

www.abhaynigam.com .

أعدده الدكتور أبهاي نيجام ، MD ، MBBS
أخصائي الطب الباطني، زميل الكلية الأمريكية للأطباء
مستشفى الزهراوي ، رأس الخيمة ، الإمارات العربية المتحدة

مقدمة

دعونا نبدأ مع بعض الأساسيات. الكوليسترول هو مادة تشبه الدهون التي تدور في الدم. يصنع بشكل طبيعي من قبل الجسم ، والباقي يأتي من الأطعمة التي تتناولها. هناك نوعان رئيسيان :

LDL هو "الكوليسترول السيئ". يمكن أن يسد الشرايين ، ويزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية. المستوى الطبيعي: أقل من 100mg/dL. (بالنسبة لمرضى عضلة القلب أو Diabtics : أقل من 70 ٪ ملغ)

HDL هو "الكوليسترول الجيد". يقلل من كمية الكوليسترول السيئ في النظام. المستوى الطبيعي: أكثر من 40 ملغ / ديسيلتر للذكور و 50 ملغ / دل ل للإناث

الكوليسترول الكلي هو مجموع كل أنواع الكوليسترول في الدم. المستوى الطبيعي : أقل من 200 ملغ / ديسيلتر.

الدهون الثلاثية :وجود مستوى عال من الدهون الثلاثية يزيد من خطر مشاكل القلب والأوعية الدموية. المستوى الطبيعي: أقل من 150 ملغ / ديسيلتر.

تأكد أن يتم جمع عينة الدم لفحص مستوى الدهون بعد صيام 12 ساعة (وفي الوقت نفسه ، يسمح لك لشرب الماء فقط) و يتم قياس الكوليسترول والدهون الثلاثية والكوليسترول HDL والكوليسترول LDL. التمييز

- أ - إذا كنت مدخنا -- يجب التوقف عن التدخين -- وإلا ستفقد كل فوائد الحد من الدهون وممارسة التمارين الرياضية
- ب - ممارسة التمارين الرياضية بانتظام : الحد الأدنى هو 30 دقيقة المشي السريع أو الركض يوميا ما لا يقل عن 5 أيام في الأسبوع. و يوصى بتخطيط القلب ECG والتشاور مع الطبيب قبل الشروع في ممارسة البرنامج. ويمكن أيضا ممارسة شكل من أشكال النشاط الرياضي في الهواء الطلق مثل التنس ، كرة القدم ، كرة الريشة ، كرة الطائرة أو السباحة أو في الأماكن المغلقة على معدات المطحنة أو ممارسة الدراجة الخ.
- ج - النظام الغذائي عالي الألياف يساعد على خفض الكوليسترول : الخضار الورقية الخضراء أكثر ، ومعظم الفواكه والأسماك (Meckral ، سمك السلمون والتونة)
- د - يفيد المدخول المنتظم من : الثوم وفول الصويا والحليب ،والنخالة بخفض الكوليسترول. تناول 20-30 غرام يوميا من المكسرات (اللوز والجوز) مفيد أيضا.
- هـ - تناول حبوب القمح الكامل مفيد في الافطار. الشوفان والبرغل مصدر جيد من الحبوب الكاملة. يجب استخدام الحليب القليل الدسم واللين الرائب.
- و- الزيوت النباتية المهدجة ليست جيدة. -- الأفضل زيت الكانولا (اسم العلامة التجارية "Heartlite والعنبر). زيت الذرة وزيت عباد الشمس ليسوا سيئين. الاستخدام المنتظم لزيت الزيتون في السلطة مفيد. تجنب إعادة استخدام الزيت المستعمل .
- ز - تجنب تناول لحم الضأن ، الطعام المقلي ، البطاطا ، الأرز الأبيض ، الطحين الأبيض ، الحلويات والشوكولاته و المعجنات، والدهون المشبعة مثل الزبدة ، والزيوت المهدجة وزيت جوز الهند (ينبغي تفضيل الخبز الكامل على الخبز الأبيض)
- عدم تناول أكثر من صفار 3 بيضات في الأسبوع. يفضل الدجاج بدون جلد.
- ح - وينبغي للذين يستخدمون ادوية الستاتين (Atrovastatin ، أو غيرها روزيوفاستاتين سيمفاستاتين) (أ) أن يأخذوا أدويتهم في وقت النوم وبالجرعة الموصى بها (ب) تجنب تناول جريب فروت أو عصيره (ج) فحوصمستوى الدهون كل 8-12 اسبوع. (أو كما ينصح الطبيب) (د) تناول أدويتهم بانتظام ولا يتوقفوا أو يغيروا جرعة الدواء إلا إذا نصح الطبيب.