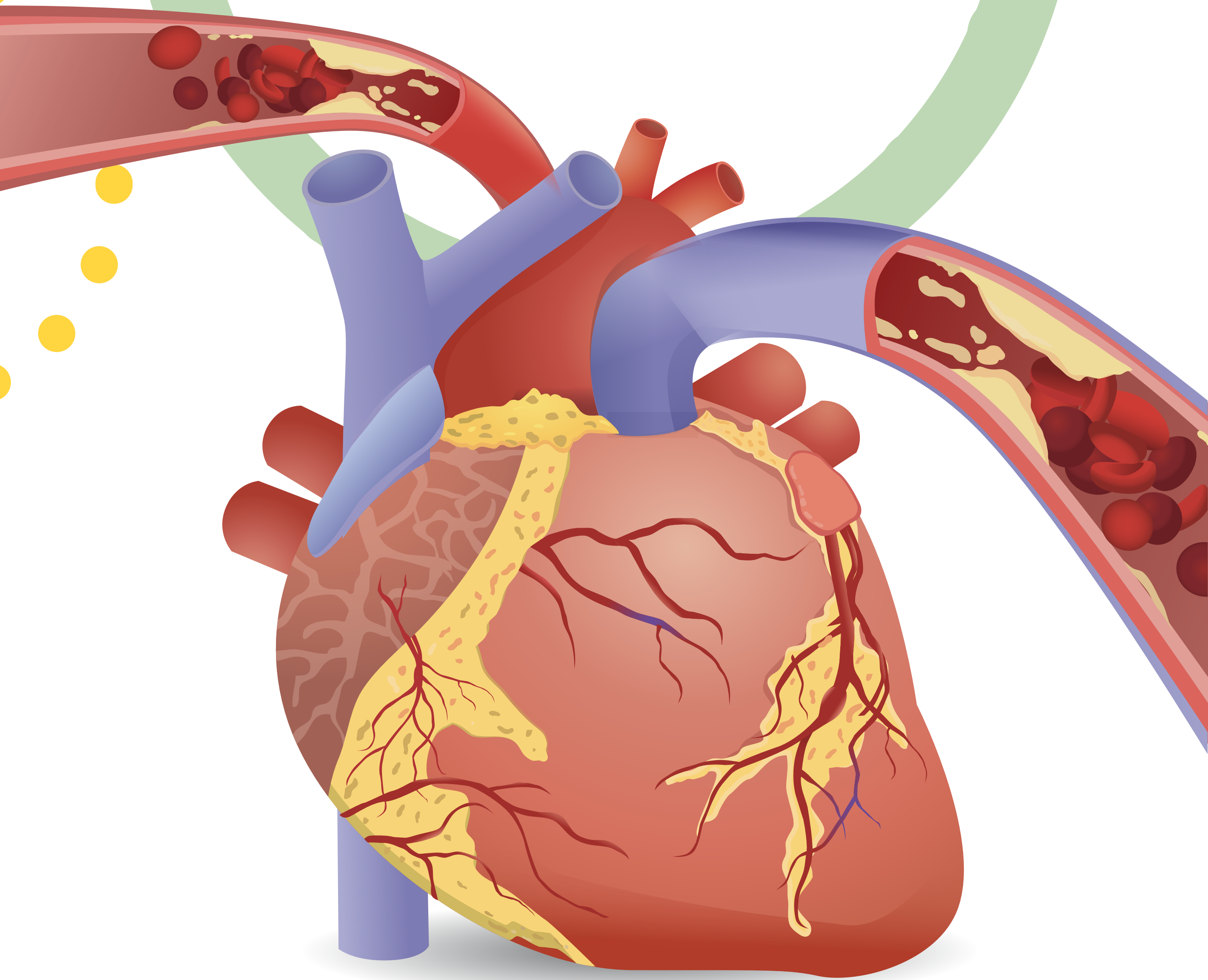




وزارة الصحة  
Ministry of Health

# الكوليسترول

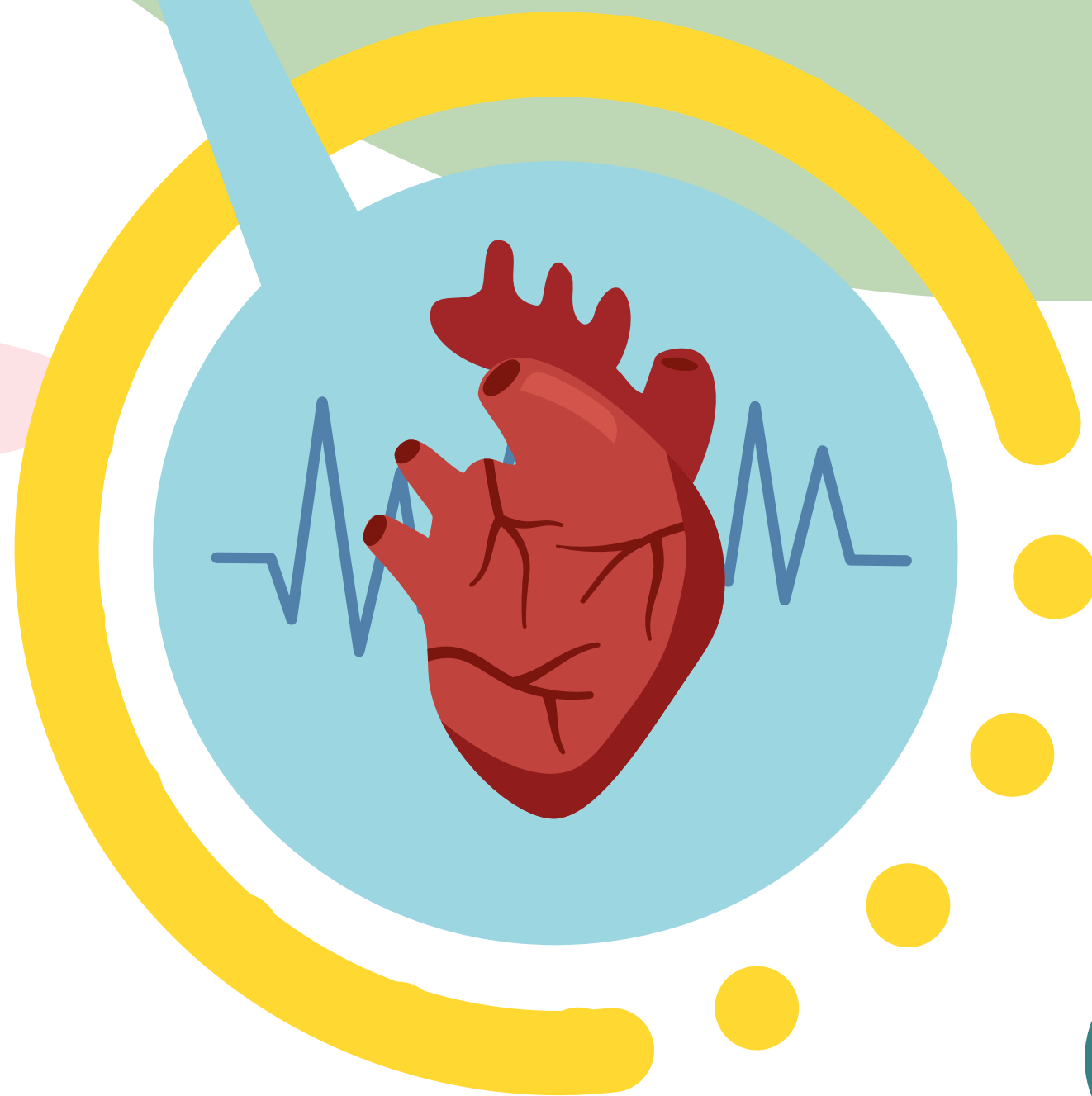


ما هو

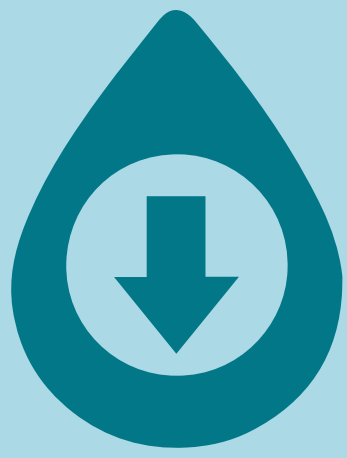
## الكوليسترول ؟

هو واحد من مجموعة من الدهون (الليبيدات) التي تعمل إما كمادة لبناء الخلايا وإما كمصدر طاقة للجسم ويقوم الكبد بتصنيع معظم احتياجات الجسم من الكوليسترول.

مصطلح ارتفاع في الكوليسترول يعني أن لديك كوليسترول في الدم أكثر مما يحتاجه الجسم فعندما يتحدث الناس عن الكوليسترول المرتفع فإنهم في العادة يقصدون الكوليسترول الإجمالي في الدم. ومع ذلك فإن الكوليسترول يسري مع تيار الدم في شكل دقائق متفاوتة الأحجام تعرف بالبروتينات الدهنية.

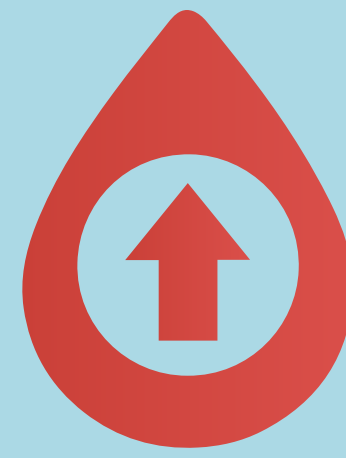


## أنواع الكوليسترول



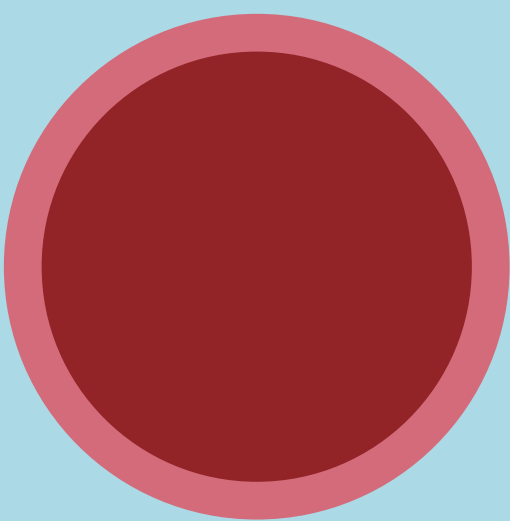
### الكوليسترول المنخفض

ان ارتفاع مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) وهو يسمى أيضاً الكوليسترول السيء يزيد تصلب الشرايين تدهوراً.

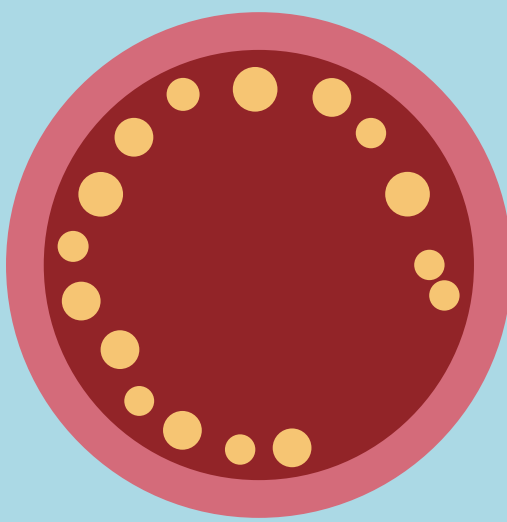


### الكوليسترول المرتفع

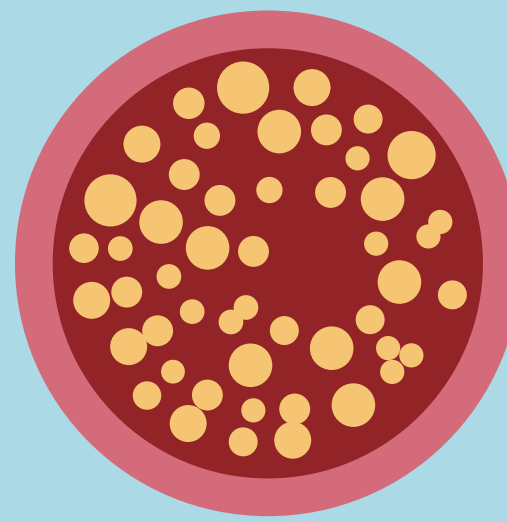
ارتفاع مستويات البروتين الدهني مرتفع الكثافة (HDL) الذي يسمى الكوليسترول الجيد يحميك من تصلب الشرايين وهذا يرجع إلى أن الـ HDL يزيل الكوليسترول من بطانة الشرايين.



