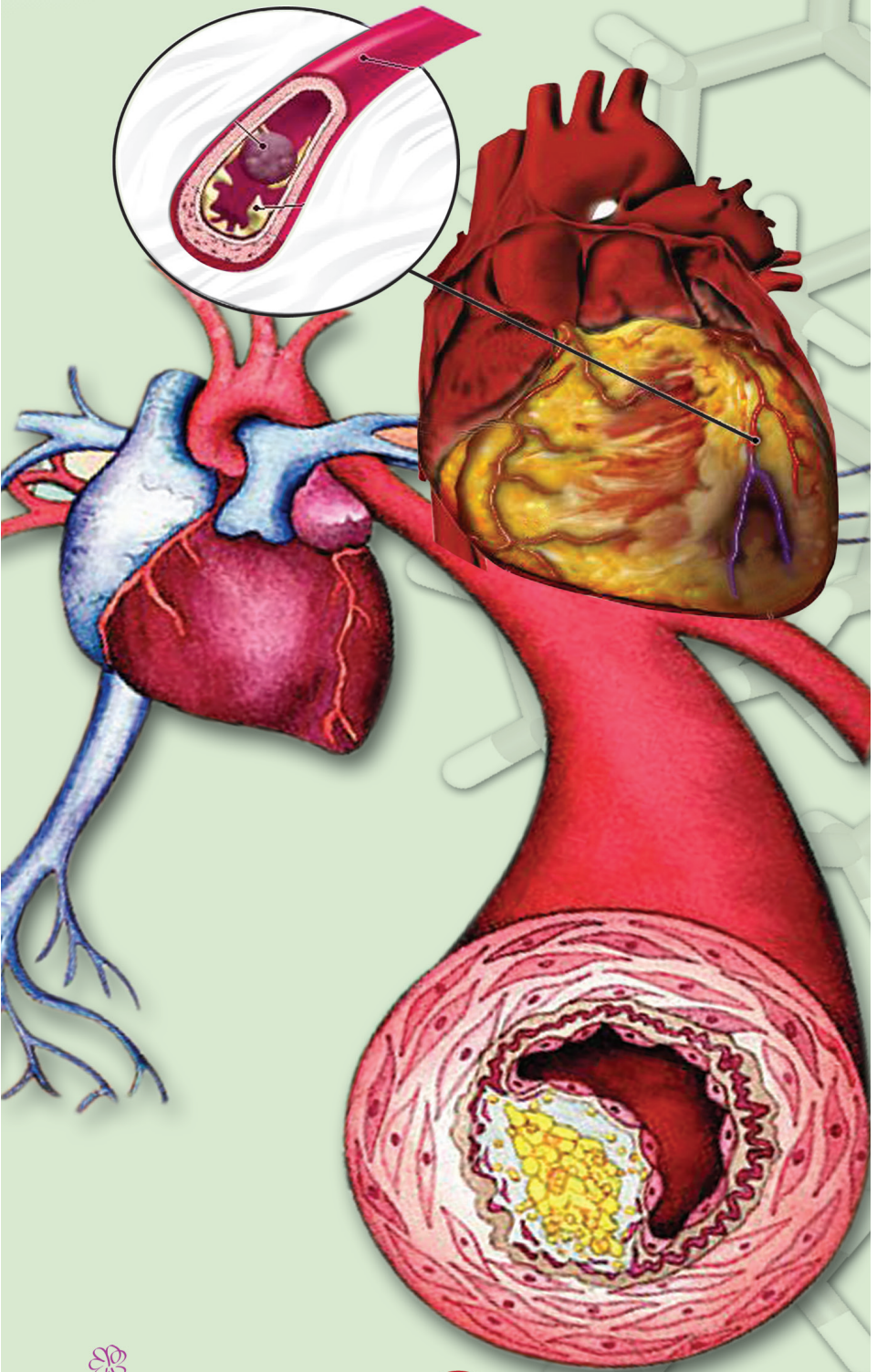


الكوليسترول

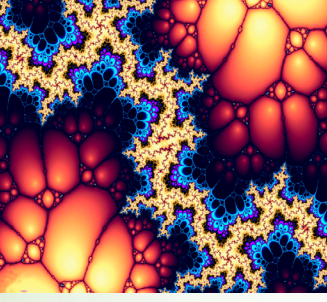
التوجه الصحي للحياة .. أسلوب حياة



سلطنة عمان - وزارة الصحة
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دائرة الأمراض غير المعدية
٢٠١٨م



الكوليسترول ومخاطره



الكوليسترول عبارة عن مادة شبيهة بالشمع صفراء اللون تنتقل في الجسم على شكل مركب من الدسم والبروتين يدعى ليبوبروتين. ينتج

الجسم معظم الكوليسترول الذي يحتاجه من أجل تصنيع جدران الخلايا والهرمونات الجنسية والأحماض الصفراوية في المرارة . هناك نوعان من البروتينات الشحمية الحاوية على الكوليسترول في الدم:

النوع الأول: وهو البروتينات الشحمية ذات الكثافة المنخفضة وتدعى LDL وهى شحوم ضارة تجمع الكوليسترول وتجزئه في الخلايا . وكلما ارتفعت نسبة هذه الشحوم كلما زادت خطورة الذبجات الصدرية والجلطات القلبية.

