

اعرف نسبة الكوليسترول لديك

KEND DIT KOLESTEROL – ARABISK



الصيغة السابعة: الطبعة الأولى: 2009. عربي. الصورة في الصفحة الأمامية: SCANPIX/ORBIS. الإخراج والتصميم الفني: DATAGRAF. رقم الطلب: 681. OVERSÆTTELSE: WWW.SUNDHEDPAADITSPROG.DK

استخدم المركز الاستشاري المحلي التابع لك

في المراكز الاستشارية المحلية التابعة للجمعية الدنمركية لمرضى القلب والأوعية الدموية ، يمكنك طلب المشورة بشأن أمراض القلب والأوعية الدموية والعادات الصحية وقياس نسبة الكوليسترول والسكر وضغط الدم. كما يمكنك أيضاً حضور المحاضرات والمشاركة في الدورات الرياضية والأنشطة الأخرى ، وتستطيع شراء الكتب التي يمكن أن تكون مصدر إلهام لمنمط حياة صحي مفيد لقلبك. كما يمكنك كعضو أن تتلقى عروضاً بأسعار مميزة. اتصل بالمركز الاستشاري المحلي وحدد موعداً.

المركز الاستشاري في أودنسي Kongensgade 65 5000 Odense C الرقم الهاتفي: 9935 6591 odense@hjertereforeningen.dk	المركز الاستشاري في أورهوس Jægergårdsgade 64-66 8000 Århus C الرقم الهاتفي: 5510 8618 aarhus@hjertereforeningen.dk
المركز الاستشاري في كوبنهاغن Hauser Plads 20 1127 København K الرقم الهاتفي: 0312 3311 kbh@hjertereforeningen.dk	المركز الاستشاري في اسبيرغ Jyllandsgade 79 C 6700 Esbjerg الرقم الهاتفي: 1640 7613 esbjerg@hjertereforeningen.dk
المركز الاستشاري في نستفيد Apotekerstræde 4 A 4700 Næstved الرقم الهاتفي: 5009 5573 naestved@hjertereforeningen.dk	المركز الاستشاري في كولدبنغ Sydbanegade 4 6000 Kolding الرقم الهاتفي: 7628 7552 kolding@hjertereforeningen.dk

HJERTELINJEN - استشارات باستخدام الهاتف المجاني
الخط الهاتفي مفتوح في كل أيام الدوام العادي ما بين الساعة التاسعة صباحاً (9) والثالثة بعد الظهر (15) ، بالإضافة إلى الأربعاء والجمعة والأحد ما بين الساعة السادسة مساءً (18) والتاسعة ليلاً (21). هاتف: 3366 8020

HJERTELIV - النشرة الإخبارية الإلكترونية للجمعية
الدنمركية لمرضى القلب والأوعية الدموية
وفيها أحدث الأخبار في مجال البحوث والعلاج ، وصندوق مراسلة ووصفات أطعمة وماكولات. وتوزع مجاناً مرتين في الشهر. اشترك عبر الموقع الإلكتروني www.hjertereforeningen.dk أو بالاتصال بالرقم الهاتفي 3393 1788.

HJERTEFORENINGEN



HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

السّمك

- تناول 300 غرام من السمك المطهي أو السمك المحفوظ في الأسبوع.
- تناول على سبيل المثال ½ قطعة من الخبز الأسود مع السمك في وجبة الغداء كل يوم، أو تناول وجبة ساخنة من السمك مرتين أسبوعياً.
- إذا تناولت السمك بدلا من اللحوم ، فسوف تحصل على كمية أكبر من الدهون الصحية غير المشبعة ، وكمية أقل من الدهون غير الصحية المشبعة. جميع أنواع الأسماك والمحار صحية ، بما في ذلك الأسماك المجمدة والأسماك المعلبة.

الفواكه والخضروات

- تناول ما لا يقل عن 600 غرام من الفاكهة والخضروات يوميا. وينطبق الشيء نفسه على الفواكه المجمدة والمنتجات النباتية.
- دع مثلاً الفواكه والخضروات تشكّل 2 / 5 أو أقل من النصف بقليل من كل وجبة رئيسية ، وتناول الفاكهة والخضروات في الوجبات الوسطية. تذكر الخضروات الخشنة مثل الملفوف والمحاصيل الجذرية.
- الفواكه والخضروات تحتوي على مضادات الأكسدة والألياف ، التي تقلل من التأثيرات الضارة للكوليسترول السيئ على الأوعية الدموية.

