



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City

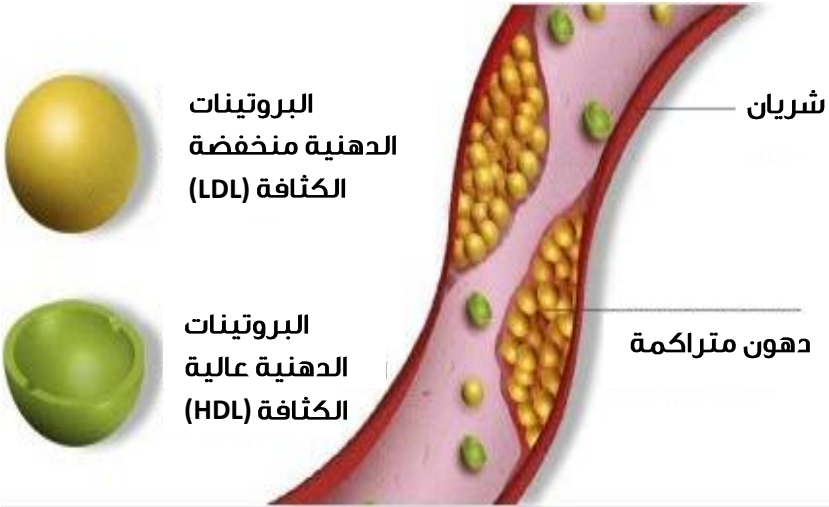


الكوليسترول الضار والكوليسترول النافع

LDL and HDL

الكوليسترول:

الكوليسترول ليس مجرد مادة متواجدة في جسمك مثل الدهون المتواجدة حول خاضرتك، بل ينتقل في مجرى دمك عن طريق ناقلات تتكون من الدهون والبروتينين، وهنالك نوعين من الناقلات التي تنقل الكوليسترول من وإلى الخلية:



البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة أو ما تسمى بالكوليسترول الضار LDL:

يساعد في تراكم الدهون في الشرايين مما يسبب
تصلب الشرايين، ويساعد على تراكم الجلطات وهو ما
يسبب ضيق الشرايين، والذي بدوره يزيد من خطر
الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية وأمراض
الشرايين الطرفية.



البروتينات الدهنية عالية الكثافة أو ما تسمى

بالكوليسترول النافع HDL:

يعتقد بأنه بمثابة المنظف الذي يحمل الكوليسترول الضار من الشرايين و يعيده إلى الكبد، وهناك يتم تحليله ثم إخراجهُ من الجسم.

- وجود المستوى الطبيعي أو العالي من الكوليسترول النافع في جسمك سيحميك من النوبة القلبية والسكتة الدماغية، والعكس صحيح فانخفاض مستواه يزيد من خطر إصابتك بأمراض القلب.
- ينبغي التنويه على أن الكوليسترول النافع لا يزيل الكوليسترول الضار من الدم تمامًا، فهو يقوم بنقل ما يقارب ربع إلى ثلث الكوليسترول المتواجد في الدم فقط.

فحص مستوى الكوليسترول:

- فحص ومتابعة مستوى الكوليسترول في دمك يساعدك على معرفة مدى إمكانية تعرضك للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وغيرها من المشاكل الصحية، وبالتالي يمكنك منع حدوثها أو التقليل من حدتها في حال حدوثها.
- على الجميع إجراء الفحص، الرجال عند سن 35 سنة والنساء عند سن 45 سنة (ويوصى ببدء إجراء الفحص عن سن 20 سنة).
- تستطيع فحص مستوى الكوليسترول لديك من خلال فحص يجرى للدم بعد صيام لمدة 9 – 12 ساعة.

