



برنامج الوقاية
من الأمراض
القلبية والوعائية



وزارة الصحة
Ministry of Health
وكالة الوزارة للصحة العامة
الوكالة المساعدة للرعاية الصحية الأولية
الإدارة العامة لمكافحة الأمراض الوراثية والمزمنة

ارتفاع الكوليسترول



إن ممارسة نشاط بدني باستمرار مصحوباً بغذاء صحي يساعد على التحكم بارتفاع كوليسترول الدم والتقليل من مضاعفاته التي منها أمراض القلب والشرايين .



تنويه

إن المعلومات في هذه النشرة الطبية مخصصة للتثقيف فقط ولا تخفي عن استشارة طبيبك .. استشر طبيبك اذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية .

التحكم في مستويات الكوليسترول في الدم:

إن المحافظة على مستويات طبيعية للكوليسترول تتمثل في خفض مستويات الكوليسترول القليل الكثافة (المضر) ورفع الكوليسترول العالي الكثافة (المفيد)

ويمكنك التحكم في مستويات الكوليسترول في الدم بإتباع إرشادات طبيبك وإتباع التالي:

- توقف عن التدخين إذا كنت مدخناً.
- مارس نشاط بدني وبشكل مستمر
- قلل من كميات الدهون المشبعة
- أكثر من تناول الفواكه والخضار
- تناول الحبوب الكاملة و النخالة لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف.
- إحرص على تقليل كمية الملح في طعامك للحد من ارتفاع ضغط الدم
- استبدل الزبدة و الشحوم الحيوانية عند الطبخ بزيت نباتية.
- أكل وجبة السمك و ثمار البحر حتى و لو مرة بالأسبوع.
- إنزع الجلد عن الدجاج قبل الطهو.
- ابتعد أو قلل من الحلويات الغنية بالزيوت المشبعة.
- امتنع أو قلل من تناول اللحوم المدخنة , الباردة, المرديلا, النقانق, نخاع العظم, الكبد و السجق.

إرتفاع كوليسترول الدم

الكوليسترول هي مادة دهنية تلعب دوراً أساسياً في تكوين الدم بواسطة جسيمات البروتينات الدهنية وتقوم البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) بحمل الكوليسترول من الكبد إلى باقي أعضاء الجسم فيما تقوم البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) بإرجاعه إلى الكبد لتقويضة.

أنواع الكوليسترول

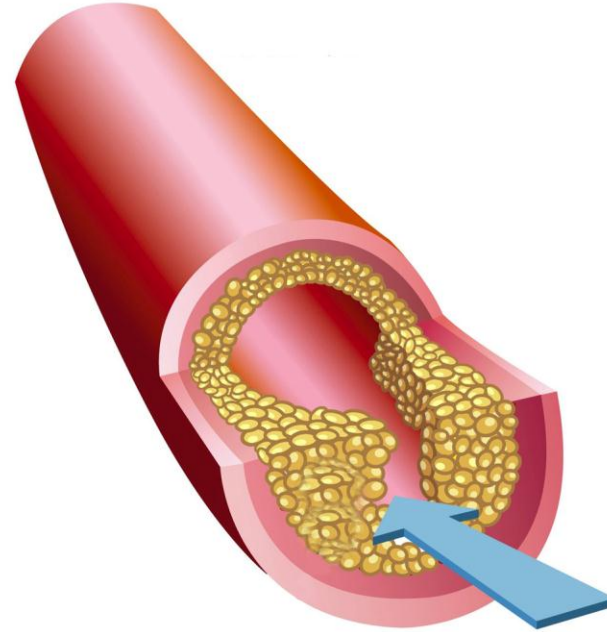
١- كوليسترول منخفض الكثافة (LDL) (الكوليسترول الضار) ، وهو عبارة عن بروتينات شحمية منخفضة الكثافة ويعتبر ضاراً للجسم لأنه الأكثر علاقة مع الأمراض القلبية، لأنه ينقل الكوليسترول من الكبد إلى الشرايين مما يساهم في تصلبها.

٢- كوليسترول عالي الكثافة (HDL) (الكوليسترول النافع) ، وهو عبارة عن بروتينات شحمية مرتفعة الكثافة ويعتبر مفيداً للجسم لأنه يتدخل في إزالة الكوليسترول من الأنسجة والحماية من أمراض الشرايين لأنه يعمل على نقل الكوليسترول القليل الكثافة من الشرايين إلى الكبد ليتم التخلص منه.

٣- الشحوم الثلاثية (التريليغليسريد): البروتينات الشحمية الوضعية VLDL وهي مواد دهنية يشكل خزاناً للطاقة في الجسم وتستمد بنسبة (٩٠٪) من الأطعمة التي نتناولها. إن ارتفاع نسبها تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض تصلب الشرايين.

مخاطر الكوليسترول

ارتفاع الكوليسترول لفترة طويلة في الدم قد يؤدي إلى ترسب الكوليسترول المنخفض الكثافة (الضار) داخل الشرايين مما قد يسبب تضيقها وبالتالي حدوث جلطات إذا لم يتم معالجتها.



عوامل الخطورة

- الرجال أكبر من عمر ٤٥ سنة والنساء أكبر من عمر ٥٥ سنة
- تاريخ مرضي عائلي لإرتفاع شحوم الدم
- التدخين
- إرتفاع الضغط
- السكري
- السمنة
- القلق والضغط النفسية

