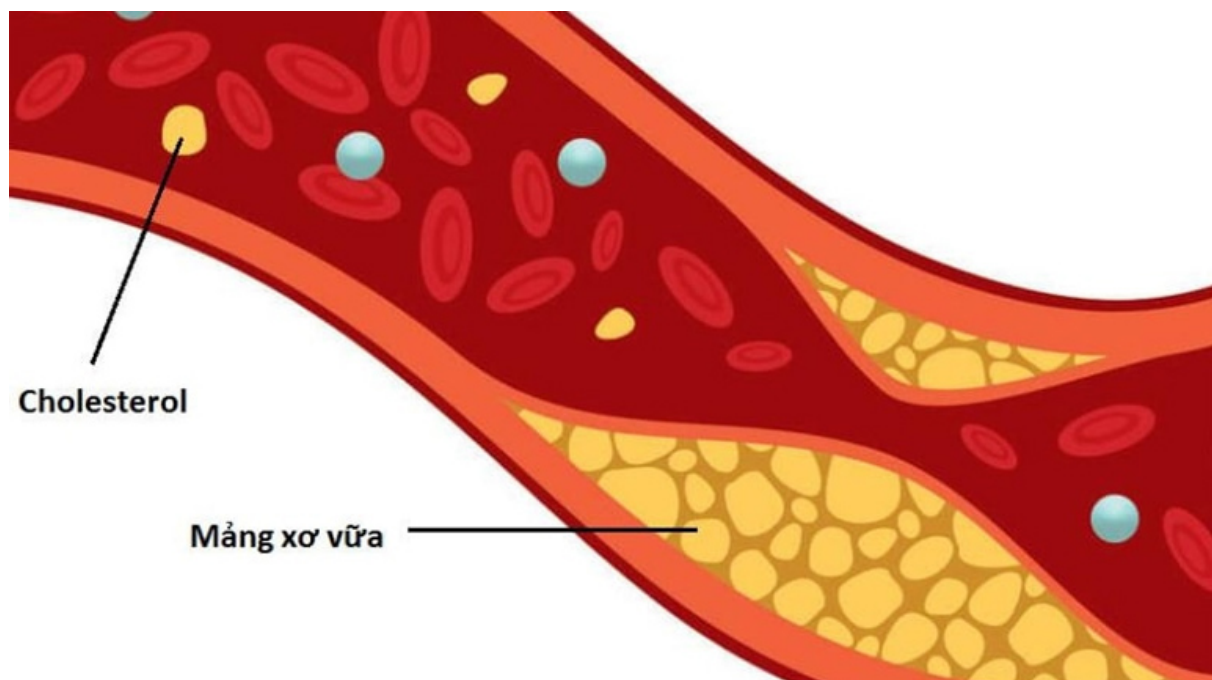


LDL CHOLESTEROL CAO – NGUY CƠ VÀ CÁCH KIỂM SOÁT

LDL-Cholesterol, hay còn gọi là **cholesterol xấu**, khi tăng cao có thể gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng cho sức khỏe tim mạch, đặc biệt là **xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim và đột quỵ**. Vậy LDL-Cholesterol cao là gì? Nguyên nhân do đâu và cách kiểm soát thế nào? Hãy cùng tìm hiểu ngay!

1. LDL CHOLESTEROL CAO LÀ GÌ?

LDL (Low-Density Lipoprotein) là một loại lipoprotein có nhiệm vụ vận chuyển cholesterol trong máu. Khi LDL-Cholesterol cao, chúng có xu hướng bám vào thành động mạch, hình thành mảng xơ vữa, làm hẹp lòng mạch và gây tắc nghẽn mạch máu.



