

علامات ارتفاع الكوليسترول التي تظهر أثناء المشي

23 مارس، 2025



يُعرف ارتفاع الكوليسترول بـ"القاتل الصامت" لعدم وجود أعراض واضحة له. ومع ذلك، قد تظهر بعض العلامات أثناء المشي تشير إلى ارتفاع مستوياته، وهي:

العرج المتقطع: ألم أو تشنج في الساقين أو الذراعين عند النشاط البدني يزول بالراحة، نتيجة نقص تدفق الدم.
ألم الساق: تضيق الشرايين يقلل إمداد العضلات بالأكسجين، مما يسبب وجعًا أو تعبًا في الساقين، خاصةً أثناء المشي أو صعود السلالم.
ضعف العضلات: نقص تدفق الدم يضعف عضلات الساقين، مما يؤثر على التوازن والوقوف لفترات طويلة.
برودة الساقين: ضعف الدورة الدموية يؤدي إلى شعور ببرودة في إحدى الساقين أو القدمين أكثر من الأخرى أثناء المشي أو بعده.
خدر أو وخز: نقص الأكسجين يؤثر على وظائف الأعصاب، مما يسبب تنميلًا

أو وخزاً في أصابع القدمين.
تغير لون الجلد: قد يصبح لون الساقين أو القدمين أفتح أو أزرق
مائلاً إلى الأرجواني بسبب ضعف تدفق الدم.
بطء التئام الجروح: انخفاض تدفق الدم يمنع الأنسجة من الحصول على
العناصر اللازمة للشفاء، مما يؤدي إلى بطء التئام الجروح وزيادة
خطر العدوى.
التدابير الوقائية:

الفحص الدوري: الكشف المنتظم عن مستويات الكوليسترول يساهم في
العلاج المبكر.
نظام غذائي صحي: التركيز على الفواكه، الخضراوات، الحبوب
الكاملة، والبروتينات قليلة الدهون، مع تقليل الدهون المتحولة
والمشبعة.
ممارسة الرياضة: التمارين المنتظمة، بما في ذلك المشي، تعزز صحة
القلب والأوعية الدموية وتساعد في الحفاظ على وزن صحي.
الإقلاع عن التدخين: الامتناع عن التبغ ضروري لصحة الشرايين
ووظائفها.