الدكتور أبهاي نيجام ، M.B.B.S. ، M.D. (الطب) ، www.abhaynigam.com
المتخصصة (الطب الباطني) ،
مستشفى رأس الخيمة ، رأس الخيمة ، الإمارات العربية المتحدة

مقدمة

دعونا نبدأ مع بعض الأساسيات. الكولسترول هو مادة تشبه الدهون التي تدور في الدم. يرصد بعض بشكل طبيعي من قبل الجسم ، والباقي يأتي من الأطعمة التي تتناولها. هناك نوعان رئيسيان : HDL والكوليسترول.
LDL هو "الكولسترول السيئ". يمكن أن تسد الشرايين ، وزيادة خطر الاصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية. عدد صحية : أقل من 100mg/dL. (بالنسبة للمرضى بعد بعضلة القلب أو Diabtics : اقل من 70 ٪ ملغ)

HDL هو "الكولسترول الجيد". ما هو جيد عن ذلك؟ HDL يعلقها على الكولسترول السيئ والمرافقين له في الكبد ، والتي المرشحات للخروج من الجسم. حتى HDL يقلل من كمية الكولسترول السيئ في النظام. عدد صحي : أكثر من 40 ملغ / ديسيلتر للذكور و 50 إناث ملغ / دل ل. (العالي هو أفضل)

الكولسترول الكلي هو مجموع كل أنواع الكوليسترول في الدم. على الرغم من أن بعض الأطباء قد تشير إلى هذا العدد ما زال ، هو أقل أهمية مما كان يعتقد انه كوليسترول LDL ومستويات الخاص. عدد صحية : اقل من 200 ملغ / ديسيلتر.

الدهون الثلاثية والكولسترول في حين لم يتم أي نوع آخر من الدهون في الدم عائمة الخاص. فقط كما هو الحال مع الكولسترول السيئ ، وجود مستوى عال من الدهون الثلاثية يزيد من خطر مشاكل القلب والأوعية الدموية. عدد صحية : اقل من 150 ملغ / ديسيلتر.

تأكد من أن يتم جمع عينة الدم ملف الدهون بعد صيام 12 ساعة (وفي الوقت نفسه ، يسمح لك لشرب الماء فقط) وجميع المعلمات الدهون على سبيل المثال ويتم اختبار الكوليسترول والدهون الثلاثية والكولسترول HDL والكوليسترول LDL.
الإدارة

أ إذا كنت مدخنا -- يجب التوقف عن التدخين -- وإلا ستفقد كل فوائد الحد من الدهون وممارسة التمارين الرياضية إذا كنت لا تزال الدخان.
باء ممارسة التمارين الرياضية بانتظام : الحد الأدنى هو 30 دقيقة المشي السريع أو الركض يوميا ما لا يقل عن 5 أيام في الأسبوع. إذا كان وجود نمط الحياة المستقرة بعد ذلك يوصى ECG والتشاور مع الطبيب قبل الشروع في ممارسة البرنامج.
ويمكن أيضا أن تكون بدأت في ممارسة شكل من أشكال النشاط بعض الرياضية في الهواء الطلق مثل التنس ، كرة القدم ، كرة الريشة ، كرة الطائرة أو السباحة أو في الأماكن المغلقة على معدات المطحنة أو ممارسة الدراجة الخ.
جيم كلوا بقدر ما كنت مثل : نظام غذائي عالي الألياف يساعد على خفض الكولسترول : الخضار الورقية الخضراء أكثر ، ومعظم الفواكه والأسماك (ESP Meckral ، سمك السلمون والتونة)
دال تأمين والمدخول المنتظم من : الثوم وفول الصويا (والحليب ، وخيما أو التوفو أو أشكال أخرى مختلفة) ، ومن المعروف النخالة وسيلليوم لخفض الكولسترول. المتحصل اليومي من 20-30 غرام من المكسرات (اللوز والجوز) مفيد أيضا.
هاء حبوب القمح الكامل جيدة لتناول الافطار. الشوفان وBurgol هي مصدر جيد من الحبوب والحبوب الكاملة. يجب استخدام الحليب القليل الدسم واللبن الرائب.
F. CHECK نفطكم طبخ -- الزيوت النباتية المهدرجة ليست جيدة. -- أفضل وزيت الكانولا (اسم العلامة التجارية "Heartlite والعنبر) زيت الذرة وزيت عباد الشمس ليست سيئة. الاستخدام المنتظم لزيت الزيتون في صلاح الدين هو مفيد. تجنب إعادة استخدام الزيت الساخن.
المهدرجة لحم ضأن ، فرايد الغذاء والبطاطا والأرز الأبيض ، الطحين الأبيض والحلويات والشوكولاته والحلويات والدهون المشبعة مثل الزبدة والزيوت وجوز الهند الخ النفط (ينبغي تفضيل الخبز الكامل على الخبز الأبيض) ليس أكثر من 3 البيض -- تجنب G. صفار (الجزء الأصفر من البيض) في الأسبوع. تفضل الدجاج بدون جلد.
ه وينبغي لهذه المجموعة مع ستاتين من المخدرات (Atrovastatin ، أو غيرها روزيوفاستاتين سيمفاستاتين) كفالة
أ) أن تتخذ أدويتهم في وقت النوم في الجرعة الموصى بها
ب) تجنب اتخاذ جريب فروت أو عصير الجريب فروت
ج) تحقق ملفه الشخصي الدهن كل أسبوعين 8-12. (أو كما نصح الطبيب)
د) اتخاذ أدويتهم بانتظام ولا تتوقفوا أو تغيير الدواء إلا إذا نصح الطبيب.

المنقحة 2011/06