



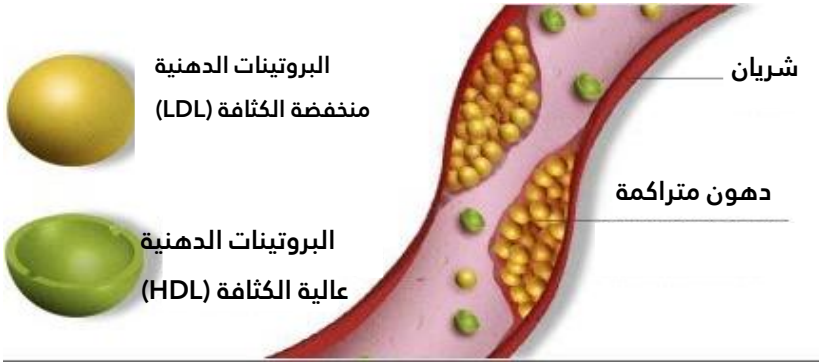
تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



الكوليسترول الضار والكوليسترول النافع LDL and HDL

الكوليسترول:

الكوليسترول ليس مجرد مادة متواجدة في جسمك مثل الدهون المتواجدة حول خاصرتك، بل ينتقل في مجرى دمك عن طريق ناقلات تتكون من الدهون والبروتين، وهناك 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 ويعيده إلى الكبد، وهناك يتم تحليله ثم إخراجها 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 الضار LDL في الدم
مثالي	أقل من 100 ملغرام/دسل أو 2.6 مليمول/لتر
مقارب للمثالي	100 – 129 ملغرام/دسل أو 2.6-3.3 مليمول/لتر
بحدود الارتفاع	130 – 159 ملغرام/دسل أو 3.4-4.1 مليمول/لتر
مرتفع	160 – 189 ملغرام/دسل أو 4.14-4.9 مليمول/لتر
مرتفع جداً	190 ملغرام/دسل فأكثر أو 4.92 مليمول/لتر

التصنيف	مستوى الكوليسترول النافع في HDL الدم
سيء ويعد عامل خطر للإصابة بأمراض القلب	أقل من 40 ملغرام/دسل أو 1 مليمول/لتر
جيد	40 - 59 ملغرام/دسل أو 1.6 مليمول/لتر
الأفضل ويعد واقى ضد الإصابة بأمراض القلب	أكثر من 60 ملغرام/دسل أو 1.7 مليمول/لتر

هنالك عوامل أخرى تزيد من خطر إصابتك بأمراض القلب،

مثل:



جميع هذه العوامل قد تتفاعل مع ارتفاع مستوى

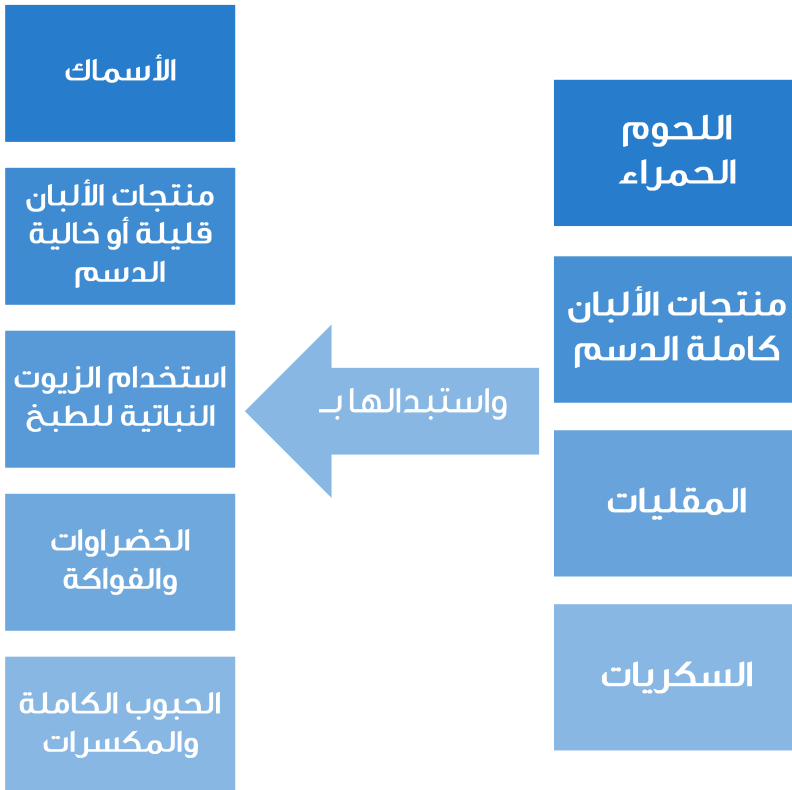
الكوليسترول الضار أو انخفاض مستوى

الكوليسترول النافع وتشكل خطرًا 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.

• الابتعاد 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 والشرابين، 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 كافٍ ستلجأ لاستخدام الأدوية.

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم التثقيف الصحي

HEM1.18.000643