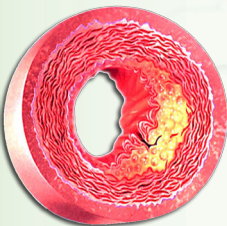


النوع الثاني: وهو البروتينات الشحمية ذات الكثافة العالية HDL وهى شحوم حميدة ذات فائدة كبيرة للجسم تساعد على التخلص من

الشحوم الضارة وكلما قلت نسبته في الجسم كانت خطورة الذبجات القلبية أعلى . وتزداد نسبة هذا النوع بممارسة الرياضة .

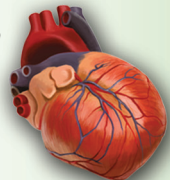
أسباب ارتفاع نسبة الكوليسترول

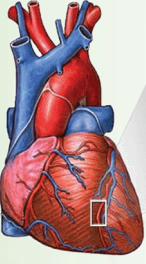
- ★ تناول الأغذية التي تحتوي على الكوليسترول والتي مصدرها الحيوان أو مشتقات هذه الأغذية .
- ★ وجود أمراض الشحوم الوراثية المؤدية إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول وبالتالي حدوث ترسبات على جدران الأوعية الدموية .



مخاطر الكوليسترول على الجسم :

- ★ ترسبه في الأوعية الدموية مما يؤدي إلى تصلب الشرايين المغذية لأجهزة الجسم بالدم .





★ ترسب خثرات من الدم والصفائح الدموية .

★ حدوث الإنسدادات والتجلطات،

وتؤدي إلى الإصابة بالأزمات

القلبية والسكتات الدماغية .

كيف تعرف مستوى الكوليسترول لديك؟

قم بزيارة أقرب مؤسسة صحية وذلك لأخذ عينة دم وريدية ليتم

قياس مستوى الكوليسترول لديك .

الجدول التالي يساعدك لمعرفة نتائج الفحص :

القراءة	التشخيص	كيفية التعامل معها
> 5.2 مليمول/لتر	معدل طبيعي للكوليسترول الإجمالي في الدم	الاستمرار بتبني سلوكيات وأنماط صحية
≤ 5.2 مليمول/لتر	معدل الكوليسترول الإجمالي بالدم مرتفع	يتم تحديد نوع مشكلة الدهون الموجودة ويبدأ بالمتابعة المستمرة بهدف التدخل بتغيير بعض السلوكيات غير صحية (بالتغذية وانقاص الوزن وممارسة النشاط البدني والتوقف عن التدخين) وقد يتطلب العلاج استخدام الأدوية .

الوقاية من مخاطر ارتفاع الكوليسترول

★ المحافظة على الوزن الصحيح بالنسبة للطول والعمر .

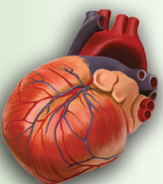
★ القيام ببعض النشاط الرياضي اليومي مثل المشي أو السباحة

أو الهرولة وذلك لحرق السعرات الحرارية الزائدة .

★ تقليل الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول

والدهون وتناول أغذية تحتوي على نسبة عالية من الألياف

والنشويات الطبيعية المعقدة .



فيما يلي بيان بمجموعات الأغذية التي تحتوي نسبة منخفضة من الكوليسترول :

١- الحبوب : مثل الطحين الكامل ، دقيق ، شوفان ، الخبز الأسمر ، الحبوب الكاملة ، رقائق الخبز ، الأرز الأسمر ، المعكرونة السمراء ، دقيق الذرة .

٢- الفاكهة والخضار : يمكن تناول كافة أنواع الفاكهة والخضار



الطازجة والمجمدة والمجففة والمعلبة غير المحلاة . ويستحسن سلق الخضروات بدلاً من قليها . وعلى المرضى الابتعاد بشكل نهائي عن رقائق البطاطا وكذلك جوز الهند .

٣- الأسماك واللحوم : يسمح بتناول كافة أنواع الأسماك الطازجة والمجمدة والمعلبة بالماء المالح أو بصلصة البندورة كالسردين والتونة . وكذلك الدجاج والديك الرومي ولحم العجل وتجتب تناول بيض السمك والروبيان الكبير المقلي وكذلك النقانق واللحوم المقددة والبط والأوز وجلود الدجاج .

٤- البيض والألبان والزيتون : ينصح بالإقلال من أكل البيض (يسمح فقط ببيضتين أسبوعياً) ويلاحظ أن صفار البيض هو المقصود بذلك وليس البياض . وينصح بشرب الحليب قليل الدسم وهذا ينطبق أيضاً على مشتقات الحليب الأخرى مثل: الزبادي والقشطة وغيرها . ويجب استخدام الزيوت النباتية كزيت الذرة وزيت دوار الشمس وزيت فول الصويا أو زيت الزيتون والابتعاد عن كافة أنواع

السمن والزبدة والشحم والمرجرين غير معروفة الأصل .

تذكر..

اتباع الحمية الغذائية هي الخطوة الأولى والصحيحة لأي مريض يعاني من ارتفاع في نسبة الكوليسترول بالإضافة إلى القيام بالنشاط الرياضي اليومي .

