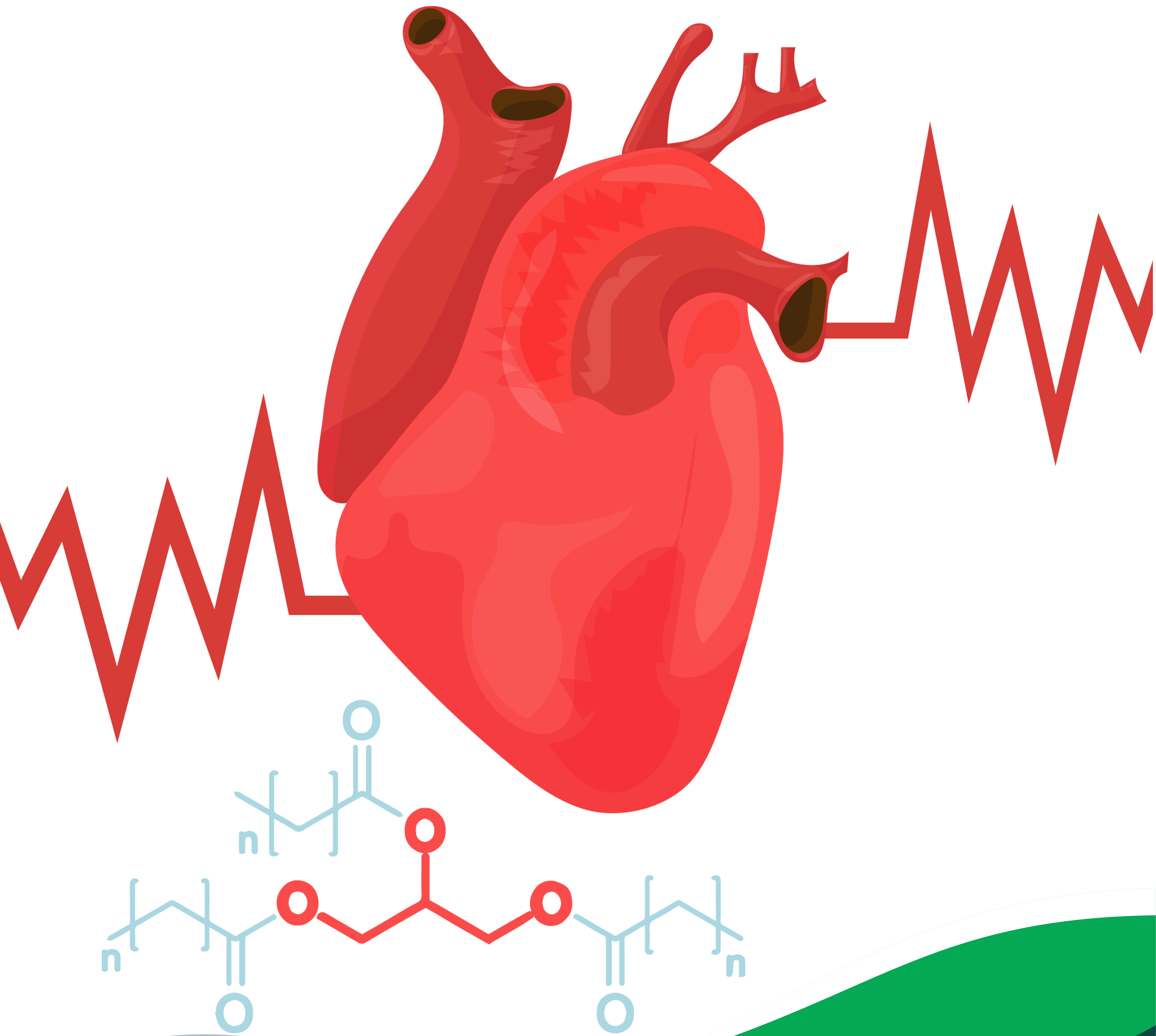


الدهون الثلاثية



ما هي الدهون الثلاثية ؟

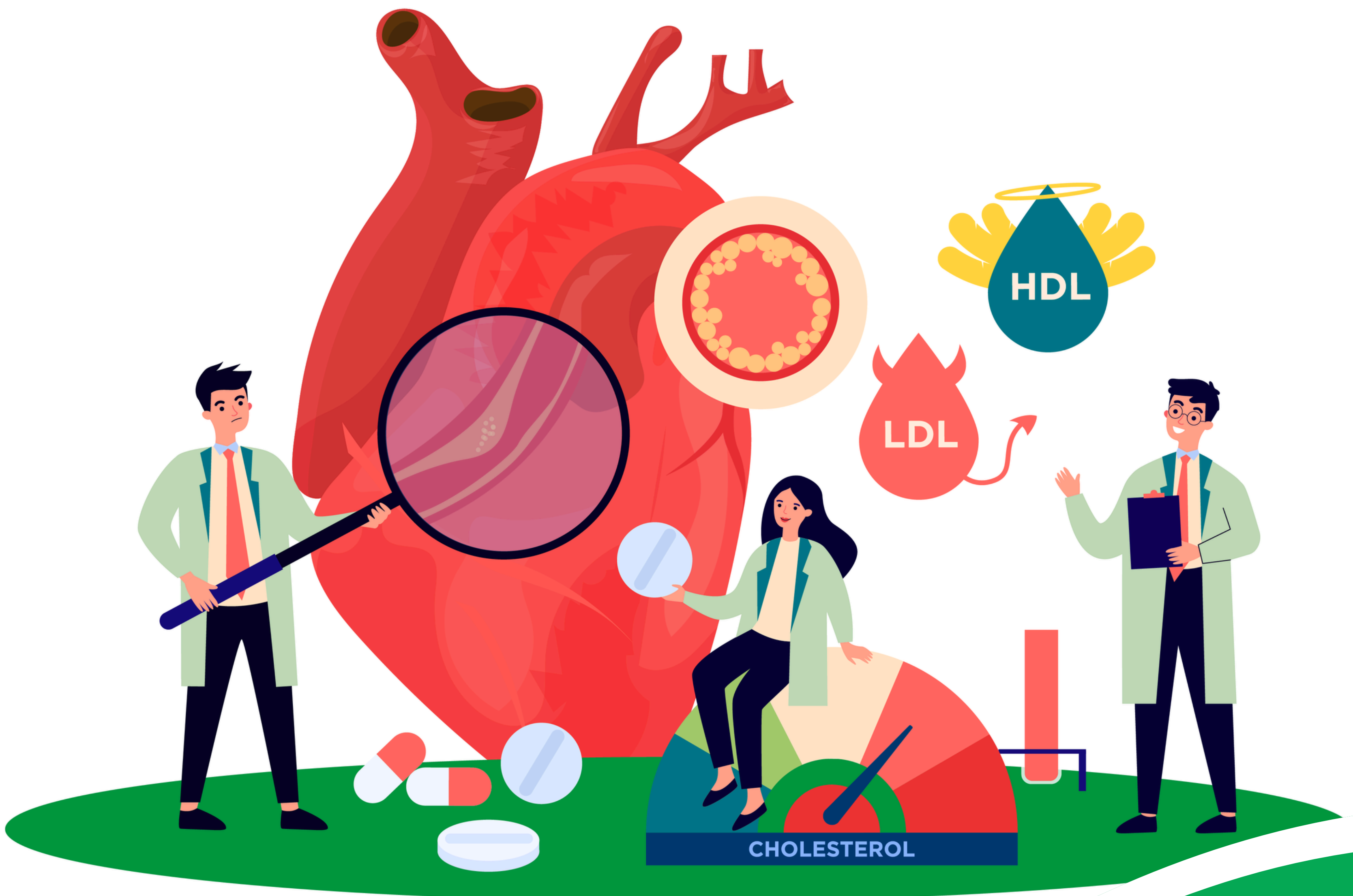
نوع من الدهون في الدم يستخدمه الجسم للحصول على الطاقة، ويمكن أن يؤدي الجمع بين المستويات المرتفعة من الدهون الثلاثية مع انخفاض كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة أو ارتفاع مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة إلى زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

وتتكون أيضا الدهون الثلاثية عند هضم وكسر الدهون الموجودة في الطعام (مثل: منتجات الألبان واللحوم وزيت الطهو).



يكون الفحص عن طريق أخذ عينة من الدم بعد فترة ١٢ ساعة من الصيام؛
حيث يمكن قراءة معدل الدهون الثلاثية كالتالي:

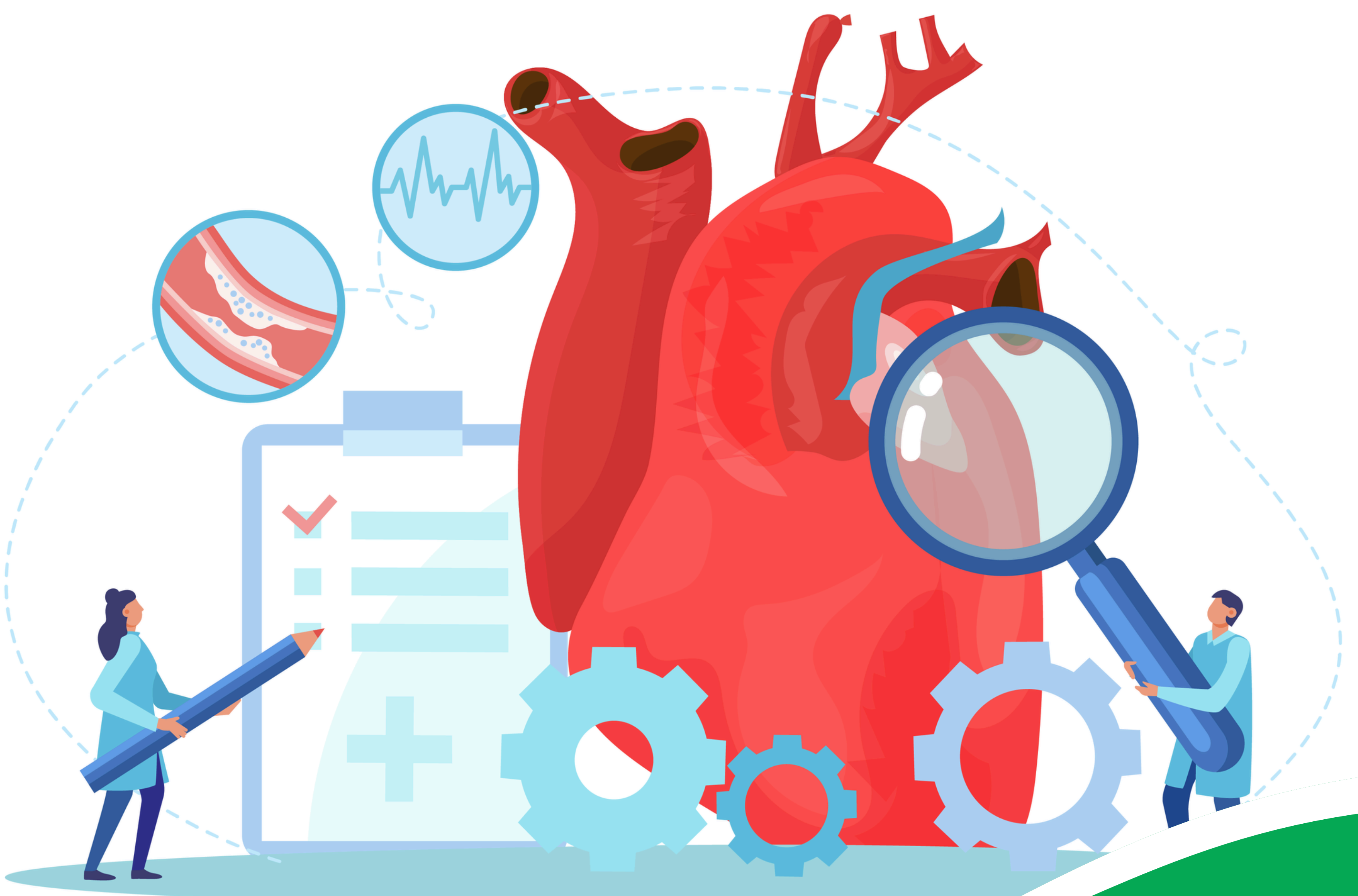
مستوى الدهون	تصنيف الدهون الثلاثية
أقل من 100 ملجم /ديسيلتر	مثالي
الى 150 ملجم / ديسيلتر	طبيعي
الى 199 ملجم / ديسيلتر	مرحلة الخطر
الى 499 ملجم / ديسيلتر	عالي
من 500 ملجم / ديسيلتر وأعلى	عالي جدًا



ارتفاع معدل الدهون الثلاثية أكثر من

149 ملجم /ديسيلتر

يرتبط بالإصابة بمتلازمة ارتفاع الدهون الثلاثية في حالة أن الارتفاع كان بمعدل الدهون الثلاثية منخفضة الكثافة، وارتفاع الدهون الثلاثية عالية الكثافة ناتج عن مقاومة الأنسولين بالجسم. أما في حالة العكس أي ارتفاع الدهون عالية الكثافة مع انخفاض الدهون قليلة الكثافة، فتعد عامل خطورة للإصابة بمتلازمة الشريان التاجي، وبالتالي تصلب الشرايين؛ مما يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، والنوبات القلبية، وأمراض القلب.



الفرق بين الدهون الثلاثية والكوليسترول

هما نوعان منفصلان من الدهون التي تنتشر في الدم، فالدهون الثلاثية تقوم بتخزين السعرات الحرارية غير المستخدمة، وتوفر الطاقة للجسم. أما الكوليسترول فيستخدم لبناء الخلايا وبعض الهرمونات.

أسباب ارتفاع الدهون الثلاثية



الإكثار من الأطعمة
الدهنية والسكرية



الإصابة بمتلازمة
التمثيل الغذائي
(متلازمة الأيض)



التاريخ العائلي في
الإصابة بارتفاع
الكوليسترول أو
الدهون الثلاثية



بعض أمراض
الكبد أو الكلى



خلل في هرمونات
الغدة الدرقية



سوء السيطرة
على داء السكري
من النوع الثاني



تأثير جانبي لبعض الأدوية (مثل:
حبوب منع الحمل، أو
المنشطات، وغيرها)



السمنة

