



P.O. Box: 48577, **DUBAI**, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, **SHARJAH**, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekha-hospitals.com • Website: www.zulekha-hospitals.com

ص.ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٥٥

ص.ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٠٦ ٥٦٥ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٦ ٥٦٥ ٦٦٩٩

مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية



Zulekha Hospital
Your Health Matters

فرط الدهون في الدم

وهي تعني ارتفاع نسبة الشحوم بشكل عام المعروفة بالكوليستيرول. وإنخفاض نسبة كثافة الدهون البروتينية، وإنخفاض شديد في كثافة الشحوم البروتينية و الشحوم الثلاثية.

١. من مصادر الكوليستيرول:

- الأطعمة الخارجية، من خارج المنزل
- من تراكم الدهون داخل الجسم.
- يستفيد الجسم من الكوليستيرول الذي نتناوله من الطعام يومياً. ولكن أحياناً يحدث بعض الخلل في النظام إما نتيجة لخلل جيني، أو نتيجة للكمية الزائدة من الدهون الموجودة في الطعام الذي نتناوله.
- يوجد نوعان من الكوليستيرول، الكوليستيرول النافع وهو الذي يمنع إنسداد الشرايين القلبية، والكوليستيرول الضار وهو الذي يقوم بسد الشرايين القلبية.
- والإنسداد في الشرايين القلبية هو السبب الرئيسي لحدوث الذبحة الصدرية أو الجلطة.

٢. ما هي كمية الكوليستيرول/ الدهون التي أحتاجها في اليوم الواحد؟

يحتاج الشخص البالغ تقريباً إلى ٤٠٪ من السعرات الناتجة عن الدهون، وكمية كوليستيرول تعادل أقل من ٣٠٠ مغ/في اليوم.

٣. ما الذي يمكنني فعله إذا كان معدل الكوليستيرول مرتفع لدي؟

- تناول اللحوم البيضاء منزوعة الجلد.
- تناول المزيد من الخضار والفواكه، والحبوب الكاملة، والحليب منزوع الدسم.
- خفف من كمية تناول السكريات.
- تناول الطعام الغني بالألياف
- تجنب الدهون المشبعة
- تناول الدهون غير المشبعة باعتدال
- تجنب تناول الكثير من البيض، اللحوم الحمراء، اللحوم العضوية، الزبدة، والقشطة ومشتقاتها
- أقلع عن التدخين
- خفف من الوزن الزائد
- مارس رياضة الأيروبيك بانتظام
- عالج الأمراض إن كنت مصاباً فيها كالسكري أو الضغط المرتفع أو نقص هرمون الغدة الدرقية.

٤. العلاج بالأدوية:

في حال كان معدل الكوليستيرول مرتفعاً جداً ولم تتمكن من السيطرة عليه، يجب أن تتناول أدوية خاصة بالكوليستيرول تحت إشراف الطبيب المعالج.