

الحفاظ على مستوى الكوليسترول [1]

إنّ الكوليسترول هو مادّةٌ شمعيّة تشبه الدّهن تُنتجها أعضاء الجسم كلها ضمن نشاطها الطبيعي. يحتاج الجسم بعضَ الكوليسترول حتى يعملَ جيداً، ولكن زيادة كميته في الدم يُمكن أن تجعله يلتصق على جدران الشرايين من الداخل، وهذا ما يُسمى "لُويحة". يمكن للويحة أن تُضيق الشرايين ثم تسُدُّها تماماً في بعض الأحيان.

إنّ المعدّلات المرتفعة من الكولسترول في الدّم تزيد من خطر إصابة القلب بالأمراض. وعادةً ما يزداد معدل الكولسترول مع التقدم في السن. لا توجد علامات أو أعراض تدلّ على ارتفاع الكولسترول في الدم، ولكنْ يمكن معرفة ذلك من خلال تحليل الدم. ويكون احتمال تعرض الإنسان لحالة ارتفاع الكولسترول أكبر عند وجود شخص آخر في الأسرة مُصاب بارتفاع الكولسترول، وكذلك إذا كان وزنه زائداً، أو إذا كان ممن يُكثرون من تناول الأطعمة الدسمة.

يستطيع الإنسان تقليل مُعدّل الكولسترول في دمه إذا أكثر من ممارسة الرّياضة ومن تناول الخضار والفاكهة، لكنه قد يكون في حاجة إلى تناول بعض الأدوية أيضاً.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%81%D8%A7%D8%B8-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D9%85%D8%B3%D8%AA%D9%88%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%84

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers