



وزارة الصحة

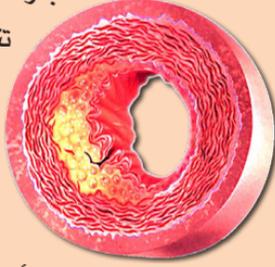
ارتفاع الكوليسترول



f OmanHealth    OmaniMOH
 www.moh.gov.om  24441999

ماهو الكوليسترول؟

عبارة عن مادة شبيهة بالشمع صفراء اللون تنتقل عبر الدم مرتبطة بالبروتينات. ويطلق على هذا المركب الذي يجمع بين الكوليسترول والبروتين اسم البروتين الدهني (ليبو بروتين). ينتج الجسم معظم الكوليسترول الذي يحتاجه من أجل تصنيع جدران الخلايا والهرمونات الجنسية والأحماض الصفراوية في المرارة.

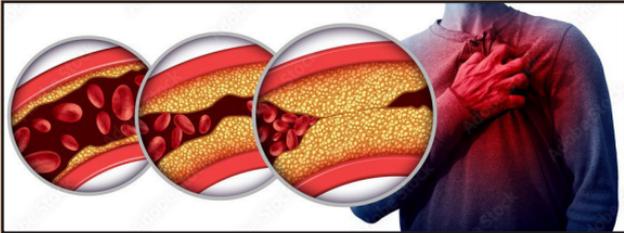


ماهي أنواع الكوليسترول؟

تختلف أنواع الكوليسترول تبعاً لما يحمله البروتين الدهني. وتمثل فيما يلي:

● البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL cholesterol

أو الكوليسترول «الضار» الذي ينقل جسيمات الكوليسترول إلى جميع أجزاء الجسم ويتراكم في جدران الشرايين فتصبح متصلبة وضيقة وهذا يزيد من خطر الإصابة بالجلطات القلبية والسكتات الدماغية .



● البروتين الدهني مرتفع الكثافة HDL cholesterol

أو الكوليسترول «المفيد» الذي يلتقط الكوليسترول الزائد ويعيده إلى الكبد ، لذا كلما زادت نسبته كلما قلت فرصة الإصابة بتصلب الشرايين وما يتبعها من مضاعفات وتزداد نسبة هذا النوع بممارسة الرياضة وتناول الأغذية الصحية .



ماهي أسباب ارتفاع نسبة الكوليسترول؟

- تناول الأغذية الدهنية ذات المصدر الحيواني ومشتاقته.
- إعتلالات الدهون الوراثية المؤدية إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول.

ماهي مخاطر الكوليسترول على الجسم؟

- ترسبه في الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى تصلب وانسداد الشرايين المغذية لأجهزة الجسم بالدم.
- ترسب خثرات من الدم والصفائح الدموية مما يؤدي إلى حدوث إنسدادات في الشرايين.

كيف تعرف مستوى الكوليسترول لديك؟

- قم بزيارة أقرب مؤسسة صحية لأخذ عينة دم لقياس مستوى الكوليسترول لديك، الجدول التالي يساعدك لمعرفة نتائج الفحص:

القراءة	التشخيص	كيفية التعامل معها
$\geq 5,2$ ملليمول / لتر	معدل طبيعي للكوليسترول الإجمالي في الدم	الإستمرار في تبني سلوكيات وأنماط حياة صحية
$< 5,2$ ملليمول / لتر	معدل الكوليسترول الإجمالي في الدم مرتفع	يتم تحديد نوع مشكلة الدهون والمتابعة المستمرة وتغيير السلوكيات غير الصحية وقد يتطلب العلاج استخدام الأدوية

ماهي الوقاية من مخاطر ارتفاع الكوليسترول؟

- المحافظة على وزن مثالي (معدل كتلة الجسم من 18,5 - 24,9)
- القيام ببعض النشاط البدني مرتفع الكثافة.
- تقليل الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون، وتناول أغذية تحتوي على نسبة عالية من الألياف والنشويات الطبيعية المعقدة.



ممارسة النشاط البدني

فيما يلي مجموعة الأغذية التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكوليسترول:

● **الحبوب:** مثل الطحين الكامل، دقيق الشوفان، الخبز الأسمر، الحبوب الكاملة، رقائق الخبز، الأرز الأسمر المعكرونة السمراء، دقيق الذرة.

● **الفاكهة والخضار:** يمكن تناول كافة أنواع الفاكهة والخضار الطازجة والمجمدة والمجففة والمعلبة غير المحلاة ويفضل سلق الخضروات بدلاً من قليها وعلى المرضى الابتعاد بشكل نهائي عن رقائق البطاطا وكذلك جوز الهند.

● **الأسماك واللحوم:** يسمح بتناول كافة أنواع الأسماك الطازجة والمجمدة والمعلبة بالماء المالح أو بصلصة الطماطم كالتسردين والتونة، وكذلك الدجاج والديك الرومي ولحم العجل، وتجنب تناول بيض السمك والروبيان الكبير المقلي وكذلك النقانق واللحوم المقددة والبط والأوز وجلود الدجاج.

● **البيض والألبان:** ينصح بالإقلال من أكل البيض ويسمح 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 .

● **الزيوت:** يجب 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.