LOW



NORMAL



HIGH

## الأعراض

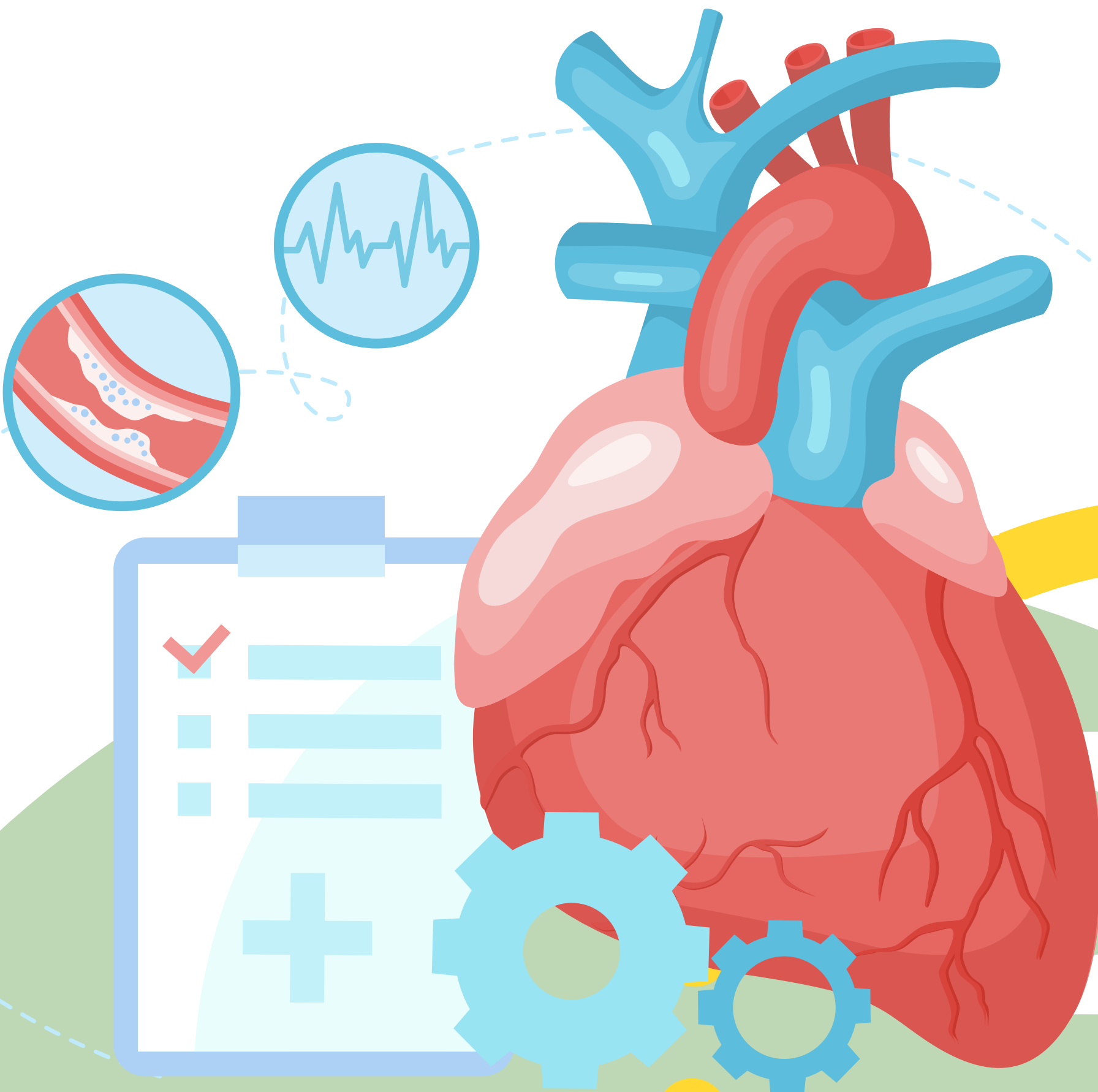
ارتفاع مستوى الكوليسترول لا يسبب أي أعراض.



الإرتفاع الشديد في مستواه يسبب تكون رقع دهنية تسمى البقع الصفراء على الجلد أو على طول الغشاء المغلف لأحد الأوتار العضلية.



يؤدي ارتفاع الكوليسترول إلى حدوث التصلب العصيدي (تصلب الشرايين) وهو ما يسبب الأعراض الأخرى.





هل هو وراثي؟

نعم قد يكون عامل وراثي

هل يصيب الأعمار الصغيرة؟

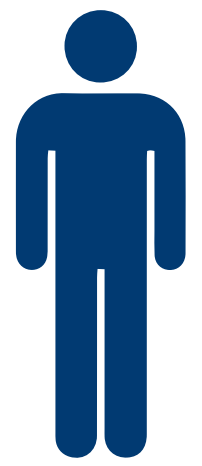
نعم قد يصيب المراهقين والأطفال

من هم الفئة الأكثر عرضة للإصابة  
بارتفاع الكوليسترول؟

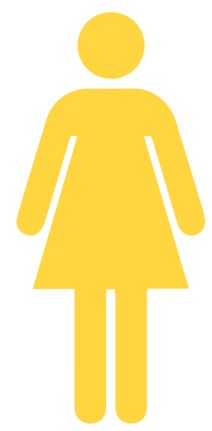
الأشخاص الذين هم في منتصف العمر  
ويعيشون حياة خاملة يكونون معرضين بأعلى  
درجة لارتفاع الكوليسترول في دمائهم.



