



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària



(السمن والقشدة والأيس كريم والجبن)، وزيت جوز الهند وزيت النخيل الموجودين في الوجبات الجاهزة والحلويات. ينبغي أن لا تتناول أكثر من صفار بيضة واحدة في اليوم وأن تتناول ثلاثة بيضات في الأسبوع على الأكثر. تجنب تناول المشروبات الكحولية بكثرة.

في حين ينصح بتناول الدهنيات غير المشبعة جيداً: السمك، الفواكه الجافة (المكسرات)، وزيت الزيتون (فإنه الأفضل للطبخ).

مارس الرياضة بانتظام: 30 دقيقة من ركوب الدراجات، المشي، والسباحة، والرقص أو غيرها من التمارين المناسبة لعمرك، ما لا يقل عن 5 مرات في الأسبوع.

إذا كنت بدينا يجب إنقاذه وزنك.



الابتعاد عن التدخين أمر ضروري



يجب مراقبة السكر والضغط الدموي.



متى يكون من الضروري أن يأخذ الدواء؟

إذ بالرغم من الحمية وممارسة الرياضة يبقى الكوليسترول مرتفعاً، وتحديداً في بعض الأحيان، قد تحتاج إلى أخذ الأدوية التي غالباً ما تكون فعالة ولها أعراض جانبية قليلة. في معظم حالات المرض العلاج بالدواء يكون مدى الحياة.

الكوليسترول هو نوع من الدهنيات أساسية لحسن عمل جسم الإنسان و في بعض الأحيان يرتفع بسبب الإفراط في تناول الكثير من الدهنيات أو بسبب وراثي. ليس هناك أعراض للكوليسترول المرتفع لكن بمرور الوقت يمكن أن يؤدي إلى انسداد الشرايين التاجية ويسبب نوبة قلبية وانسداد الأوعية الدموية.

متى يعتبر الكوليسترول مرتفعاً؟

يعتبر الكوليسترول مرتفعاً في الدم إذا تجاوز 250mg/dL وبين 200 و 250 مرتفعاً كذلك إذا أرتبط بعوامل أخرى (التدخين، السكري، وارتفاع الضغط الدموي...) التي تزيد من امكانية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. زيادة على ذلك الطبيب سوف ينظر في نسبة الكوليسترول HDL («جيد») و LDL («سيئة») ليقيّم هل يجب إتخاذ حمية أو العلاج بالأدوية لتخفيف الكوليسترول .

ماذا نفعل في حال ارتفاع الكوليسترول في الدم؟

ينبغي إتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضروات والبقول والسمك والخبز والأرز والحبوب (الأفضل أن تكون كاملة).



يجب أن تقلل الأطعمة التي تحتوي على الدهنيات المشبعة: اللحوم (لاسيما لحوم البقر والخنزير والنقانق المجففة مع الدهون)، واللحم كامل الدسم ومنتجات الألبان الكاملة