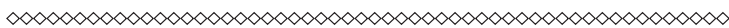


# Sự thật về cholesterol

HỒNG NHUNG

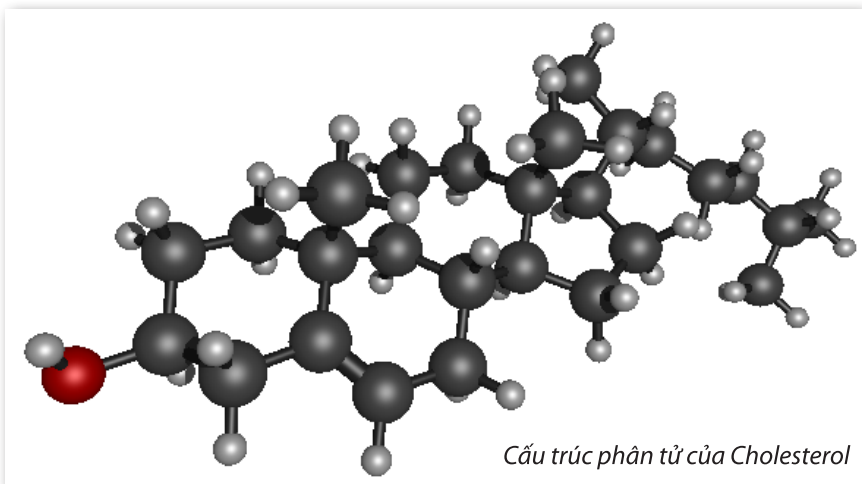
Hầu như ai cũng đã nghe nói đến cholesterol và biết về việc gây hại của nó như một trong các tác nhân gây các bệnh tim mạch. Chính vì thế, không chỉ người cao tuổi mà cả những người trẻ tuổi đều lo lắng khi biết kết quả xét nghiệm là Cholesterol trong máu tăng. Và trong số những “bệnh nhân” đang đau khổ vì cholesterol, người thực sự hiểu về tính hai mặt của nó vẫn còn rất ít. Liệu có phải cholesterol luôn là mối nguy lớn cho sức khỏe? Những thông tin cơ bản sau đây có thể bổ ích cho mỗi chúng ta!



## Cholesterol sinh ra từ đâu?

Cholesterol là một chất béo, có trong máu và trong tất cả các tế bào của cơ thể. Việc có cholesterol là bình thường. Cholesterol được sản xuất trực tiếp trong cơ thể gọi là Cholesterol nội sinh hoặc do cơ thể hấp thu được qua ăn uống gọi là Cholesterol ngoại sinh. Tất cả các tế bào cơ thể đều có thể sinh ra cholesterol, gan là cơ quan chính. Cholesterol hầu như không có trong các loại thực vật.

Lượng cholesterol trong máu cao hay thấp phụ thuộc vào nhiều yếu tố như di truyền, có các bệnh lý khác như bệnh tim, cao huyết áp, tiểu đường..., chế độ dinh dưỡng (nhiều chất béo động vật), trọng lượng cơ thể (thừa cân có khuynh hướng làm tăng cholesterol máu), tuổi tác (tuổi càng tăng cholesterol càng tăng), giới tính



Cấu trúc phân tử của Cholesterol

(cholesterol của nữ trước thời kỳ mãn kinh thường thấp hơn nam ở cùng độ tuổi), thói quen sinh hoạt...

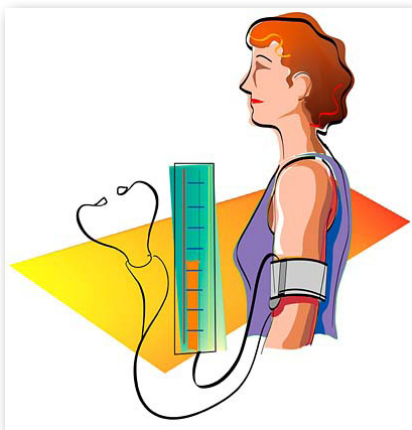
## Chức năng của cholesterol

Cholesterol là một phần quan trọng của một cơ thể khỏe mạnh. Chúng ta không thể sống được nếu không có cholesterol. Cholesterol là tác nhân quan trọng tạo nên các màng tế bào, sợi thần kinh và của nhiều nội tiết tố trong cơ thể. Chẳng hạn như các tế bào thần kinh dùng cholesterol để cô lập hóa phần trong với phần ngoài của tế bào, và do đó, nơi có nhiều chất cholesterol nhất trong cơ thể là não và hệ thống thần kinh. Ngoài ra gan còn dùng cholesterol để sản xuất ra acid mật giúp tiêu hóa thức ăn.

## Một số vấn đề cần hiểu đúng

Cholesterol không thể tan trong máu. Vì thế, trong cơ thể, cholesterol **được mang đi trong máu nhờ kết hợp với một chất có tên là Lipoprotein**. Có nhiều loại Lipoprotein nhưng **2 loại quan trọng nhất để vận chuyển cholesterol** là loại có tỉ trọng cao có tên là HDL (High-Density Lipoprotein), loại có tỉ trọng thấp có tên là LDL (Low-Density Lipoprotein).

**Cholesterol kết hợp với LDL** được ký hiệu là **LDL-c** là **dạng cholesterol gây hại** cho cơ thể, vì khi chuyển chở lượng cholesterol có trong máu để cung cấp cholesterol cho tế bào nếu có quá nhiều LDL-c lưu thông trong máu, chúng có thể từ từ tích tụ



ở thành trong các động mạch khiến động mạch ngày càng hẹp đi, cản trở tuần hoàn máu, dễ dẫn đến các bệnh tim mạch như xơ vữa động mạch, bệnh mạch vành, nhồi máu cơ tim cũng như nhiều sự cố khác.

**Cholesterol kết hợp với HDL** được ký hiệu là **HDL-c** là **dạng cholesterol có lợi** cho cơ thể, vì chúng mang cholesterol dư thừa ứ đọng từ trong thành mạch máu trở về gan để gan xử lý và đào thải ra ngoài, giúp chống lại quá trình xơ vữa động mạch. Do đó, nồng độ HDL cao dường như có tác dụng bảo vệ chống đau tim. Nồng độ HDL thấp (dưới 40 mg/dL) cũng làm tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch.

Như vậy, cholesterol luôn có sự cân bằng giữa 2 quá trình gây hại và bảo vệ. Và nói chung cả LDL-c và HDL-c đều cần cho cơ thể trong một giới hạn nhất định. Loại nào nằm ngoài giới hạn đều gây ra mất cân bằng. Tuy nhiên do nhiều yếu tố như di truyền, tuổi tác, chế độ dinh dưỡng, thói quen sinh hoạt... mà LDL-c dễ vượt ra ngoài giới hạn theo chiều tăng. Chính LDL-c xấu này là đối tượng, là dạng cholesterol mà giới y tế muốn kiểm tra trong mỗi người chúng ta. Khi nào lượng cholesterol có hại trong máu tăng cao quá mức bình thường, chúng sẽ báo trước tình trạng sức khỏe của chúng ta đang ở tình trạng báo động nào. Do đó, cholesterol không đơn phương dẫn đến xơ vữa động mạch, cao huyết áp hay tắc mạch máu nào như đang bị đổ tội! Nó chỉ đe dọa cơ thể khi Triglyceride, LDL-c cùng lúc tăng cao và tẻ hơn nữa, khi HDL-c đồng thời giảm thiểu. Chính vì vậy, điều quan trọng là phải hiểu được sự khác

### Giới hạn chuẩn và giới hạn được cho là tốt của cholesterol máu

	Giới hạn chuẩn (mmol/l)	Giới hạn tốt (mmol/l)
Cholesterol toàn phần	3,5 – 7,8	< 5,2
LDL – c	2,3 – 6,1	< 4,0
HDL – c	0,8 – 1,7	> 1,15

### Xếp loại về chỉ số cholesterol

<b>LDL-c (mg/dl)</b> < 100 100 – 129 130 – 159 160 – 189 ≥190	<b>Xếp loại</b> Thích hợp Vừa phải Hơi cao Cao Rất cao
<b>Cholesterol toàn phần (mg/dl)</b> < 200 200 – 239 ≤ 240	Thích hợp Hơi cao Cao
<b>HDL-c (mg/dl)</b> < 40 40 – 60 ≥ 60	Thấp Thích hợp Cao
<b>Triglycerides (mg/dl)</b> <150 mg/dl 150 – 199 mg/dl 200 – 499 mg/dl >500 mg/dl	Tốt nhất Hơi cao Cao Rất cao

biệt và biết mức cholesterol toàn phần, mức cholesterol có lợi và cholesterol có hại trong máu để nâng cholesterol có lợi, giảm bớt cholesterol có hại và quân bình mức cholesterol toàn phần.

### Có nên dùng thuốc khi cao cholesterol trong máu?

Như vậy, phần lớn cholesterol trong máu được sinh ra từ gan và đào thải cũng từ gan, tức là do gan tổng hợp, tình trạng tăng cholesterol là dấu hiệu cho thấy lá gan có trục trặc trong khâu nào đó. Nếu kéo léo ứng dụng các hoạt chất thiên nhiên từ cây cỏ, rau quả, các dược liệu có công năng nhuận gan trên cơ chế vừa

thúc đẩy phản ứng lợi mật vừa bảo vệ nhu mô gan thì việc ổn định lượng cholesterol trong máu là điều hoàn toàn khả thi. Dùng thuốc tổng hợp để giảm cholesterol chỉ trong trường hợp bệnh nghiêm trọng, áp dụng trong hoàn cảnh bất khả kháng.

Bên cạnh cholesterol, cơ thể cũng tổng hợp nhiều loại chất béo khác. Chính tỷ lệ tương quan giữa các chất này mới là yếu tố gây ra xơ vữa mạch máu. Chỉ dựa vào kết quả xét nghiệm cholesterol rồi vội vàng dùng thuốc là điều sai lầm. Mạch máu mất tính đàn hồi là vì LDL-c. Xác suất tai biến mạch máu não tỷ lệ thuận với hàm lượng LDL-c trong máu. Vì thế, dùng thuốc có thể giảm được cholesterol, nhưng nếu không ảnh hưởng trên LDL-c thì



## ►► Muôn Màu Cuộc Sống

chỉ “tiền mất tật mang”.

Với người bị cholesterol máu cao, để làm giảm cholesterol xấu cần thay đổi lối sống bằng cách kiên trì với chế độ ăn uống thích hợp, điều độ và thường xuyên tập thể dục. Chế độ ăn hợp lý là: giảm chất béo động vật, tăng dầu thực vật (lượng dầu mỡ không quá 20g/ngày), bớt ăn thịt, ăn nhiều cá và các sản phẩm đậu nành, rau quả (500-600g/ngày, chọn loại ít ngọt). Năng lượng cung cấp nên dưới 1.800 Kcalo/ngày. Nên chọn chất bột từ ngũ cốc và khoai củ, hạn chế các loại đường, mía, bánh kẹo, nước ngọt. Khi những thay đổi trong sinh hoạt hằng ngày không đủ để đưa mức độ cholesterol xuống mức tiêu chuẩn thì mới nên dùng thuốc làm giảm cholesterol và cần theo chỉ định của thầy thuốc.



### Làm sao để ngăn ngừa tăng cholesterol?

Cho dù mức cholesterol hiện tại của chúng ta là tốt, nhưng cũng không phải là quá sớm để xây dựng các thói quen lành mạnh có thể giúp kiểm soát duy trì các chỉ số cholesterol trong giới hạn có lợi cho sức khỏe nhằm giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Không nên đợi “nước

đến chân mới nhảy” mà cần ngăn ngừa tình trạng tăng cholesterol trong máu thông qua việc chủ động hạn chế các món ăn giàu mỡ động vật, hạn chế chất bột đường, loại bỏ các thức ăn chứa nhiều acid béo no như mỡ, bơ, nước luộc thịt và các thực phẩm nhiều cholesterol như óc, lòng, phủ tạng động vật, trứng, đồ hộp béo, tăng thức ăn giàu chất oxi hóa như rau xanh, trái cây... và không hút thuốc lá. Ngoài ra phải luôn duy

trì cân nặng hợp lý và tích cực hoạt động thể chất. Bên cạnh đó cần kiểm tra lượng cholesterol thường xuyên nếu chúng ta có một hoặc nhiều tình huống sau: tổng lượng cholesterol từ 200 mg/dl trở lên; nam giới trên 45 tuổi và ngay thời kỳ mãn kinh ở phụ nữ; lượng cholesterol HDL (tốt) thấp dưới 40 mg/dl. Đối với những người cao tuổi, có thừa cân, tăng huyết áp hay bệnh mạn tính nào khác thì kiểm tra 6 tháng/lần. □