التصنيف	مستوى الكوليسترول LDL الضار في الدم
مثالي	أقل من 100
مقارب للمثالي	100 – 129
بحدود الارتفاع	130 – 159
مرتفع	160 – 189
مرتفع جداً	190 فأكثر

التصنيف	مستوى الكوليسترول HDL النافع في الدم
سيء ويعد عامل خطر للإصابة بأمراض القلب	أقل من 40
جيد	40 – 59
الأفضل ويعد وافي ضد الإصابة بأمراض القلب	60 فأكثر

هنالك عوامل أخرى تزيد من خطر إصابتك بأمراض القلب، مثل:

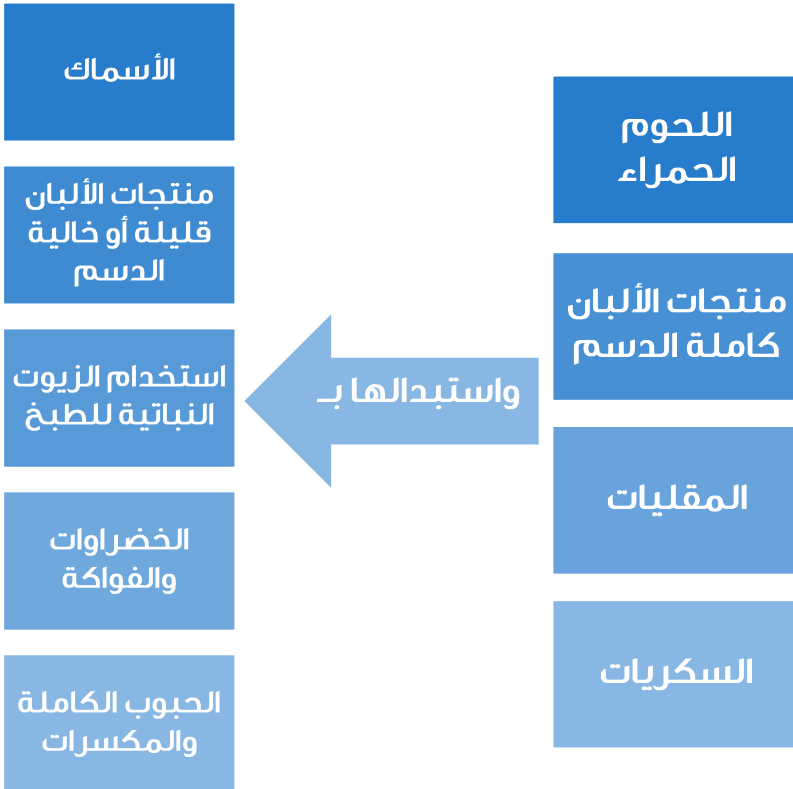


جميع هذه العوامل قد تتفاعل مع ارتفاع مستوى
الكوليسترول الضار أو انخفاض مستوى
الكوليسترول النافع وتشكل خطراً على صحتك.

الوقاية والعلاج:

• نظام غذائي صحي:

ينبغي عليك التقليل من الدهون المشبعة والدهون المتحولة عن طريق الحد من تناول:



اتباعك لهذا النظام الغذائي الصحي سيزيد مستوى
الألياف لديك مما يساعدك في خفض مستوى
الكوليسترول بما يقارب 10%.

• ممارسة التمارين الرياضية:

إن نمط الحياة الخامل يقلل من الكوليسترول النافع،
وهذا يعني أنه هنالك القليل من الكوليسترول الجيد
القادر على إزالة الكوليسترول الضار من الشرايين.

قيامك بـ 40 دقيقة من التمارين الرياضية ثلاث إلى أربع
مرات في الأسبوع كافية لخفض كلاً من الكوليسترول
الضار وارتفاع ضغط الدم لديك، مثال عليها:

- المشي السريع.
- السباحة.
- ركوب الدراجات.
- الرقص.

• الإبتعاد عن التدخين:

التدخين يقلل من الكوليسترول النافع، وعند وجود عوامل أخرى لدى الشخص المدخن كارتفاع الكوليسترول الضار أو الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو السكري فستزيد نسبة إصابته بأمراض القلب والشرايين، كذلك الغير مدخن ينبغي عليه عدم التعرض لدخان سجائر المدخنين ليقى نفسه.

• المحافظة على الوزن المثالي:

البدانة والوزن الزائد تسبب زيادة الكوليسترول الضار وتقلل من الكوليسترول النافع.

في حال لم يساهم تغيير نمط الحياة في تراجع مستوى الكوليسترول لديك بشكل كافي ستلجأ لاستخدام الأدوية.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التثقيف الصحي



HEM1.18.000643

