



American Heart Association®

Healthy for Good™

كيفية التحكم في مستوى الكوليسترول

نصائح لتحقيق النجاح



تناول الطعام بذكاء



تناول وجبات تحتوي على كثير من الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والفاصولياء والمكسرات والبروتينات الخالية من الدهون مثل الأسماك والمأكولات البحرية. قل أيضاً من تناول الأطعمة والمشروبات السكرية، واللحوم الحمراء، واللحوم المصنعة، والوجبات الخفيفة المالحة، والأطعمة المعالجة بدرجة كبيرة.

تحرك أكثر



ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تساعد في خفض مستويات الكوليسترول. كما يمكنها تحسين حالتك المزاجية وتصفية ذهنك.

تعرف على الدهون التي تتناولها



قد تؤثر الدهون التي تتناولها في مستويات الكوليسترول. استبدل الدهون المشبعة مثل الزبدة ومنتجات الألبان الكاملة الدسم بالدهون الصحية. تشمل الدهون الصحية زيت الزيتون والأسماك الدهنية والمكسرات والبويض.

أقلع عن النيكوتين



يؤدي التدخين إلى انخفاض مستوى الكوليسترول الجيد (HDL). كما أنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب ويؤثر على صحة الدماغ.

تناول الأدوية وفقاً لتوجيهات الطبيب



تناول دواءك أمر مهم. أدوية مثل مركبات الأسيتاتين وغيرها يمكن أن تساعد في السيطرة على مستويات الكوليسترول لديك.

فهم طبيعة الكوليسترول



الكوليسترول مادة شمعية شبيهة بالدهون ولها مصدران: **الطعام وجسمك**. وهي موجودة في الأطعمة ذات المصادر الحيوانية. وتنتقل في الجسم عن طريق البروتينات الدهنية (المنخفضة والعالية الكثافة) مستوى الكوليسترول المرتفع قد يؤثر سلباً على صحة القلب والدماغ. وقد يؤدي إلى أمراض القلب ويزيد من خطر الإصابة ببعض أنواع الخرف مثل مرض الزهايمر.

HDL = جيد



يُعرف البروتين الدهني عالي الكثافة باسم **الكوليسترول "الجيد"**.

LDL = سيء



يُعرف البروتين الدهني منخفض الكثافة باسم **الكوليسترول "السيء"**.

يساعد الكوليسترول الجيد (HDL) على منع الكوليسترول السيء (LDL) من الالتصاق بجدران الشرايين. يُقلل ذلك من تراكم الترسبات ويخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. heart.org/cholesterol (موقع الويب باللغة الإنجليزية)

تتبع المستويات



راقب مستويات الكوليسترول لديك. إذا كان مستوى الكوليسترول لديك مرتفعاً، فاتخذ الخطوات اللازمة لخفضه.



يمكن لاختصاصي الرعاية الصحية فحص نسبة الكوليسترول من خلال فحص دم بسيط، وشرح ما تعنيه هذه النتائج لصحتك.

تعرف على المزيد عبر heart.org/lifes8 (موقع الويب باللغة الإنجليزية)