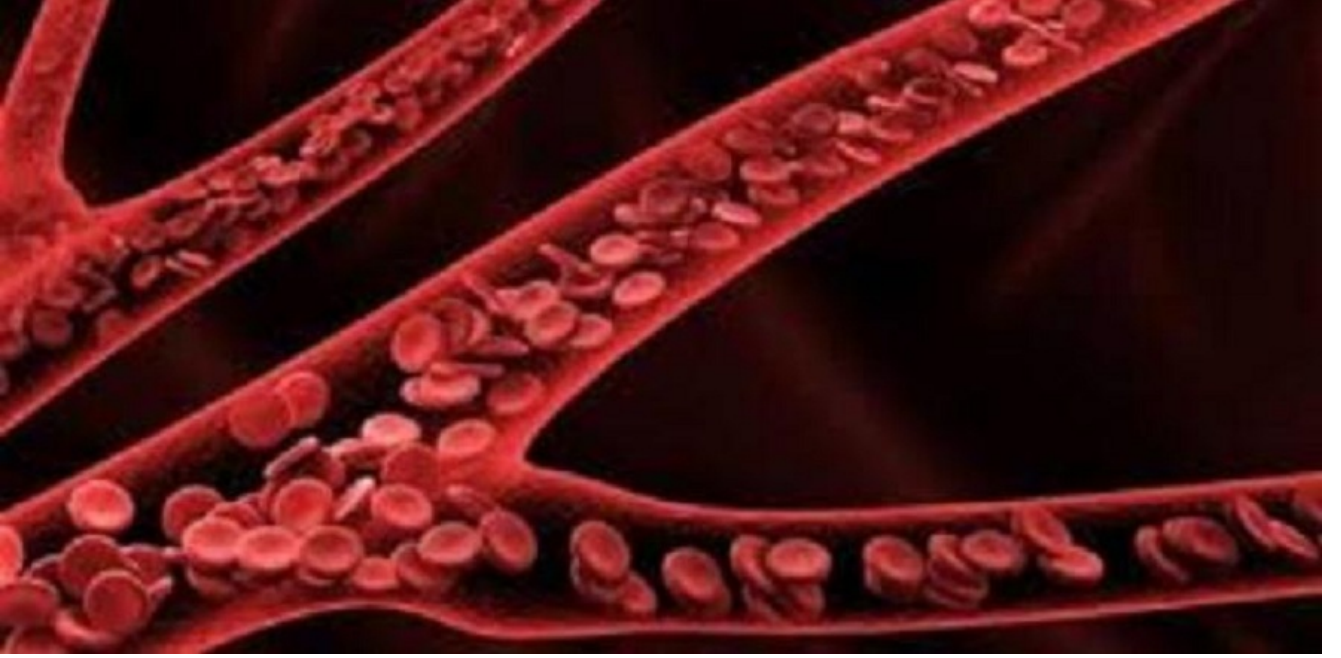


كيف نحافظ على المستوى الطبيعي للكوليسترول في الدم؟

30 نوفمبر، 2024



أعلن الدكتور سيرغي بروفاتوروف، أخصائي أمراض القلب وكبير الباحثين في المركز الوطني للبحوث الطبية لأمراض القلب في روسيا، أن هناك علاقة مباشرة بين مستويات الكوليسترول في الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأوضح الدكتور بروفاتوروف أن تراكم الكوليسترول "الضار" في جدران الأوعية الدموية يؤدي إلى ظهور لويحات تصلب الشرايين التي تعيق تدفق الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، احتشاء عضلة القلب، والسكتة الدماغية.

أهمية الكشف المبكر
شدد الخبير على أهمية إجراء اختبار الدم البيوكيميائي سنويًا، لتحديد مستويات الكوليسترول "الجيد" و"الضار". وأشار إلى أن ارتفاع مستويات الكوليسترول "الضار" يزيد من خطر الإصابة بمضاعفات صحية خطيرة.

نصائح للحفاظ على مستويات الكوليسترول الطبيعية

التغذية السليمة: ينصح بالحد من تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول "الضار"، مثل صفار البيض واللحوم الدهنية، والتركيز

على الطعام المسلوق أو المشوي مع إزالة جلد الدواجن قبل الطهي. النشاط البدني: تعتبر الرياضة كالمشي لمدة 30 دقيقة يوميًا أو ممارسة رياضة اليوغا من الطرق الفعالة لتحسين مستويات الكوليسترول وتنظيف الدم من البروتينات الدهنية الضارة. الاعتبارات الفردية: لفت بروفاتوروف إلى أن 80% من الكوليسترول يتم إنتاجه داخليًا في الجسم، مما يجعل التغذية والنشاط البدني غير كافيين للبعض. وفي هذه الحالات، قد يتطلب الأمر استشارة طبية للتحكم في مستوياته.

العوامل المؤثرة على مستوى الكوليسترول أشار الدكتور إلى أن عوامل مثل العمر، الجنس، والوراثة تلعب دورًا مهمًا في تطور تصلب الشرايين. وأكد على ضرورة إجراء فحوصات دورية، خاصةً للأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي للإصابة بأمراض القلب أو السكتات الدماغية.

وختم بروفاتوروف حديثه بالتأكيد على أهمية الكشف المبكر والمتابعة المنتظمة، كجزء من الوقاية الشاملة من الأمراض القلبية الوعائية.