

الخصيري يوضح أفضل الطرق لخفض الكوليسترول والوقاية من مضاعفاته

24 يونيو، 2026



أكد المختص في أبحاث السرطانات الدكتور فهد الخصيري أن التحكم في ارتفاع الكوليسترول يبدأ بتبني نمط حياة صحي، يشمل ممارسة النشاط البدني بانتظام لمدة تتراوح بين 30 و60 دقيقة يوميًا، والإقلاع عن التدخين، وخفض الوزن الزائد، لما لذلك من دور في تقليل مستويات الكوليسترول الضار (LDL) ورفع مستويات الكوليسترول النافع (HDL).

وأوضح الخصيري أن النظام الغذائي يمثل عنصرًا أساسيًا في خفض الكوليسترول، مشيرًا إلى أهمية تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل الشوفان والشعير والبقوليات والفواكه والخضروات، إلى جانب الدهون الصحية كزيت الزيتون وزيت الكانولا، ومصادر أوميغا 3 مثل الأسماك الدهنية، إضافة إلى اللوز والجوز وبذور الكتان والثوم والشاي الأخضر والكرم، مع التقليل من استهلاك اللحوم الحمراء والكبد والأطعمة المصنعة المحتوية على الدهون الصلبة.

وشدد على ضرورة الالتزام بتوجيهات الطبيب، موضحًا أنه في حال عدم كفاية تغيير نمط الحياة، فقد يوصي الطبيب باستخدام أدوية خافضة للكوليسترول، مثل الستاتينات أو غيرها من العلاجات المناسبة. وحذر

من الانسياق وراء الشائعات التي تدعو إلى ترك أدوية الكوليسترول،
مؤكدًا أن إهمال العلاج قد يؤدي إلى انسداد الشرايين والإصابة
بالجلطات.