Mức LDL-Cholesterol và Ý Nghĩa

Mức LDL-Cholesterol (mg/dL)	Ý nghĩa
< 100	Tốt, ít nguy cơ bệnh tim mạch
100 – 129	Chấp nhận được với người khỏe mạnh, nhưng không lý tưởng cho người có bệnh tim
130 – 159	Cao nhẹ, cần điều chỉnh chế độ ăn uống

160 – 189

Cao, nguy cơ mắc bệnh tim mạch tăng

≥ 190

Rất cao, cần can thiệp y tế

2. NGUYÊN NHÂN GÂY LDL-CHOLESTEROL CAO

Có nhiều yếu tố làm tăng LDL-Cholesterol, bao gồm:

- **Chế độ ăn uống không lành mạnh:** Ăn quá nhiều thực phẩm chứa chất béo bão hòa (thịt đỏ, đồ chiên rán, thực phẩm chế biến sẵn).
- **Thiếu vận động:** Lười tập thể dục làm giảm HDL-Cholesterol (cholesterol tốt), khiến LDL-Cholesterol dễ tăng.
- **Béo phì:** Mỡ thừa, đặc biệt là mỡ bụng, có liên quan đến rối loạn mỡ máu.
- **Di truyền:** Một số người có yếu tố di truyền khiến LDL-Cholesterol tăng cao dù có chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý.
- **Các bệnh lý liên quan:** Tiểu đường, suy giáp, bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu có thể làm tăng cholesterol xấu.
- **Hút thuốc lá và rượu bia:** Làm giảm HDL-Cholesterol và tăng nguy cơ tích tụ LDL-Cholesterol trong mạch máu.

3. HẬU QUẢ CỦA LDL-CHOLESTEROL CAO

LDL-Cholesterol cao có thể gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng:

- **Xơ vữa động mạch:** Hình thành mảng bám làm thu hẹp mạch máu, cản trở lưu thông máu.
- **Nhồi máu cơ tim:** Khi mạch vành bị tắc nghẽn do cholesterol tích tụ.
- **Đột quỵ:** Xảy ra khi mạch máu não bị tắc nghẽn hoặc vỡ do cholesterol cao.
- **Huyết áp cao:** LDL-Cholesterol làm mất đi độ đàn hồi của mạch máu, gây tăng huyết áp.

4. CÁCH GIẢM LDL-CHOLESTEROL HIỆU QUẢ

Chế Độ Ăn Uống Lành Mạnh

- **Hạn chế chất béo bão hòa:** Giảm tiêu thụ mỡ động vật, thức ăn nhanh, đồ chiên rán.
- **Tăng cường chất béo tốt:** Dùng dầu ô liu, cá hồi, quả bơ để giúp tăng HDL-Cholesterol.
- **Ăn nhiều rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt:** Chất xơ giúp giảm hấp thụ cholesterol xấu.
- **Hạn chế đường và tinh bột tinh chế:** Giúp kiểm soát triglyceride và LDL-Cholesterol.

Lối Sống Khoa Học

- **Tập thể dục ít nhất 30 phút/ngày** để giúp giảm LDL-Cholesterol và tăng HDL-Cholesterol.
- **Bỏ thuốc lá, hạn chế rượu bia** để bảo vệ sức khỏe tim mạch.
- **Duy trì cân nặng hợp lý** giúp kiểm soát mỡ máu và giảm nguy cơ bệnh tim.

Dùng Thuốc (Nếu Cần Thiết)

Khi LDL-Cholesterol quá cao, bác sĩ có thể kê đơn thuốc như **statin, ezetimibe hoặc fibrate** để kiểm soát mỡ máu.

LDL-Cholesterol cao là một nguy cơ lớn cho sức khỏe tim mạch. Việc duy trì **chế độ ăn uống hợp lý, tập thể dục đều đặn và kiểm tra mỡ máu định kỳ** sẽ giúp kiểm soát LDL-Cholesterol và giảm nguy cơ mắc bệnh.

👉 Xem thêm chi tiết tại đây:

<http://benhvienlaovabenhphoicantho.vn/default.aspx?tabid=120&ch=14133&m/ldl-cholesterol-cao.html>