الحبوب الكاملة والألياف

- تناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة أو منتجاتها كل يوم.
- اختر الخبز الأسود ومنتجات الإفطار التي تحتوي على ما لا يقل عن 8 غرامات من الألياف الغذائية لكل 100 غرام ، وخبز القمح الذي يحتوي على ما لا يقل عن 5 غرامات من الألياف لكل 100 غرام.
- منتجات الحبوب الكاملة والخبز الخشن يحتوي على الكثير من الألياف ، التي تقلل من نسبة الكوليسترول في الدم. وخاصة الألياف من الجاودار والشوفان فإن لها تأثير جيد على الكوليسترول. تناول مثلاً الشوفان أو العصيدة مع الفاكهة على الإفطار والخبز الأسود على الغداء.

عندما تذهب للتسوق ، استخدم دليل التسوق الخاص بالجمعية الدنمركية لمرضى القلب والأوعية الدموية ، إذا كنت مثلاً غير متأكد من نسبة الدهون التي لا ينبغي أن يحتوي معجون اللحم على أكثر منها ، أو كم الألياف التي يُفضّل أن تكون في الخبز.

يمكنك تحميل الدليل من الموقع الإلكتروني:

www.hjertereforeningen.dk/publikationer/gratisinformation

أو طلبه على هاتف رقم 3393 1788.

HJERTEFORENINGEN



أكثر من اثنين من كل ثلاثة دنمركيين لديهم نسبة عالية من الكوليسترول في الدم.

الكوليسترول هو مادة دهنية تتراكم ببطء في الأوعية الدموية للجسم. الأمر الذي قد يؤدي مع مرور الوقت إلى حدوث ضيق في هذه الأوعية ، وبالتالي الإصابة بالجلطات الدموية.

الجلطة يمكن أن تحدث في أماكن كثيرة ، وغالباً في القلب أو الدماغ. وخطر إصابتك بجلطة يتوقف على عدة عوامل ، منها نسبة الكوليسترول لديك في الدم ، ضغط الدم ، التدخين ، النظام الغذائي ، كما أن عادات ممارسة الرياضة تلعب دوراً لا يقل أهمية.

وباتباع نظام غذائي صحي وممارسة عادات رياضية جيدة ، يمكنك تخفيض مستوى الكوليسترول في دمك ، وبالتالي فإن ترسب الدهون في الأوعية الدموية يمكن وقفه أو التقليل منه.

يمكنك أن تحقق الكثير ، إذا اتبعت نمط حياة صحي. وإذا كان الأمر لا يكفي ، فإن ارتفاع نسبة الكوليسترول يمكن علاجه بالدواء.

التدخين يزيد من خطر الإصابة بالجلطات الدموية. والإقلاع عنه ليس له تأثير مباشر على أرقام نسبة الكوليسترول لديك ، إلا أن التدخين يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض الدورة الدموية. وبالتالي فإن التدخين يشكل خطراً صحياً بالغا ، إذا كان مستوى الكوليسترول لديك مرتفعاً أصلاً.



ما هو الكوليسترول؟

الكوليسترول هو عبارة عن مادة دهنية تنتقل إلى خلايا الجسم المختلفة عن طريق الدم. ومن الضروري أن تكون هناك كمية معينة من الكوليسترول في الدم ، لكي يتمكن الجسم من القيام بالعديد من الوظائف الهامة. ويتكوّن الكوليسترول من مواد عدة ، لها تأثيراتها المختلفة.

- البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) ، أو ما يُعرّف بالكوليسترول الضار ، والذي يزيد من خطر الإصابة بالجلطات الدموية.
 - البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL) ، أو ما يُعرّف بالكوليسترول المفيد ، والذي يقي من الإصابة بالجلطات الدموية.
- إجمالي نسبة الكوليسترول في الدم يتم قياسها بما يُسمى "أرقام نسبة الكوليسترول" ، وارتفاع هذه الأرقام يُعتبر مؤشراً لزيادة خطر الإصابة بالجلطات الدموية.

