันและรักษาการเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว
- (4) การนอนหลับพักผ่อน : การนอนดึกเป็นประจำจะส่งผลต่อการทำงานของถุงน้ำดี ยิ่งสะสมนานขึ้น ก็ยิ่งทำให้ระบบการเผาผลาญไขมันเกิดความบกพร่องในการทำหน้าที่

สรุปเนื้อหาการบรรยาย

การวิจัยทางการแพทย์ในปัจจุบันพบว่าโรคความดันโลหิตสูงมีสาเหตุที่สำคัญมาจากการมีภาวะหลอดเลือดแข็งตัวและเกิดการพัฒนาของโรคขึ้นมา ดังนั้นการควบคุมและป้องกันการเกิดโรคไขมันในเลือดสูงจะเป็นการลดอัตราการเกิดและอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองได้ โรคไขมันในเลือดสูงเป็นโรคที่สามารถป้องกันและรักษาได้ การปรากฏของโรคยังพบเร็วหรือวินิจฉัยว่าเป็นโรคระยะเริ่มต้นนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าคุณเริ่มเข้าสู่วัยกลางคนหรือร่างกายคุณค่อนข้างอ้วน คุณควรจะไปที่โรงพยาบาลเพื่อตรวจเช็คไขมันในเลือด ถ้าผลปรากฏออกมาว่าคุณมีไขมันในเลือดสูง คุณก็ไม่จำเป็นต้องวิตกกังวลมากเกินไป คุณควรจะดีใจที่ตรวจพบได้เร็ว เพราะโรคไขมันในเลือดสูงมีวิธีป้องกันและรักษาที่ได้ผลอยู่หลากหลายวิธี คุณสามารถหาคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันและบรรเทาอาการได้จากการบรรยายในครั้งนี้ได้หลากหลายวิธี หรือสามารถขอความช่วยเหลือจากหมอก็ได้เลือกวิธีการรักษาต่างๆมาช่วยในการลดไขมันในเลือดของคุณ ทำให้โรคไขมันในเลือดห่างไกลจากการใช้ชีวิตประจำวันของคุณ

สรุปเนื้อหาการบรรยาย

- สรุปสั้นๆ การบรรยายเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพในวันนี้ ก็คือ ต้องการให้ความรู้กับทุกท่านได้เรียนรู้วิธีพื้นฐานในการป้องกันการเกิดโรคไข้มันในเลือดสูงผ่านการบรรยายนี้ หวังว่าทุกท่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพเพิ่มมากขึ้น แต่อย่างที่เรารู้ปัญหาบางอย่างอาจเกิดจากสาเหตุหรือเงื่อนไขภายนอก สาเหตุจากพลังงานในร่างกาย แต่เพียงแค่ว่าเราเปลี่ยนคำว่า "ต้องการให้มันไปดูแล" ให้เป็น "ฉันต้องการที่จะดูแล" ก็จะทำให้เรารู้สึกว่าเรามีการดูแลพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น ที่ถูกต้องก็คือต้องห่างไกลจากไข้มันในเลือดสูง ภาวะหลอดเลือดแข็งตัว จึงจะถือว่ามีร่างกายที่แข็งแรงและต้องมีคุณภาพทางด้านจิตใจที่ดี ถึงจะทำให้คุณมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอยู่คู่กับคุณตลอดไป



จากเนื้อหาการบรรยายข้างต้น หากมีสิ่งใดไม่เหมาะสมหรือผิดพลาดประการใด
โปรดให้คำชี้แนะด้วย

ขอบคุณครับ !

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของ
หัวเฉียว แพทย์จีน ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน
ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี