



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

الكولسترول

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

متى يعتبر الكولسترول مرتفعا؟

يعتبر الكولسترول مرتفعا في الدم إذا تجاوز 250mg/dL وبين 200 و 250 مرتفعا كذلك إذا ارتبط بعوامل أخرى (التدخين، السكري، و ارتفاع الضغط الدموي...) التي تزيد من إمكانية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. زيادة على ذلك الطبيب سوف ينظر في نسبة الكولسترول HDL («جيد») و LDL («سيئة») ليقوم هل يجب إتخاذ حمية أو العلاج بالأدوية لتخفيض الكولسترول .

ماذا نعمل في حال ارتفاع الكولسترول في الدم؟

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

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



(السمن والقشدة والآيس كريم والجبين)، 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 الدهون غير المشبعة جيدا: 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 لعمر، ما لا يقل عن 5 مرات في الأسبوع.

إذا كنت لدينا يجب إنقاص وزنك.



الابتعاد عن التدخين أمر ضروريا



يجب مراقبة السكر والضغط الدموي.



متى يكون من الضروري أن يأخذ الدواء؟

إذ بالرغم من الحمية وممارسة الرياضة يبقى الكولسترول مرتفعا، وتحديدًا في بعض الأحيان، قد تحتاج إلى أخذ الأدوية التي غالبا ما تكون فعالة ولها أعراض جانبية قليلة. في معظم حالات المرضى العلاج بالدواء يكون مدى الحياة.