الدهون ليست كلها صحية

أغلب الكوليسترول الموجود بالجسم يتكوّن في الكبد. وكلما ازدادت نسبة الدهون في الطعام الذي نتناوله ، كلما أنتجنا كمية أكبر من الكوليسترول. وليس سواء ، أي نوع من الدهون نأكل. فالدهون المشبعة الموجودة في الطعام تزيد من نسبة الكوليسترول الضار في الدم ، في حين أن الدهون غير المشبعة تقلل من تلك النسبة. وبالتالي ينبغي تناول الدهون الصحية ، لكن بكميات محدودة.

القاعدة الهامة التي ينبغي تذكرها

- الدهون الصحية غير المشبعة تكون سائلة في الثلاجة.
- الدهون غير الصحية المشبعة تكون جامدة في الثلاجة.

قس نسبة الكوليسترول لديك

إذا كنت ترغب في فحص نسبة الكوليسترول لديك ، يمكنك أن تقوم بذلك إما لدى الطبيب أو في الصيدلية أو في المراكز الاستشارية التابعة للجمعية الدنمركية لمرضى القلب والأوعية الدموية.

فحص الكوليسترول هو عبارة عن عينة دم يتم أخذها لقياس معدل الكوليسترول الكلي في الدم. إذا كان الرقم مرتفعاً ، سيُعرض عليك إجراء فحص موسّع لتحديد نسبة البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) والبروتين الدهني عالي الكثافة (HDL).

عندما نولد ، فإن معدل الكوليسترول في أجسامنا يصل إلى 2,5. أي أن الجسم لا يكون بحاجة إلا لهذه الكمية القليلة للغاية. وما تبقى يكون زائداً عن الحاجة. ويصل معدل الكوليسترول للمواطن الدنمركي إلى 6 عموماً.

الجمعية الدنمركية لمرضى القلب والأوعية الدموية يوصي بالنسب التالية للأشخاص الأصحاء:

- مستوى كوليسترول كلي بمعدل 5 ملي مول / لتر
- كوليسترول مفيد (HDL) بنسبة أعلى من 1 ملي مول / لتر
- كوليسترول ضار (LDL) بنسبة أقل من 3 ملي مول / لتر

وإذا شخّص الأطباء إصابتك بمرض في القلب أو الأوعية الدموية ، أو كنت مصاباً بالسكري ، ينبغي أن يكون الرقم أقل من 4,5.

تحكم بنسبة الكوليسترول لديك

النشاط البدني

مارس النشاط البدني لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يومياً. فالنشاط البدني يحسّن من تركيبة الكوليسترول في الدم ، وينشّط تكوين الكوليسترول النافع ، الذي يساهم في إزالة الكوليسترول الضار من الأوعية الدموية.

التمارين اليومية تساعد كثيراً ، سواء في الحفاظ على معدلات كوليسترول طبيعية ، أو في الوقاية والإقلال من المعدلات المرتفعة.

إذا تقرر أن الشخص مصاب بارتفاع في معدلات الكوليسترول ، فمن المهم جداً أن يتمرّن كثيراً ، أي ما يعادل المشي أو الركض لمسافة 20 إلى 30 كم في الأسبوع. كما أن ركوب الدراجة والسباحة والرقص والعمل في الحديقة واللعب مع الأطفال ، هي أيضاً أنشطة جيدة ، طالما كان الحجم الاجمالي لها مرتفعاً. وينبغي أن تكون كثافة الأنشطة معتدلة على الأقل. وهي درجة تصل لها إذا كان يصعب عليك الحديث أثناء الحركة التي تؤديها.

الدهون

- اختر الدهون السائلة واللينة وقنن في استعمالك لها
- اختر الأجبان ومشتقات الحليب الأخرى قليلة الدسم
- اختر اللحوم الطازجة والمحفوظة الخالية من الدهون
- لا تضع شحوماً فوق شرائح الخبز وتحت معجون اللحم أو شرائح اللحم المحفوظ

