

زيادة الكولسترول



الكولسترول مادة دهنية لازمة لوظائف الأعضاء. تتكون في الكبد وتوجد في الأغذية التي هي من أصل حيواني، مثل اللحم، البيض، اللبن، الزبد، الدهون. كثرة الكولسترول في الدم لها مخاطرها وتضر الجسم وتزيد الخطر على القلب.

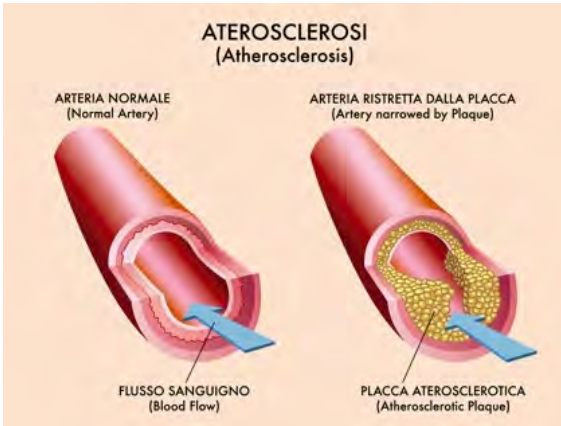
يكون الإنسان في خطر زيادة الكولسترول في الدم إذا:

- أنتج الجسم كولسترول بكثرة.
- النظام الغذائي يحتوى على دهون مشبعة وكولسترول.
- مرضى السكر والغدة الدرقية أو مرضى الكلية.



يوجد ثلاث أنواع من الدهون في الدم:

- HDL الكولسترول الجيد والذي يتصيد الكولسترول الزيادة في الدم ويرسله للكبد للخلص منه.
- LDL الكولسترول السيئ والذي يلتصق بجدار الأوعية الدموية ويكون بؤر تستطيع أن توقف مسار الدم في الأوعية
- الدهون الثلاثية TG : بأكل كثير من من الكربوهيدرات فإنها ترفع نسبة السكر وأيضاً الدهون الثلاثية في الدم وبالتالي يظهر مرض السكر، السكتة القلبية وأمراض القلب.



من الممكن قياس الدهون في الدم باختبارات متخصصة:

القيمة الطبيعية للكولسترول الشامل في الدم لابد أن تكون أقل من 200/ملج ، في حالة أن الكولسترول الشامل أكثر من 200 فيجب على الطبيب عمل اختبارات لمعرفة قيمة الكولسترول الجيد والسيئ والدهون الثلاثية.

- HDL (كولسترول جيد) لابد أن يكون أعلى من 60، تزداد الخطورة إذا قلت النسبة عن 40 .
- LDL (الكولسترول السيئ) لابد أن يكون أقل من 100، إذا تواجدت بيانات عن إيجابية وجود أمراض القلب (الذبحة الصدرية، الجلطة، الجلطة الدماغية) أو وجود سكر فإن من الجيد أن تقل نسبة الكولسترول السيئ عن 70.
- الدهون الثلاثية لابد أن تكون أقل من 150.



للحفاظ على مستوى الكولسترول منخفض في الدم يوصى بـ:

- الكنترول المنتظم لقيمة الكولسترول في الدم.
- إتباع نظام غذائي متوازن ونشاط رياضي بانتظام.
- تعاطى العلاج الموصى به.
- تجنب الأغذية التي تحتوى على كولسترول عالى ودهون مشبعة ومتعددة التشبع مثل: اللحم البتلو، لحم الخنازير، الجبن، الحليب كامل الدسم، الدهون الحيوانية، يفضل تناول أغذية تحتوى على كمية دهون منخفضة مثل صدور الدجاج، الأسماك، الحليب منزوع الدسم.
- للطهى ينصح بالسلق أو الشواء أو بالفرن وعدم القلى بالزيت.

RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com/patients>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Mariam El Gendi

ملاحظات: هذه الوثيقة تعرض المعلومات فقط وليس المقصد منها أن تحل محلما يقرره الطبيب. وأيضاً، لأنك الوثيقة تتطلب تحديثها بانتظام من حين لآخر.