

# ไขมันในเลือดสูง แม้มอมหุ่่นเพรียว.. ทำไม??

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล

(สอบทานความสมบูรณ์และถูกต้อง: รศ.ดร.ภก.ศุภโชค มั่งมุล)

คงมีหลายคนทีรูปร่างสวยเพรียว หรือ ผอม แต่เมื่อตรวจร่างกายพบว่าไขมันในเลือดสูง ทำให้สงสัยว่าตรวจผิดหรือเปล่า มันไม่น่าเป็นเช่นนั้น ผู้เขียนอยากเรียนว่าคนที่รูปร่างสวยเพรียว หรือ ผอมก็มีไขมันในเลือดสูงได้ ... ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น???

ก่อนอื่นขอทำความเข้าใจกับท่านผู้อ่านว่า กาทึเราบอกว่าคนๆหนึ่งมีรูปร่างสวยเพรียว หรือ ผอมนั้น เรามองจากรูปลักษณ์ภายนอกและประเมินด้วยสายตาว่าคนๆนั้น**มีไขมันทีสะสมอยู่ได้** **ผิวหน่ง**ในส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่มาก แต่**ไขมันในเลือด**เป็นส่วนของไขมันทีละลายอยู่ในกระแสเลือด เป็นคนละส่วนกับ**ไขมันทีสะสมอยู่ได้**ผิวหน่งตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ฉะนั้นคนอ้วนจึงไม่จำเป็นต้องมีไขมันในเลือดสูงเสมอไป และ คนผอมก็อาจจะมีไขมันในเลือดสูง ได้

ไขมันในร่างกายประกอบด้วย **ไขมันในหลอดเลือด** **ไขมันใต้ชั้นผิวหน่ง** และ**ไขมันในช่องท้อง**

**ไขมันเหล่านี้มาจากไหน** ไขมันในร่างกายมาจาก 2 แหล่งด้วยกันคือ จากอาหารทีบริโภคและจากการทีร่างกายสังเคราะห์ขึ้นเอง ไขมันจะถูกนำมาใช้เป็นแหล่งพลังงาน นำไปสร้างฮอร์โมน นำไปสร้างน้ำดีเพื่อช่วยในการดูดซึมอาหารไขมัน และ ใช้เป็นส่วนประกอบในการสร้างเนื้อเยื่อของเซลล์

❁ **ไขมันในเลือด** อยู่ในรูปไลโปโปรตีน คือ เป็นสารประกอบของไขมันและโปรตีน ซึ่งไลโปโปรตีนทีอยู่ในเลือดสามารถผสมเข้ากันกับส่วนประกอบต่างๆ ของเลือดได้ ส่วนของไขมันไลโปโปรตีนมีทั้งทีเป็นโคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ฟอสโฟลิปิดและ กรดไขมันอิสระ ไขมันแต่ละชนิดมีหน้าที่ต่าง ๆ กัน คือ **โคเลสเตอรอล**เป็นไขมันทีร่างกายสามารถสังเคราะห์ขึ้นเองได้ และได้รับจากอาหารทีรับประทาน ไขมันชนิดนี้ป็นสารตั้งต้นทีนำไ้สร้างน้ำดี เพื่อช่วยในการดูดซึมอาหารไขมันและใช้สร้างฮอร์โมนบางชนิด **ไตรกลีเซอไรด์**เป็นไขมันอีกชนิดหนึ่งทีร่างกายสามารถสร้างขึ้นเองได้และได้จากอาหารทีรับประทานเข้าไปโดยเฉพาะอาหารจำพวกแป้ง หรืออาหารทีมีรสหวาน ไขมันชนิดนี้เป็นแหล่งพลังงานทีร่างกายสะสมไว้ใช้ **ฟอสโฟลิปิด**เป็นส่วนประกอบทีสำคัญของเยื่อหุ้มเซลล์ ส่วน**กรดไขมันอิสระ**เป็นแหล่งพลังงานทีสำคัญของร่างกาย

ไลโปโปรตีนแบ่งตามความหนาแน่นของโมเลกุลได้เป็นหลายชนิด แต่ทีเรารู้จักกันดี คือ

❁ **แอลดีแอล (Low density lipoprotein – LDL)** เป็น ไลโปโปรตีนทีมีโคเลสเตอรอลประกอบอยู่ถึง 60% ไลโปโปรตีนชนิดนี้จึงมีหน้าที่นำเอาโคเลสเตอรอลไปยังเซลล์ทีต้องการใช้โคเลสเตอรอล แต่หากมีไขมันชนิดนี้ในเลือดสูงจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดและหากมีโรคเบาหวานหรือมีโรคหัวใจร่วมด้วยความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดจะเพิ่มขึ้น

\* วีแอลดีแอล (Very low density lipoprotein – VLDL) เป็นไลโปโปรตีนที่สร้างจากตับ ประกอบด้วยไตรกลีเซอไรด์ 45-60% จึงมีหน้าที่นำไตรกลีเซอไรด์ไปเนื้อเยื่อต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นแหล่งพลังงานโดยเอนไซม์ LPL จะสลาย ไตรกลีเซอไรด์ใน VLDL ให้เป็นกรดไขมันอิสระที่พร้อมจะถูกใช้เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย ภาวะ VLDL ในเลือดสูงก็เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดเช่นกัน

\* เอชดีแอล (High density lipoprotein – HDL) เป็นไขมันที่ดีต่อร่างกาย มีหน้าที่นำโคเลสเตอรอลที่สะสมตามผนังหลอดเลือดหรือที่เนื้อเยื่ออื่นไปทำลายที่ตับ ดังนั้นถ้าระดับ HDL ในเลือดสูง จะทำให้อัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจลดลง การออกกำลังกายทำให้ค่า HDL ในเลือดเพิ่มมากขึ้นได้

จะเห็นได้ว่าร่างกายมีทั้งกระบวนการสร้างและย่อยสลายไขมัน ตลอดจนกระบวนการนำไขมันที่สะสมในบริเวณที่ไม่สมควรกลับเข้าสู่ตับ แต่ภาวะไขมันในเลือดสูงก็ยังมีโอกาสเกิดขึ้นได้จวบจนภาวะไขมันในเลือดสูงจัดเป็นหนึ่งในภาวะของกลุ่มอาการอ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome ซึ่งประกอบด้วย ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และภาวะไขมันในเลือดสูง) ฉะนั้นคนอ้วน (สตรีที่มีเส้นรอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร และผู้ชายที่มีเส้นรอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร) ก็น่าจะมีโอกาสเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงได้มากกว่า ทั้งนี้เพราะไขมันในช่องท้องจะทำให้เกิดกลไกการเผาผลาญน้ำตาลที่ผิดปกติมากกว่าไขมันที่กระจายอยู่บริเวณอื่นในร่างกาย ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ จึงมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น และเมื่อเป็นโรคเบาหวานก็จะเพิ่มโอกาสเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูงและภาวะไขมันในเลือดสูงด้วย

❁ ไขมันใต้ชั้นผิวหนังเกิดจากการสะสมของน้ำตาลที่แปรสภาพเป็นไขมันแล้วไปเกาะอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย หรือที่เห็นเป็นชั้น ๆ ของไขมันบริเวณหน้าท้องนั้นเอง ไขมันชั้นนี้ไม่ส่งผลให้เกิดอันตรายร้ายแรงมากนัก เพราะเป็นไขมันที่สามารถกำจัดได้ง่ายกว่าไขมันในส่วนอื่น

❁ ไขมันในช่องท้อง (Visceral Fat) ก็เป็นไขมันใต้ชั้นผิวหนังเช่นกัน เกิดจากการสะสมตัวของสารอาหารประเภทไขมันในอาหารที่ร่างกายเผาผลาญเป็นพลังงานไม่หมดทำให้ไปเกาะอยู่ตามบริเวณระหว่างกล้ามเนื้อท้องกับอวัยวะภายในช่องท้องในลักษณะแทรกตัวอยู่ตามเนื้อเยื่อของเซลล์ต่าง ๆ ฉะนั้นเมื่อมองจากภายนอกแล้วเห็นเป็นหน้าท้องยื่นออกมา แต่ถ้าหากลองอัลตราซาวด์ดูจะพบว่าอวัยวะภายในถูกห่อหุ้มไว้ด้วยถุงไขมันสีเหลืองไขมันในช่องท้องเป็นไขมันที่อันตรายมากเมื่อเทียบกับไขมันบริเวณอื่นของร่างกาย เพราะไขมันชนิดนี้จะสลายตัวเป็นกรดไขมันอิสระสามารถละลายเข้าสู่กระแสเลือดไปสะสมตามอวัยวะต่าง ๆ ดังเช่นการไปสะสมที่ตับจนเกิดภาวะไขมันพอกตับเป็นต้น นอกจากนี้ไขมันในช่องท้อง ยังเผาผลาญออกให้หมดยากกว่าไขมันในบริเวณอื่นด้วยผลเสียที่ตามมาอีกอย่างหนึ่งคือกรดไขมันอิสระในกระแสเลือดที่เพิ่มขึ้นจะไปยับยั้งกระบวนการเผาผลาญของกลูโคสที่กล้ามเนื้อ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ความดันโลหิตสูง

จากชนิดต่าง ๆ ของไขมันจะเห็นได้ว่า การที่จะบอกว่าคน ๆ หนึ่งผอมหรืออ้วน ประเมินจากการสะสมของไขมันใต้ชั้นผิวหนัง และไขมันในช่องท้องแต่การจะบอกว่าคน ๆ หนึ่งมีไขมันในเลือดสูงหรือไม่นั้น ไม่สามารถประเมินด้วยตาเปล่า ต้องรับการตรวจทางห้องปฏิบัติการจึงจะ

ทราบว่ามีไขมันในเลือดสูงหรือไม่

นี่ คือ คนผอม หุ่นดีก็กลัวไขมันในเลือดสูงได้เช่นกัน

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับไขมันในเลือดได้จากความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน เรื่อง ไขมันในเลือด

เอกสารอ้างอิง

1. <http://www.anamai.moph.go.th/occmcd/hburee/lipidguideline.html> access 26/04/20162.
2. บทความจาก website สสส เรื่อง ไขมันช่องท้อง อันตรายอย่างไร access 26/04/2016
3. บทความจาก website สสส เรื่อง ความรู้เรื่องไขมันในร่างกาย access 26/04/2016