

Cholesterol

الكولسترول

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter, and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

There are 3 main types of fats in your blood:

- **High Density Lipoproteins (HDL):** This "good" cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- **Low Density Lipoproteins (LDL):** This "bad" cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- **Triglycerides:** Eating too many carbohydrates can increase your triglyceride level. A high triglyceride level is linked to heart disease, stroke and diabetes.

Blood fats are measured by Blood tests:

Your total cholesterol blood level

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

الكولسترول هو المواد الدهنية التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه. يتم إنتاج الكولسترول في الكبد ويوجد في الأطعمة ذات الاصل الحيواني مثل اللحم والبيض ومنتجات الالبان والزبد ودهن الخنزير.

تضر كميات الكولسترول الزائدة في الدم بالجسم كما يمكن أن تزيد من احتمالية الاصابة بأمراض القلب. تزداد نسبة خطر ارتفاع كوليسترول الدم في حالة:

- إفراز الجسم لكميات زائدة من الكولسترول
- تناول الأطعمة الغنية بالمواد الدهنية المشبعة والغنية بالكولسترول
- الاصابة بداء السكري أو نقص إفرازات الغدة الدرقية أو الاصابة بأمراض الكلى.

توجد ثلاثة أنواع رئيسية من الدهون في الجسم:

- البروتينات الدهنية عالية الكثافة (ه د ل): يعيد هذا الكولسترول "الصحي" كميات الكولسترول الزائدة في الدم إلى الكبد ليتمكن الجسم من التخلص منها.

- البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (ل د ل): يتراكم هذا الكولسترول "غير الصحي" الموجود في الدم في الاوعية الدموية. يؤدي ذلك إلى ضيق الاوعية الدموية مما يحول دون تدفق الدم بسهولة.

- الجليسيريدات الثلاثية: يمكن أن يزيد تناول الكميات الزائدة من النشويات من مستوى الجليسيريدات الثلاثية الموجودة في الجسم. يرتبط ارتفاع مستوى الجليسيريدات الثلاثية بمرض القلب والسكتات الدماغية ومرض السكري.

يتم قياس نسبة الدهون في الدم بتحليل الدم.

تشير نتائج التحليل إلى:

- إجمالي الكولسترول الموجود في الدم

مستوى الكولسترول الصحي هو الذي يكون أقل من 200 زيادة إجمالي الكولسترول الموجود في الدم عن 200، سوف يقوم الطبيب بفحص البروتينات الدهنية عالية الكثافة والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة والجليسيريدات الثلاثية.

Your HDL blood cholesterol level

This is the "good" cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

Your LDL blood cholesterol level

This is the "bad" cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

Your triglyceride blood level

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

To lower your blood cholesterol levels

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated and polyunsaturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk, or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in mono-saturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

مستوى كولسترول البروتينات الدهنية عالية الكثافة
هذا هو الكولسترول "الصحي": أي أنه كلما زاد معدل هذا الكولسترول في الدم كلما دل ذلك على الصحة. المستوى الصحي لهذا الكولسترول ٦٠ فما فوق. اسأل طبيبك عن العلاج إذا كان مستوى هذا الكولسترول لديك أقل من ٤٠.

مستوى كولسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة
هذا هو الكولسترول "غير الصحي": أي أنه كلما قل معدل هذا الكولسترول في الدم كلما دل ذلك على الصحة. المستوى الصحي لهذا الكولسترول هو أقل من ١٠٠. قد يرغب طبيبك في خفض كولسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة إلى أقل من ٧٠ إذا كنت قد أصبت مؤخرًا بمشكلة قلبية. تحدث إلى طبيبك عن علاج إذا كان مستوى هذا الكولسترول لديك ١٣٠ أو أكثر من ذلك.

مستوى الجليسيريدات الثلاثية
المستوى الصحي لهذه الجليسيريدات هو أقل من ١٥٠. تحدث إلى طبيبك عن العلاج إذا كان مستوى هذه الجليسيريدات ٢٠٠ أو أكثر من ذلك.

لخفض مستويات الكولسترول في الدم
- قم بزيارة الطبيب وافحص مستوى الكولسترول بانتظام.
- تحدث إلى الطبيب أو أخصائي التغذية عن النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية.
- قد تحتاج إلى تناول بعض الادوية في حالة عجز النظام الغذائي والتمارين الرياضية عن خفض مستويات الكولسترول.
- تناول الاطعمة الغنية بالالياف مثل الحبوب بكافة أنواعها والبقوليات والفواكه والخضروات الطازجة.
- قلل من تناول الاطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الكولسترول والدهون المشبعة والدهون غير المشبعة متعددة الاحماض الدهنية مثل لحم البقر والجبن واللبن كامل الدسم.
- تناول المزيد من الاطعمة منخفضة الدهون مثل صدور الدجاج منزوعة الجلد أو السمك أو اللبن منزوع الدسم.
- اختر الاطعمة الغنية بالدهون أحادية التشبع مثل زيت الزيتون أو الكانو والمكسرات.
- قم بخبز أو شواء أو تحميص الاطعمة بدلاً من قليها.