



ما يجب معرفته عن ارتفاع الكوليسترول في الدم



تُعد الترايغليسرايد أو الدهون الثلاثية أحد أنواع الدهون في الجسم التي يؤدي ارتفاعها إلى الإصابة بالأمراض القلبية والوعائية وغيرها.

يعود ارتفاعها في الجسم لعدة عوامل منها زيادة الوزن والسمنة، وضعف النشاط البدني، وتعاطي التبغ، والإفراط في تناول الكحول المحرمة، إضافة إلى الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات.



الإدارة العامة للعلاقات والإعلام والتوعية الصحية



لديك استفسار.. ؟ 800 249 4444

www.moh.gov.sa

عوامل الحماية من ارتفاع الكوليسترول

- ١ اتباع نظام غذائي متوازن غني بالخضار والفواكه والألياف والأطعمة المحتوية على منتجات الحبوب الكاملة، كخبز البر والنخالة وغيرها.
- ٢ تجنب الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات والسعرات الحرارية، وانتقاء الأطعمة قليلة أو منزوعة الدسم، على سبيل المثال لنحرص عند التسوق على انتقاء اللحوم قليلة أو منزوعة الشحم (الهبرة)، وكذلك اختيار منتجات الألبان قليلة أو منزوعة الدسم، ولنجعل الأسماك وجبة أساسية مرتين في الأسبوع على الأقل.
- ٣ حافظ على ممارسة النشاط البدني بانتظام بمعدل ١٥٠ دقيقة أسبوعياً للبالغين و٦٠ دقيقة للأطفال يومياً.
- ٤ تجنب تعاطي التبغ بأشكاله، وكذلك التدخين القسري أو اللاإرادي الناتج عن التعرض لدخان السجائر المنبعث من المدخنين.

لنتذكر ...

أن فحص مستوى الكوليسترول والدهون في الدم عملية بسيطة لا تكلف الكثير، فلنحرص على إجراء ذلك بانتظام.. فإهمال ذلك قد يكلفك الكثير..



أهم العوامل المؤثرة على ارتفاع الكوليسترول

١ بعض العادات الغذائية السيئة كالإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهون الحيوانية أو الدهون المهدرجة جزئياً (Trans Fats)، وكذلك الأطعمة الغنية بالكوليسترول.

٢ زيادة الوزن حيث ترتبط بارتفاع مستوى الكوليسترول السيئ وانخفاض النوع الجيد.

٣ قلة النشاط البدني، حيث يرتبط بطريقة غير مباشرة بارتفاع مستوى الكوليسترول السيئ في الجسم.

٤ العمر فنسبة الإصابة بالكوليسترول تزداد مع تقدم العمر.

٥ النساء وكذلك المصابون بداء السكري أكثر عرضة للإصابة به مقارنة بغيرهم.

٦ في بعض الحالات يحدث ارتفاع الكوليسترول نتيجة عوامل وراثية.



أنواع الكوليسترول

– يوجد في جسم الإنسان نوعان من الكوليسترول، الأول ويسمى الكوليسترول الجيد أو عالي الكثافة، والثاني الكوليسترول السيئ أو منخفض الكثافة.

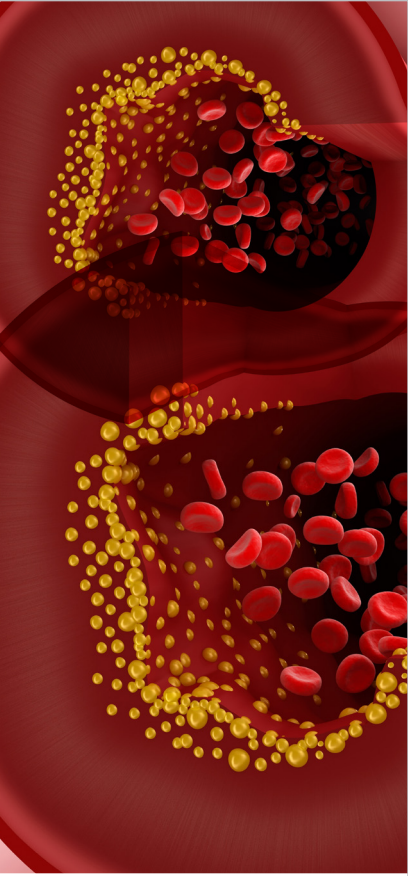
– ارتفاع مستوى الكوليسترول السيئ منخفض الكثافة في الدم يؤدي إلى ترسبه في الجدران الداخلية للأوعية الدموية، ويتفاعل هذه المادة مع مواد أخرى في الدم يتشكل ما يسمى بـ (البلاك) وهي طبقة سميكة تتشكل داخل جدران الأوعية الدموية، تؤدي إلى تضيق الشرايين وتصلبها، وهذا ما يسمى بالتصلب العصيدي أو باللغة الدارجة "تصلب الشرايين"، وهذا بدوره يؤدي للإصابة بالأزمات القلبية والجلطات.



– الكوليسترول مادة شمعية شبيهة بالدهون، توجد بشكل طبيعي، ويقدر متوازن في جسم الإنسان، وكذلك في بعض الأطعمة، خاصة الأطعمة ذات المصدر الحيواني، وتكمن مشكلته الصحية عندما يرتفع مستواه في الدم عن الحد الطبيعي.

– يُعد ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم أحد أهم عوامل خطورة الإصابة بالعديد من الأمراض القلبية، وفي مقدمتها أمراض القلب التاجية، والأزمة القلبية، والجلطات، وتمثل تلك الأمراض أحد المسببات الرئيسية للوفيات أو الإعاقة في مجتمعنا السعودي.

– ولنتذكر جيداً أن واحداً من كل خمسة أشخاص بالغين تقريباً مصاب بارتفاع كوليسترول الدم في المجتمع السعودي.



ماذا يعني ارتفاع نسبة الكوليسترول؟

وما أنواعه؟