يصاب الرجال بارتفاع الكوليسترول في وقت  
مبكر عن النساء لأن الاستروجين الأنثوي يخفض  
مستويات الكوليسترول في النساء قبل سن  
اليأس من المحيض.

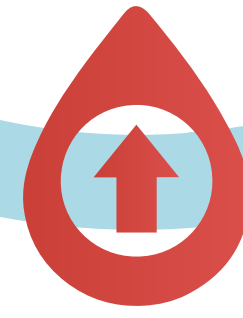


بالنسبة للنساء بعد سن اليأس فإنه ترتفع  
مستويات الكوليسترول في دماء النساء اللاتي  
لا يتناولن الأسروجين من خلال العلاج  
التعويض الدهني.



## احصائيات

تزيد مستويات الكوليسترول المرتفعة من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. على الصعيد العالمي.



بشكل عام، تشير التقديرات إلى أن ارتفاع الكوليسترول يسبب

**2,6 مليون**  
حالة وفاة

(4,5% من  
الإجمالي)

في عام 2008، بلغ معدل الانتشار العالمي لارتفاع الكوليسترول الكلي بين البالغين 39% (37% للذكور و40% للإناث).



# ارتفاع الكوليسترول

يمكنك المساعدة في الحفاظ على نسبة الكوليسترول في مستوى صحي وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية من خلال:

السيطرة على التوتر



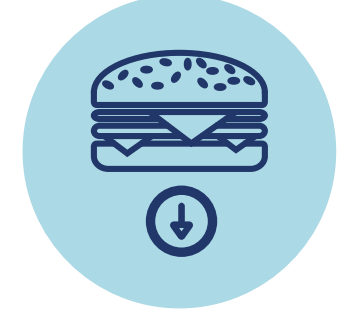
الإقلاع عن التدخين



المحافظة على وزن صحي وخسارة الوزن الزائد



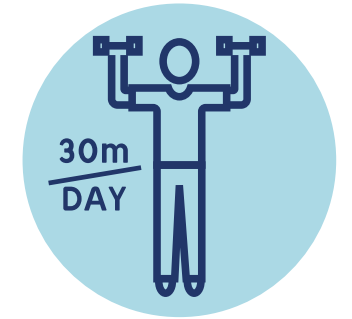
التقليل من كمية الدهون الحيوانية واستخدام  
الدهون الجيدة باعتدال



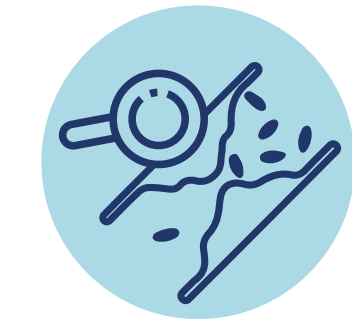
اتباع نظام غذائي قليل الملح يركز على الفواكه  
والخضروات والحبوب الكاملة



ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لمدة 30 دقيقة  
في معظم أيام الأسبوع



الحرص على إجراء فحص الكوليسترول للرجال الذين  
تتراوح أعمارهم بين 45 و65 عامًا والنساء. الذين تتراوح  
أعمارهم بين 55 و65 عامًا على كل عام إلى عامين



# هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



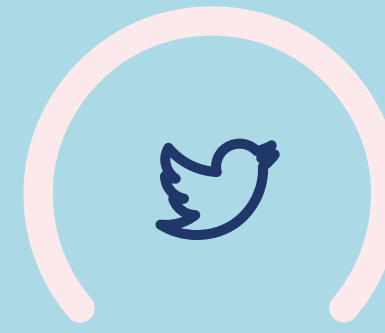
LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



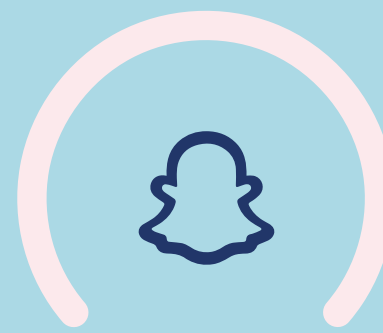
@LiveWellMOH



@LiveWell



LiveWellMOH



LiveWellMOH