



الكوليسترول وضغط الدم

الفت الشافعي . د

استاذ مساعد العناية الصحية

جامعة أسيوط



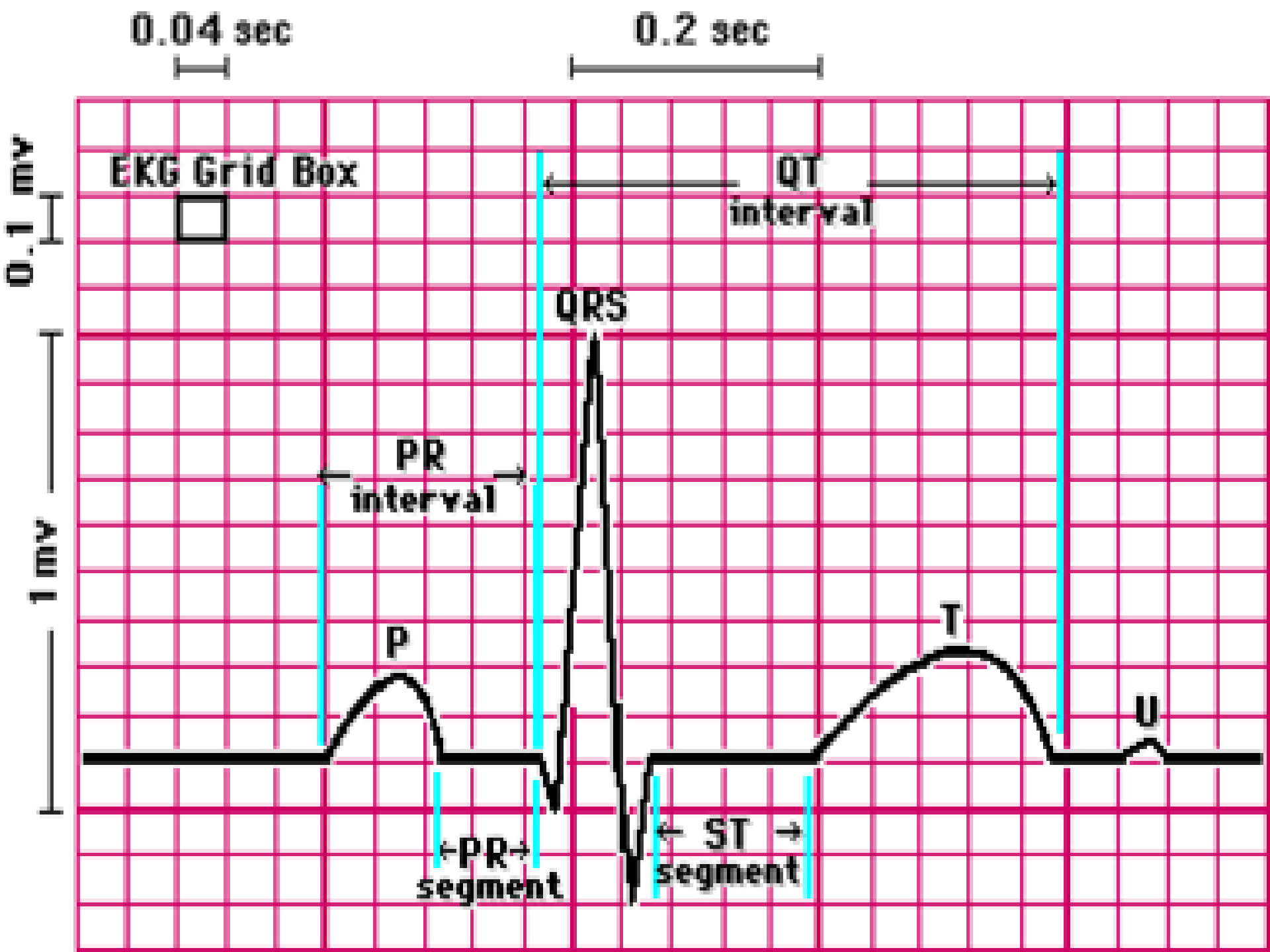
ما هو ضغط الدم المرتفع؟

يسمى ضغط الدم المرتفع بالمرض القاتل الصامت، قد يكون ضغط الدم مرتفع عند أي شخص وهو لا يشعر بذلك في كثير من الأحيان

يقاس ضغط الدم عن طريق تحديد كمية الدم التي يقوم القلب بضخها وكمية تدفق الدم في الشرايين

يختلف ضغط الدم في الجسم طوال اليوم بشكل طبيعي.
وقد يختلف أيضً بشكل غير ملحوظ مع كل نبضة قلب.
يرتفع ضغط الدم أثناء القيام بأي نشاط وينخفض في
حالة سكون الجسم.

كلما قام القلب بضخ كمية دم أكبر كلما ضاقت الشرايين
وكلما ارتفع ضغط الدم في الجسم



قراءة مستوى ضغط الدم يتكون من رقمين *

الرقم العلوي يتضمن مستوى الانقباض

الرقم العلوي هو كمية الضغط الذي يولده القلب أثناء ضخ الدم خارج القلب عبر الشرايين

الرقم السفلي يتضمن مستوى الانبساط

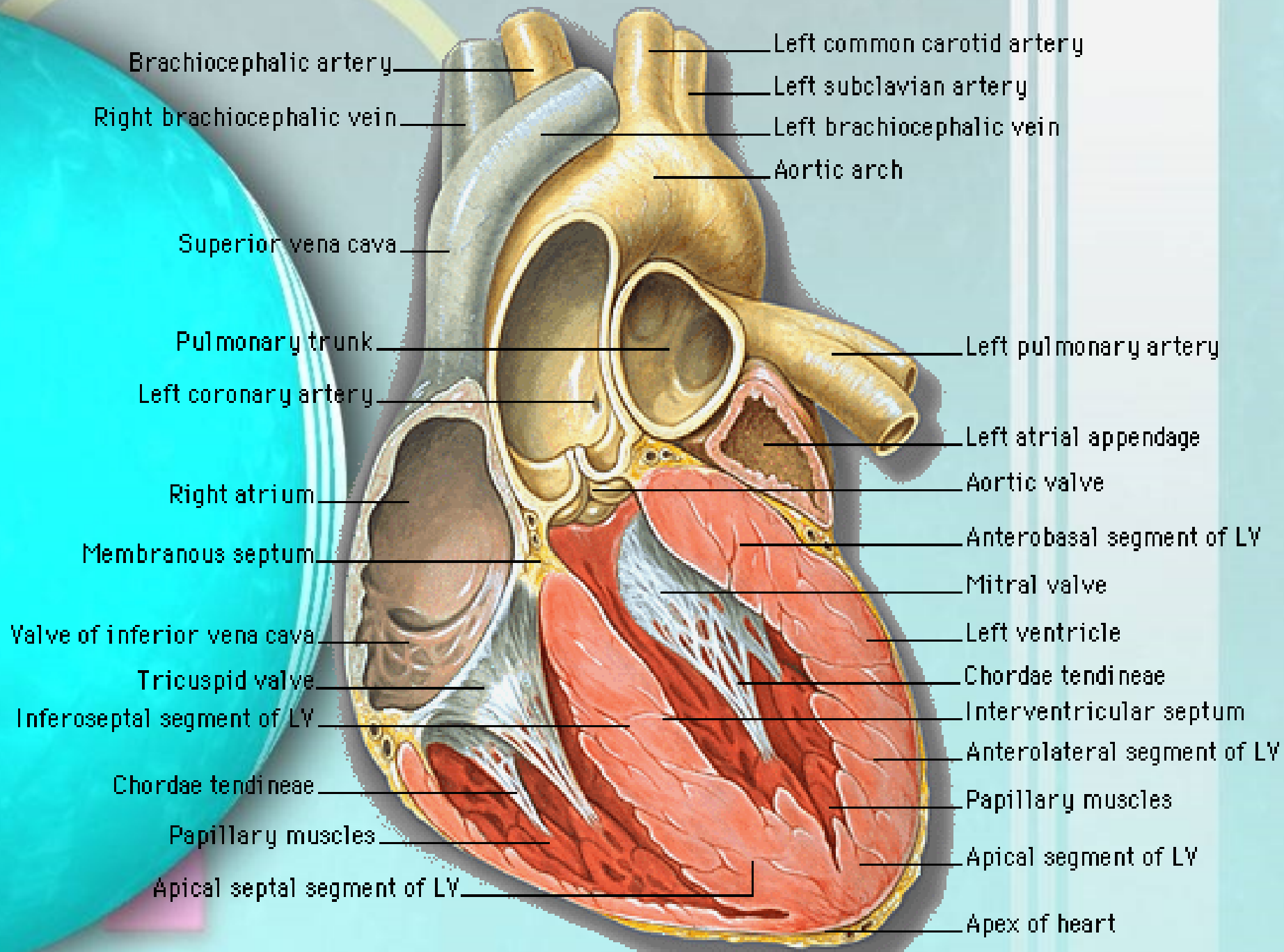
الرقم السفلي هو عبارة عن كمية الضغط (ضغط الدم) في الشرايين في حالة سكون القلب (أي أثناء سكون القلب بين كل نبضة).

وقياس ضغط الدم الطبيعي: (120/80)

إذا كان ضغط الدم في حالة سكون الجسم (140/90) أو أكثر فإن هذا الشخص قد يكون مصاباً بارتفاع ضغط الدم

هناك أشخاص كثيرة لا يرون خطورة في ارتفاع ضغط
الدم حيث أنهم لا يشعرون بأية أعراض أو قد يشعروا
بأعراض بسيطة.

ولكن يجب أن نعلم أن ضغط الدم غير المنتظم يمكن أن
يرفع معدل الخطورة للإصابة بالسكتة الدماغية، لأزمات
القلب أو هبوطه أو مشاكل الكلى



Brachiocephalic artery

Right brachiocephalic vein

Superior vena cava

Pulmonary trunk

Left coronary artery

Right atrium

Membranous septum

Valve of inferior vena cava

Tricuspid valve

Inferoseptal segment of LV

Chordae tendineae

Papillary muscles

Apical septal segment of LV

Left common carotid artery

Left subclavian artery

Left brachiocephalic vein

Aortic arch

Left pulmonary artery

Left atrial appendage

Aortic valve

Anterobasal segment of LV

Mitral valve

Left ventricle

Chordae tendineae

Interventricular septum

Anterolateral segment of LV

Papillary muscles

Apical segment of LV

Apex of heart

*:الأعراض

غالبًا لا تظهر أية أعراض أو علامات تحذر من ارتفاع الضغط هناك أشخاص يعتقدون بأن الصداع، نزيف الأنف أو الغثيان هي بداية علامات ارتفاع ضغط الدم، في الواقع قد تحدث هذه الأعراض عند بعض الأشخاص في بداية ظهور المرض مع الشعور بالألم في مؤخرة الرأس، لكن لا يحدث الصداع، الغثيان أو نزيف الأنف إلا في حالة وصول ضغط الدم إلى مستوى مرتفع – وفي هذه الحالة تكون حياة المريض في خطر



*: الأسباب

ليس من السهل دائماً تحديد أسباب ارتفاع ضغط الدم لدى بعض الناس، وإذا كان سببه غير معروف، فيسمى ارتفاع ضغط جوهري أو ابتدائي.

أما إذا كان السبب معروف فيسمى ارتفاع ثانوي أي أن هناك سبب ما لحدوث الارتفاع مثل:

بعض أنواع العقاقير والتي تتضمن حبوب منع الحمل، -
العقاقير التي تستخدم في علاج نزلات البرد، مزيل
الاحتقان، مسكن الألم وبعض العقاقير الأخرى

- أمراض الكلي
- أمراض غدة الأدرينالين
- أمراض الغدة الدرقية
- خلل الأوعية الدموية
- أعراض تسمم الحمل (وهي تحدث في الثلاثة شهور الأخيرة من الحمل)
- تناول المخدرات مثل الكوكايين والأمفيتامين



عوامل الخطورة *

- هناك 4 عوامل خطرة قد تسبب ارتفاع ضغط الدم،
ويصعب السيطرة عليها
- العمر - < تزيد فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم كلما
تقدم العمر
- السلالة - < ينتشر ضغط الدم المرتفع بين الأجناس -
السمراء اللون أكثر من البيضاء اللون

ترتفع نسبة إصابة الذكور بارتفاع ضغط الدم في مرحلة الشباب ومنتصف العمر أكثر من ظهوره عند الإناث. أما بعد سن 55 وحتى 64 فتتساوى فرص إصابة كل من الذكور والإناث. وبعد سن 65 تزيد نسبة إصابة الإناث أكثر من الذكور.

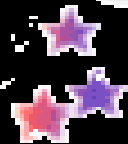
التاريخ المرضي للعائلة - < يعد ارتفاع ضغط الدم من الأمراض الوراثية

أما العوامل الخطرة التي يمكنك تجنبها هي:

البدانة: كلما زاد وزن الجسم، كلما كان في حاجة أكثر
للدّم لإمداده بالأكسجين والتغذية الكافية للأنسجة.
قلة النشاط: قلة النشاط اليومي للجسم يزيد من فرصة
إصابتك بارتفاع ضغط الدم لأنه يزيد من فرص زيادة
وزن الجسم. يساعد أيضًا قلة النشاط على زيادة نبضات
القلب لأن عضلات القلب تحتاج لمجهود أكبر في
الانقباض والانبساط وبالتالي فهي تزيد الحمل على
الشرايين.

التدخين: تقوم التركيبات الكيميائية للتبغ بتدمير جدار
الشرايين، وتسبب تكوين الكتل علي جدارها (هي
الكتل الدهنية التي تحتوي علي الكولسترول). يعمل
النيكوتين أيضا علي انقباض الأوعية الدموية وبالتالي
يرغم القلب علي العمل بشكل أقوى.

وَبِالْحَمْدِ لِلَّهِ الْمَنَّانِ
وَبِالْحَمْدِ لِلَّهِ الْمَنَّانِ



الحساسية من الصوديوم: هناك أشخاص شديدي
الحساسية من الصوديوم، وبالتالي فذلك يؤدي إلى
احتباس السوائل في الجسم ورفع ضغط الدم

البوتاسيوم من المعادن التي تعمل علي ضبط مستوى
الصوديوم في الخلايا. لذلك يرفع انخفاض معدل
البوتاسيوم من نسبة وجود الصوديوم في الجسم وبالتالي
ارتفاع الضغط

زيادة تناول الكحوليات: سبب ارتفاع ضغط الدم نتيجة
الكحوليات غير معروف بشكل محدد

ولكن تناول الكحوليات مع مرور الوقت يسبب ضرر بالغ
بعضلات القلب

الشّد العصبي: قد يؤدي الشّد العصبي الزائد إلى ارتفاع مؤقت في ضغط الدم، ولكن هذا الارتفاع قد يزداد مع مرور الوقت. أيضا نتيجة محاولة تخفيف الشّد العصبي عن طريق تناول المزيد من الطعام، التدخين المستمر أو شرب الكحوليات يساعد على بقاء ضغط الدم مرتفع

الأمراض المزمنة: مثل ارتفاع الكوليسترول، السكر،
عدم القدرة علي التنفس أو هبوط القلب يزيد من
خطورة الإصابة بارتفاع الضغط



متي تحتاج لاستشارة الطبيب *

يجب قياس ضغط الدم كل سنتين علي الأقل، إذا كنت غير مصاب.

أما إذا كنت مصاب بضغط الدم فيجب قياسه بصورة متكررة حسب نصيحة الطبيب.

إذا كان قياس الضغط 160/87 فيجب استشارة الطبيب في خلال شهر من ارتفاع الضغط. أيضا قد تختلف هذه الأرقام حسب آخر قياس لضغط الدم لك

هناك بعض الأطباء المتخصصين كانوا يعتمدون دائم علي
الرقم السفلي فقط وهو كما ذكرنا من قبل هو رقم
الانقباض أي مستوى ضغط الدم في حالة سكون القلب بين
النبضة والأخرى

والنظرية في ذلك تعتمد علي أن جسم الإنسان قد يواجه
ارتفاع في الرقم العلوي أي الانقباض في حالات طبيعية
ولكن بقاء الرقم السفلي مرتفع قد يؤدي إلي أضرار كثيرة

ولكن في الواقع هناك أشخاص كثيرة خاصة المتقدمون في العمر يكون قياس الرقم السفلى لديهم مرتفع بشكل طبيعي ولكن الرقم العلوي هو الذي يختلف. وهذه الحالة تسمى ارتفاع في مستوى الانقباض فقط أي في الرقم العلوي فقط

*:التشخيص

يلاحظ غالباً حالة ارتفاع ضغط الدم أثناء القيام بالفحوصات الأخرى. ولحسن الحظ أن قياس ضغط الدم يكون بطريقة بسيطة

لذلك يمكنك قياس ضغط الدم بشكل دوري للتأكد من بقاءه في مستوى متوسط

أيضاً يقوم الطبيب بالآتي:

سؤال المريض أسئلة متعلقة بالتاريخ المرضي للعائلة
والصحة العامة للمريض

القيام بعمل الفحوصات اللازمة

عمل الاختبارات الروتينية مثل اختبار البول، الدم أو
عمل رسم قلب لقياس النشاط الكهربائي للقلب

يمكن عمل بعض الاختبارات الأخرى لقياس تدفق الدم
مثل الرنين المغناطيسي، الأشعة فوق الصوتية أو
موجات صوتية

هذه الاختبارات هامة للطبيب لمعرفة ما إذا كان هناك
سبب ثانوي لارتفاع ضغط الدم، أي أن هناك عامل ما
يسبب الارتفاع



المضاعفات *

يجب التحكم في ارتفاع ضغط الدم، إذا كان مرتفعاً باستمرار. الحمل الزائد المفروض على جدار الشرايين يؤدي إلى حدوث ضرر كبير في مختلف الأعضاء الحيوية بالجسم مع مرور الوقت. وكلما زادت فترات ارتفاع الضغط كلما زاد الضرر، ومع مرور الوقت تظهر هذه الأعراض. هناك دراسات عديدة أكدت وجود صلة كبيرة بين عدم التحكم في ارتفاع ضغط الدم والإصابة بأزمات القلب والسكتة الدماغية، هبوط القلب ومشاكل العين.

وفي نفس الوقت العضلات السميكة، تبذل جهدا أكبر
وأطول في ضخ الدم المطلوب للجسم وبالتالي تتراكم
السوائل في الرئة أو في الأرجل والقدم
انسداد أو انفجار الأوعية الدموية في المخ: انفجار أو
انسداد الأوعية الدموية قد يؤدي إلى حدوث سكتة
دماغية. وارتفاع ضغط الدم هو أهم العوامل التي تساعد
في حدوث السكتة الدماغية

ضعف أو ضيق الأوعية الدموية في الكلى: هذه الحالة تمنع الكلى من القيام بدورها في الجسم ضيق أو سمك في الأوعية الدموية بالعين: وقد تنتهي هذه الحالة بفقدان البصر

لتقليل عوامل الخطورة لحدوث كل هذه الحالات، يجب التحكم التام في ارتفاع ضغط الدم. التحكم في ارتفاع ضغط الدم لمدة 5 أعوام يقلل من فرص الإصابة بأزمة في القلب بنسبة 20% وفرص الإصابة بهبوط القلب بنسبة أكبر من 50%



* العلاج:

أفضل طريقة للتحكم في ارتفاع ضغط الدم هو تغيير نظام الحياة اليومي. ولكن في بعض الحالات يكون تغيير نظام الحياة غير كافي، لذلك يجب في هذه الحالة إضافة العلاج الدوائي. هناك أنواع مختلفة من العلاج الدوائي، وكل نوع يخفض ضغط الدم بطريقة مختلفة.

إذا كان هناك نوع عقار لا يقوم بخفض ضغط الدم إلي المستوى المطلوب فيجب استشارة الطبيب لتغيير نوع العقار

بعض أنواع العلاجات الدوائية:

مدارات البول: هذا النوع من الدواء يعمل علي الكلى لمساعدة الجسم في تخفيض مستوى الصوديوم والمياه لتقليل حجم الدم في الأوعية

Beta-blocker: هذا النوع من العلاج يعمل علي منع تأثير بعض الكيمائيات الخاصة بغدة الأدرينالين. وبالتالي يساعد القلب علي الخفقان بشكل أبطئ وأهد.

Angiotension-Converting Enzyme (ACE) inhibitors: هذا العلاج يساعد علي هدوء الأوعية الدموية عن طريق منع تكوين بعض الكيمائيات الطبيعية التي تعمل علي تضيق الأوعية الدموية.

هذه الأنواع من **Calcium antagonists:**

العلاجات تعمل علي تهدئة عضلات الأوعية الدموية.

وبعض من هذه الأنواع تخفض من سرعة نبضات

القلب. يقوم الطبيب بوصف بعض من هذه العقاقير

للوصول للمستوى المطلوب من ضغط الدم. في حالة

عدم تحسن مستوى ضغط الدم فهناك أنواع العلاجات

الدوائية يمكن الاستعانة بها أيضا

Direct Vasodilators: يعمل هذا العلاج علي منع شد العضلات الموجودة علي جدار الشرايين ومنع تضيق الشرايين نفسها.

Central-acting agents: هذه الأنواع تعمل علي منع المخ من إرسال المؤشرات إلي الجهاز العصبي لزيادة ضربات القلب أو تضيق الأوعية الدموية

Alpha- Blocker: تقوم بمنع انقباض العضلات في الشرايين الصغيرة وتقلل من تأثير بعض أنواع الكيمائيات التي تؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية.

*** ملحوظة:** هذه التركيبات هي المادة الفعالة وليس اسم العقار كما يجب استشارة الطبيب

العناية الشخصية *

- أفضل طرق علاج ضغط الدم هو تغيير نظام الحياة كما ذكرنا من قبل. حتى إذا كنت تستخدم بعض أنواع العقاقير، فتغيير الحياة يساعد علي تقليل الجرعات التي تتناولها

- تناول الأطعمة الصحية: تناول الأغذية الصحية، وزيادة حجم الأكلات المفيدة مثل الحبوب/ الفاكهة/ الخضراوات والألبان المنخفضة الدسم.

هناك العديد من الدراسات العالمية أكدت أن اتباع نظام غذائي جيد يساعد علي إنقاص الوزن وخفض معدل ضغط الدم

إذا كان الشخص شديد الحساسية من الصوديوم، فيمكن
تقليل كميات الصوديوم في الطعام . حتى إذا كان
الشخص يتبع علاج دوائي فإن تقليل الصوديوم يساعد
علي جعل العلاج أكثر تأثير

وزن الجسم الصحي: إن عملية إنقاص الوزن هامة جد -
لخفض مستوى ضغط الدم في الجسم. بالنسبة لبعض
الناس إنقاص الوزن هو العامل الأساسي والفعال لتجنب
استخدام العلاج الدوائي لعلاج ارتفاع الضغط

تمارين الرياضية: التمارين الرياضية تساعد علي خفض معدل الضغط عند بعض الناس. علي سبيل المثال المشي لمدة 30 دقيقة معظم أيام الأسبوع يخفض من معدل ضغط الدم ويساعد علي إنقاص الوزن

السلامة



السلامة

تحت إشرافنا وصيانتنا الجيدة

مع أطفالكم ليبدأ بعد ذلك

عنا

الامتناع عن التدخين: التدخين يساعد علي رفع نسبة الكوليسترول في الدم، وتجمع الكتل الدهنية علي جدار الشرايين، وبالتالي فهو يساعد علي انقباض الأوعية الدموية. للمزيد من التفاصيل "ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم"

ول الكحوليات والكافيين:

بالنسبة للشخص السليم، فإن تناول الكحوليات والكافيين يمكن أن يرفع معدل ضغط الدم في الجسم

كحوليات والكافيين:

بالنسبة للشخص السليم، فإن تناول الكحوليات والكافيين يمكن أن يرفع معدل ضغط الدم في الجسم لذلك تقليل تناول الكحوليات والكافيين يساعد علي خفض معدل ضغط الدم ويمكن خفض الرقم العلوي 5 درجات علي الأقل، والرقم السفلي 3 درجات الكافيين هو أحد العوامل المنشطة التي قد تساعد علي التركيز وتحارب الإرهاق ولكنها أيضا ترفع من ضغط الدم

إذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم، يجب تقليل كمية تناول القهوة والشاي في اليوم. الحد الأقصى في اليوم، فنجان قهوة و3 شاي أو أقل.

أيضاً يجب تجنب شرب القهوة قبل بداية أي نشاط يساعد على ارتفاع ضغط الدم بشكل طبيعي مثل التمارين الرياضية أو أي نشاط جثماني



تحكم في الضغط العصبي: تأثير الضغط العصبي يكون
تأثير مؤقت في غالب الأحوال ولكن الضغط العصبي
المستمر يمكن أن يسبب ارتفاع في ضغط الدم ومع
مرور الوقت يدمر الشرايين، القلب، المخ، الكلى والعين
يمكنك تجنب الضغط العصبي عن طريق تغيير نظام
الحياة الروتيني ومحاولة الراحة والهدوء. يمكنك تغيير
روتينك اليومي عن طريق تغيير نظام حياتك، إقامة بعض
العلاقات الاجتماعية، تجنب القلق المستمر ومحاولة حل
مشاكلك عن طريق الهدوء والتفكير

أخذ القسط الكافي من النوم: يجب أن تنام بالقدر -
الكافي الذي يجعلك نشيط طوال اليوم وتستطيع حل
المشاكل التي تواجهك في الحياة. وبالتالي تستطيع
التعامل والتأقلم مع الظروف التي قد تؤدي إلى حدوث
ضغط عصبي

النوم والاستيقاظ في وقت محدد يومي يساعد علي تحقيق
ذلك الهدف

أيض الطقوس اليومية قبل النوم مثل أخذ حمام دافئ،
والقراءة البسيطة تساعد كثيرا من الناس علي الهدوء
والشعور بالراحة

يجب استشارة الطبيب إذا قمت بتغيير نظام حياتك
واتبعت هذه الخطوات لمدة 3 إلى 6 شهور ولم يحدث
تغيير في ارتفاع ضغط الدم. سيقوم الطبيب بوصف
العلاج الدوائي وإتباع النظام الغذائي والنشاط اللازم لك

يمكن التأقلم مع ارتفاع ضغط الدم عن طريق بعض الخطوات:

يمكنك قياس ضغط الدم يوميًا في البيت. والأفضل أن تتابع القياس أكثر من مرة في اليوم إذا كان الضغط مرتفع. ولكن إذا كان مستوى الضغط مناسب فيمكنك قياسه مرة واحدة في الأسبوع. إذا قمت بممارسة التمارين الرياضية خلال اليوم، سيكون ضغط الدم منخفض بعد الانتهاء من التمارين ولبضع ساعات، لذلك يمكن قياس الضغط قبل بداية التمرين أو بعد الانتهاء ببضع ساعات

الالتزام بتناول العلاج الدوائي بانتظام

التحكم في الشد العصبي عن طريق النوم، عدم التفكير
في الأشياء التي قد تزيد التوتر وإقامة العلاقات
الاجتماعية الجيدة

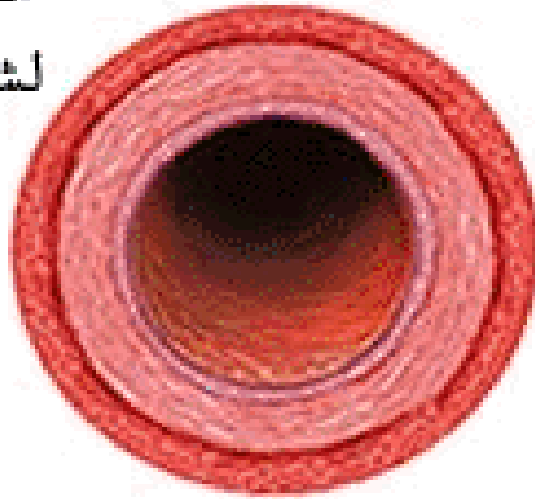
زيارة الطبيب بشكل منتظم

اتباع العادات الصحية السليمة

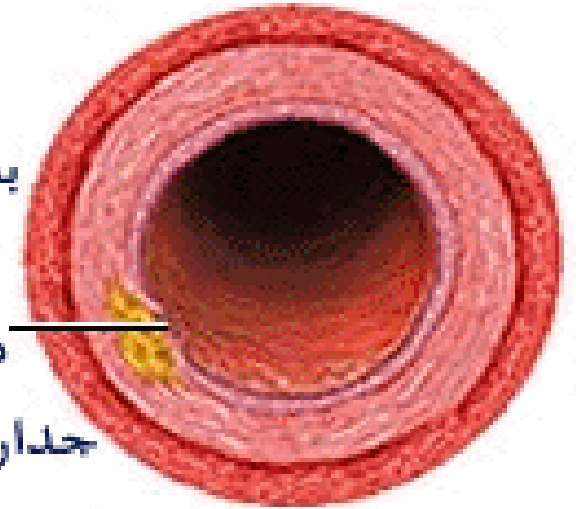
كن متفائل وصبور دائم



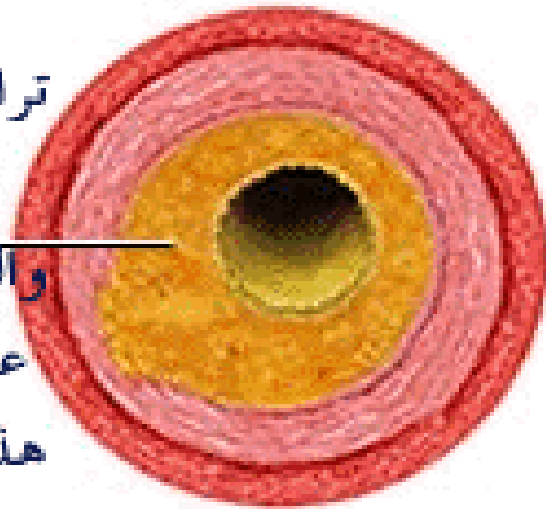
مقطع عرضي
لشريان طبيعي



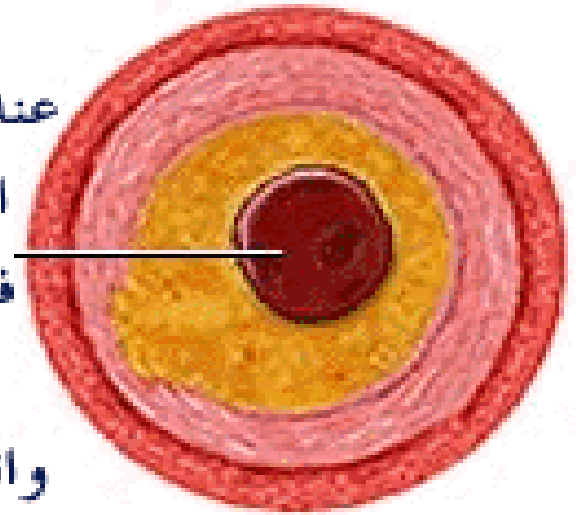
بداية ظهور
تراكمات
دهنية على
جدار هذا الشريان



تراكم شديد
للدهون
والكلسترول
على جدار
هذا الشريان



عندما تضيق فتحة
الشريان تزداد
فرصة حدوث
تجلط الدم
وانسداد الشريان



ادى الى تضيق
فتحة هذا الشريان

الكولسترول عبارة عن دهن يشكل مكونا من مكونات
الايجابية إلى جانب الجسم ويؤدي العديد من المهام
مساوئه. يعتبر الكبد المصنع الرئيس لهذه المادة
بعض الأعضاء كالخصية والجلد أما المادة بالإضافة إلى
حامض الخليك الأولية التي يصنع منها الكولسترول فهي
حيث ينتج الكبد حوالي 70% من حاجة الجسم منه
فقط مثل البيض واللحوم يوجد في الدهون الحيوانية
والكبد والنخاع

من ايجابيات هذه المادة

تدخل في تركيب جدر الخلايا وتساهم في عملية ضبط نفاذيتها

تدخل في تركيب العديد من الفيتامينات والهرمونات والتستستيرون الجنسية مثل البروجسترون والاسروجين

تشكل طليعة تركيب الكولين وفيتامين د وأملاح الصفراء

إن حاجة الإنسان البالغ حوالي 1000 ملغم يوميا الكولسترول يصنع الكبد . والباقي يمكن أن يوفره تناول بيضة واحدة فيها 700ملي جرام في الدم في أنه يترسب في الأوعية الدموية مما قد يؤدي لانسداد جزئي الأوعية الدموية (الجلطة) سواء الدماغية أو كلي لهذا مع التدخين أو القلبية يتضاعف هذا الخطر أيضا مع وجود والسمنة الزائدة والتوتر والقلق

قد يقال إن الكولسترول سيء جدا ومضر للغاية والأفضل
عالية من الكولسترول ولكن الابتعاد عن تناول الدهون
فهناك الكولسترول الضروري هذا الكلام بعيد عن الصحة
وهناك الكولسترول الضار وبغياب الضروري يتوقف عن
العمل بشرط وجوده باعتدال ليقوم بوظيفته خير قيام

هناك حقائق يجب أخذها بعين الاعتبار عند ذكر مسببات ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ليس كل بدين مصابا به ولا كل نحيف خاليا منه. السمنة تزيد خطر الإصابة بالكوليسترول ولكن ليس دائما

الغذاء له دور كبير في نشوء الكوليسترول، لكن (Genetic Factor) الوراثة هي العامل الحاسم فهناك بعض العائلات غالبا ما يشكون من هذا المرض وهنا لا بد من تناول الأدوية 10% من الحالات وراثية الخافضة للكوليسترول

متى يتوجب على الشخص فحص الكولسترول؟

بين 20-30 سنة على أساس أنه لو كان هناك زيادة قبل حدوث مضاعفات في مستواه يمكن تخفيضها مبكرا لكن عندما يبلغ الإنسان منتصف يفحص الكولسترول سنويا حيث تؤخذ العينة الدموية عادة في الصباح وأن يكون المريض صائم لمدة 12 ساعة.

إذا كان مصابا بكسل في الغدة الدرقية فهذا يؤدي
الدم وبالتالي الترسب لصعوبة في إزالة الكولسترول من
على الشرايين وهنا لا بد من معالجة كسل الغدة الدرقية
تحت اشراف طبيب الغدد الصماء

متى يصبح مستوى الكولسترول في الدم مثيرا للقلق؟

إذا زادت نسبة الكولسترول الكلي عن 250 ملغم / 100 س س في كيفية تخفيضه وهو أمر سهل في دم على الإنسان أن يفكر والإقلال من هذه المرحلة ويمكن تحقيق ذلك بتعديل الغذاء. الشحوم الحيوانية وزيادة الخضار وممارسة الرياضة.

إذا زادت نسبة الكولسترول الكلي عن 300 أو أكثر يجب اتخاذ جدية وخصوصا بعد فشل الحمية وممارسة إجراءات طبية أكثر. الغذائية الرياضة وإنقاص الوزن واستعمال بعض المكملات.



lovely0smile.com

أما عن العلاقة بين مستويات الكولسترول المنخفضة والرجال المصابون بالاكتئاب فقد كشفت دراسة قامت بها الدكتورة اليزابيث باريت من جامعة كاليفورنيا ونشرت أن الرجال الذين لديهم مستوى في يناير 2008 عن كولسترول منخفض أقل من 160 يكونون أكثر ميلا من عرضى الى الاكتئاب والسبب في ذلك هو للمعانة تركيز انخفاض الكولسترول يمكن أن يقلل إلى حد ما من السيروتونين الناقل العصبي المسئول عن البهجة الناقل يؤدي إلى والسرور في الإنسان ونقص هذا يؤدي زيادة الاكتئاب والعدوانية

إن مشكلة ارتفاع نسبة الكوليسترول مشكلة الجميع
هذه الأيام وكل إنسان يجب أن يحذر منه خصوصا
، حيث انتشرت الأغذية الجاهزة الغنية بالدهون اللذيذة
لكثرة ما تحتويه من دهون مشبعة.

إذا كنت تشكو من دهنيات مرتفعة في الدم فحاول إتباع النصائح الطبية التالية

الابتعاد قدر الإمكان عن الدهنيات المشبعة الموجودة في السمنة
السريعة كالهمبرغر والسكالوب وغيرها من والزبدة والوجبات
المأكولات الغربية.
نزع الجلد عن الدجاج قبل الطهي.
التخفيف من أكل المنتجات الحيوانية الغنية بالكولسترول كالكبد
وصفار البيض.
يجب اختيار أنواع الحليب ومشتقاته الخالية الدسم.

التشكيل في تناول اللحوم ومحاولة استبدال اللحوم الحمراء
لحوم الدجاج والسمك وثمار البحر وعدم باللحوم البيضاء مثل
تناول اللحوم المعلبة قد الامكان.

لا تتناول الأطعمة المقلية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من
استبدال السمنة والزبدة الحيوانية في الطبخ الزيوت وحاول
بالزيوت النباتية

التركيز على أكل الفواكه والخضراوات والبقوليات كالعدس...
عالية من البروتينات النباتية الخالية من لاحتوائها على كميات
كبيرة من الألياف الكولسترول كذلك لاحتوائها على نسبة
الغذائية والتي تقلل من امتصاص الدهون.

ممارسة نوع من أنواع الرياضة بمعدل نصف ساعة
المشي السريع يوميا كالسباحة والجري وأفضلها

POWER WALKING.

الامتناع عن التدخين لأن النيكوتين يعمل على رفع معدل
معدل الكوليسترول الجيد. الكوليسترول الضار وخفض

تناول الثوم بمعدل 1- 2 فص من الثوم على الريق أو
2 من كبسولات الثوم

تناول التفاح فإنه ثبت لدى بعض الباحثين أن تناول 3 تفاحات تخفيض الكوليسترول في الدم بنسبة 5% لدى يوميا يعمل على فيها على تحسين المصابين بسبب مقدرة مادة البكتين والألياف توزيع الدهون البروتينية في الدم ما بين النافع والضار الألياف الموجودة في قشور الحبوب والخضار ومقدرة السماح لها بالانتقال والفواكه على امتصاص هذه المادة وعدم إلى الدم وطرحها مع البراز.

من الضروري تناول حبوب الكيتوسان الطبيعية حيث يتوفر في حيث وجد أن لهذه المادة خاصية **LIPONIT** الصيدليات مثل امتصاص حوالي 30% من الدهون المستهلكة يوميا مع البراز وطرحها



الكافا والكولسترول

لقد أوضح د. بيسا كابا أخصائي القلب في جامعة كاليفورنيا الأمريكية في يناير 2008 أن ارتخاء الأوعية الدموية يعني تدفقا أفضل للدم ونوه إلى أن الكافا حمت شرايين في المركبات النشطة خاصة الأرانب من الانقباض الناتج عن ارتفاع الكولسترول في الدم

فوائد خفض الكولسترول

تفيد دراسات حديثة نشرت في يناير 2008 من جامعة أشتوتجارد أن خفض مستوى الكولسترول يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية (الذبحة الصدرية) أو إحتشاء عضلة القلب كوليسترول طبيعي. كما انه يساعد من يشكون من السمنة على مكافحة وزنهم الزائد

سبب ارتفاع أو انخفاض الكوليسترول؟

مستوى الكوليسترول في الدم لا يتأثر بما تأكله فقط ولكن يتأثر أيضا بمقدرة جسمك على سرعة إنتاج الكوليسترول وسرعة التخلص منه . في الواقع يقوم جسمك بإنتاج ما يحتاجه من الكوليسترول وبالتالي ليس ضروريا تناول كوليسترول إضافي عن طريق الغذاء



عدة عوامل تساعد في ارتفاع أو انخفاض مستوى الكوليسترول .
أهم هذه العوامل هي:

عوامل وراثية

LDL جيناتك تحدد سرعة جسمك في إنتاج الكوليسترول الضار وسرعة التخلص منه . ويوجد نوع من أنواع ارتفاع الكوليسترول والذي يؤدي **familial hypercholesterolemia** الوراثة عادة إلى الإصابة بأمراض القلب مبكرا . ولكن حتى إن لم تكن مصابا بأي نوع من أنواع ارتفاع الكوليسترول الوراثة فإن الجينات تلعب دورا في تحديد مستوى الكوليسترول الضار .

غذائك

يوجد نوعين رئيسيين من الأغذية تسبب ارتفاع الكولسترول الضار ، وهي نوع من الدهون الموجودة **saturated fat** الدهون المشبعة بشكل أساسي في الطعام الحيواني المنشأ الكولسترول الذي تحصل عليه فقط من منتجات حيوانية

لا يوجد في الطعام ما يسبب ارتفاع مستوى الكولسترول الضار مثل الدهون المشبعة . فتناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة والكولسترول هو السبب الرئيسي لارتفاع مستوى الكولسترول الضار وازدياد نسبة أمراض القلب التاجية . ولهذا فإن إنقاص كمية الدهون المشبعة والكولسترول التي تتناولها يعتبر خطوة مهمة جدا لإنقاص مستوى الكولسترول الضار في الدم

وزنك

السمنة تساعد في ارتفاع الكوليسترول الضار ، وإنقاص الوزن ربما يساعد في خفض مستوى الكوليسترول الضار. إنقاص الوزن يساعد أيضا في خفض الدهون الثلاثية ورفع مستوى HDL البروتينات الدهنية عالية الكثافة.

نشاطك الحركي

النشاط الحركي ربما يخفض من مستوى الكوليسترول الضار HDL ويرفع الكوليسترول الجيد

عمر ك وجنسك

يكون مستوى الكولسترول الكلي قبل سن اليأس (النضج) عن النساء أقل من مستواه عند الرجال في نفس الفئة العمرية . وبتقدم العمر عند الرجال والنساء يرتفع مستوى الكولسترول لديهم إلى أن يصلوا إلى عمر 60 أو 65 . بالنسبة للنساء ، فإن الوصول إلى سن النضج (اليأس) يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكولسترول الضار ، وبعد سن HDL وخفض مستوى الكولسترول الجيد الخمسين يكون مستوى الكولسترول الكلي أعلى في النساء منه في الرجال من نفس العمر

تناولك للخمور

تناول الخمور يؤدي إلى رفع مستوى الكوليسترول الجيد ولكنه لا يخفض مستوى الكوليسترول الضار . وليس واضحا إن كان ذلك يقلل من الإصابة بأمراض القلب . وبما أن تناول الخمور يسبب ضرر ، ويؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، ورفع مستوى الدهون الثلاثية ، فإنه لا يجب تناول الخمور كطريقة لخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية



متى يقاس الكولسترول؟

على جميع البالغين ابتداءً من عمر 20 قياس مستوى الكولسترول الكلى في الدم كل 5 سنوات . وإن كان في نفس HDL بالإمكان إجراء اختبار للكولتسيرون الجيد الوقت فهذا أفضل . يتم أخذ عينة دم من اليد أو من الإصبع ولا يلزم الصيام لذلك

الذي LDL في بعض الحالات تحتاج لقياس مستوى الكولسترول الضار يعتبر مؤشر لمخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية أفضل من مستوى الكولسترول الكلي . ولإجراء هذا الاختبار يجب عليك الصيام لمدة 9 إلى 12 ساعة قبل أخذ عينة الدم . **يجب قياس مستوى الكولسترول الضار في الحالات التالية**

إن كان مستوى الكولسترول الكلي 240 ملغم / ديسيلتر
إن كان مستوى الكولسترول الكلي 200 إلى 239 ملغم / ديسيلتر
وكان لديك على الأقل عاملي (2) خطر أخرى لأمراض القلب
إن كان مستوى الكولسترول الجيد أقل من 35 ملغم / ديسيلتر
الاختبار الذي يقيس مستوى الكولسترول الكلي يقيس مستوى الدهون الثلاثية أيضا

كيف تستطيع خفض الكولسترول؟ - الغذاء

نسرده هنا بعض الإرشادات الغذائية المهمة والتي تساعدك على الابتعاد عن الأغذية الغنية بالدهون المشبعة والكولسترول

اللحوم والبروتينات

بإمكانك تناول

السك

الدجاج والديك الرومي بدون جلد

لحوم الحيوانات الصغيرة المخلية من الدهون بطريقة جيدة (البقر والعجول ،
(الحملان

كمية قليلة من اللحوم ، المأكولات البحرية ، الطيور

أحيانا بروتينات من مصادر نباتية (لوبيا وفاصوليا مجففة ، عدس ، بازلاء ، زبدة
(القول السوداني

صفار (مح) البيض عدد 2 في الأسبوع (وهذا يشمل ما تتناوله في الأطعمة

المخبوزة ، المطهية والمخلوطة

لا تتناول

(كميات كبيرة من الربيان (القريدس ، الجمبري

الدجاج والبط المقلي

اللحوم كثيرة الدهون

الكبدة ولحوم الأعضاء

(السجق) (النقانق)

الحليب ، الأجبان ومنتجاتها

بإمكانك تناول

الحليب المقشود أو الحليب قليل الدسم (نسبة 1%) فقط
مسحوق الحليب (البودر) منزوع الدسم
(عصير الفاكهة المتلج بدلا عن البوظة (الآيس كريم
لبن قليل أو منزوع الدسم
الأجبان قليلة الدسم

لا تتناول

أي نوع من أنواع الحليب يحتوي على أكثر 1% دهون

2% كامل الدسم

الأيس كريم (البوظة) ، الكريمة المخفوقة

اللبن كامل الدسم (الزبادي) ، اللبنة

الأجبان كاملة الدسم

The Messenger (peace and blessings of Allaah be upon him) said

**The best
prayer
before
Allaah
is Fajr
prayer
on
Friday
in
congregation.**



الفواكه والخضروات

بإمكانك تناول

عدة حصص من يومية من الخضراوات الطازجة ،
المسلوقة ، المطهية بالفرن ، المشوطة بقليل من الزيت
خضراوات بالتوابل ، عصير الليمون أو قليل من السمن
النباتي

بإمكانك تناول
الخبز المتداول العادي
مكرونة ورز بدون إضافات
الحبوب بدون إضافة دهون
الوجبات الخفيفة قليلة الدسم









تتناول

الفطائر التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون
(دونتس **donuts** ، كورواسن **croissants** ،
Danish pastry الفطائر الدنمركية

الرز المقلي

رقائق البطاطس كثيرة الدهون
الكعك ، الكعك المحلى ، الحلويات أو الفطائر كثيرة
الدهون

:تناول

السمن النباتي أو السمن النباتي المخصص للحمية
المصنعة من الذرة أو دوار الشمس
زيوت القلي الغنية بالدهون الأحادية غير المشبعة مثل
زيت الزيتون ، الفول السوداني ، أو الزيوت عديدة
الدهون الغير مشبعة مثل زيت الذرة ، دوار الشمس ،
فول الصويا
المصنعة من دهون dressings التوابل وتوابل السلطة
غير مشبعة

: لا تتناول

الزبدة أو السمن المصنع من زيوت مهدرجة جزئياً

partially hydrogenated oil

الدهن الحيواني ، السمن النباتي المهدرج كلياً أو جزئياً ،

المنتجات المصنعة من جوز الهند أو زيت النخيل

توابل السلطة المصنعة من الأجبان

الشوكولاته الغنية بالدهون المشبعة

الوزن الزائد

فإن إنقاص الوزن يساعد أيضا في خفض الكوليسترول الضار وربما في رفع مستوى الكوليسترول الجيد . إن كان يلزمك إنقاص وزنك كثيرا فاستشر طبيبك أو أخصائي التغذية لمساعدتك في بناء خطة غذائية متوازنة .
لخفض الوزن بطريقة تدريجية

تستطيع خفض الكولسترول النشاط الجسماني (الرياضة)

النشاط الجسماني الدائم يساعد في خفض الكولسترول الضار ورفع مستوى الكولسترول الجيد ، حتى إن كان نشاطا معتدلا أو متوسطا لمدة 30 دقيقة عدة أيام في الأسبوع ، وإن كان يوميا فهذا أفضل . ومثال على ذلك المشي بنشاط ، ركوب الدراجة ، الاعتناء بالحدائق مثل تجميع الأوراق والعشب . إن كنت تقوم بفعل ذلك الآن فإن القيام بذلك بنسبة أكبر يزيد الفائدة. وبغض النظر عن نوعية النشاط الذي تقوم به ، فتأكد من أنك تقوم بزيادة نشاطك بطريقة تدريجية وخلال عدة أسابيع وتأكد من طبيبك أولا إن كنت تعاني من أمراض أخرى أو كنت فوق سن الخمسين ولم تعتاد على مثل هذا النشاط

Cholesterol

Cholesterol is a waxy fat carried through the bloodstream by lipoproteins



HDL

High-density lipoproteins
"Good cholesterol"

LDL

Low-density lipoproteins
"Bad cholesterol"

"Good" cholesterol (HDL) is stable and carries "bad" cholesterol (LDL) away from the arteries. "Bad" cholesterol (LDL) sticks to artery walls and contributes to plaque build-up.

السكري والكولسترول

الكولسترول في الجسم حالة شائعة جدا عند مرضي السكري من النوع الثاني .
والكولسترول عامل مهم يدخل في تركيب أغشية الخلايا الحية . ويلعب دورا مهما في
تكوين الكثير من المواد الأساسية في الجسم منها الهرمونات ، التستسترون
والأستروجين والبروجسترون ، بالإضافة إلى كونه أساسي في تركيب المادة الصفراء
المرارة ، بالإضافة إلى وظائف أخرى يقوم بها داخل الكبد وتخزن في التي تصنع في
الجسم . لكن زيادة الكولسترول أو أي اضطراب أو خلل في تصنيعه داخل الجسم
يؤدي إلى مشاكل جمة وخطيرة تؤثر في صحة الإنسان وحياته . ويتداخل اضطراب
وارتفاع ضغط الدم ، الكولسترول مع أمراض كثيرة لها علاقة مباشرة مع السكري
بالإضافة إلى الدهون الثلاثية في (**LDL**) فتراكم الكولسترول المنخفض الكثافة
الشرايين وخصوصا الشريان التاجي يؤدي إلى حدوث أمراض قاتلة مثل تصلب
الشريان واحتساء عضلة القلب

الكولسترول عبارة عن مادة ستيرويدية كحولية تمتلك مزايا الدهون،
المغذية للقلب . هناك عدة أنواع من الكولسترول ، لكن ما يهمنا نوعين
والذي يطلق عليه (LDL) رئيسين هما الكوليستيرول والمنخفض الكثافة
الكولسترول السيئ " يقوم بالالتصاق على الطبقة الداخلية للشرايين
والذي يطلق (HDL) للقلب " ، والكولسترول العالي الكثافة المغذية
عليه الكولسترول الجيد " يمنع تراكم الكولسترول الرديء على جدران
" شرايين القلب

الكوليسترول العالي الكثافة إلى المجموع الكلي للكوليسترول هو العامل الحاسم في تحديد خطورة الكوليسترول الكلي في الجسم (HDL) على صحة الإنسان. وإذا كانت نسبة الكوليسترول الجيد تساوي 0,3 من الكوليسترول الكلي فأكثر (أي ثلث الكوليسترول الكلي تقريبا) فإن مجموع الكوليسترول الكلي ليس مهما من ناحية صحية لأن نسبة الكوليسترول الجيد كافية لمنع الكوليسترول الرديء من الالتصاق على شرايين القلب. تكون نسبة الطبيعية هي 45 ملغم/سم³ عند (HDL) الكوليسترول الجيد الذكور بينما تكون هذه النسبة عند الإناث هي 60 ملغم/سم³، وهذا يفسر سبب ندرة حدوث مرض تصلب الشرايين لدى الإناث مقارنة بالذكور.



يعزى السبب في ذلك إلى إن هرمون الاستروجين الموجود لدى الإناث بكميات أكبر من الذكور، حسب رأي الأطباء، هو سبب ارتفاع نسبة الكولسترول الجيد في جسم المرأة، بدليل أن سن اليأس هو نقطة زوال الحماية عن الإناث فيما يخص إمكانية التعرض لمرض تصلب الشرايين، ومن المعروف أن سن اليأس هي النقطة التي تبدأ فيها عملية نقص وتلاشي إفراز هرمون الاستروجين عند الإناث. ويجب أن لا يقل الكولسترول الجيد في الجسم عن 25 ملغم/سم³ عند الذكور، وأن لا يقل عن 45 ملغم/سم³ عند الإناث.



العلاج بالأدوية

توجد عدة أنواع من الأدوية التي تستخدم لعلاج ارتفاع مستوى الكوليسترول ويطلق عليها خافضات الكوليسترول أو **cholesterol-lowering medications** ،
Lipid – regulating drugs ،
منظمات الدهون

وهي كما يلي

Statins ستاتين

، و سريفاستاتين **atorvastatin** مثل اتورفاستاتين ،
fluvastatin ، و فلوفاستاتين **cerivastatin** ،
، وسمفاستاتين **pravastatin** و برافاستاتين

. عادة تؤخذ في مساء مع وجبة العشاء أو عند النوم
للاستفادة من الحقيقة القائلة بأن الجسم ينتج كميات أكبر
من الكولسترول ليلا

هذه المجموعة بصفة عامة آمنة ويتحملها معظم المرضى ، والإعراض الجانبية الخطرة نادرة . من التأثيرات الجانبية لهذه المجموعة حصول وهن في العضلات ، عند حصول ذلك لابد من استشارة الطبيب لاستبدال الدواء أو تقليل الجرعة . تعتبر هذه المجموعة الأحسن في علاج حالات ارتفاع الكولسترول . هذه المجموعة مناسبة لعلاج مرضى السكري المصابين بارتفاع ضغط الدم ، لكن يجب الحذر من انخفاض ضغط الدم عند الوقوف

Fibrates: فيبرات

، **fenofibrate** ، و فينوفايبريت **bezafibrate** مثل بزافايبريت تعمل هذه المجموعة على خفض **gemfibrozil** و جيمفيبروزيل نسبة الدهون الثلاثية بشكل كبير . و تستطيع خفض الدهون الثلاثية بنسبة 50% ورفع مستوى الكوليسترول الجيد بنسبة 10-25% . أما الكوليسترول الضار فربما يرتفع أو ينخفض وذلك يعتمد على نوع الخل الذي يتم علاجه . الأعراض الجانبية الخاصة هي : اضطراب بسيط في الجهاز الهضمي ، هناك احتمال أن تؤثر أدوية هذه المجموعة على وقد لوحظ وجود **myopathy** العضلات مسبباً وهن في العضلات بعض الحالات التي تتفاعل فيها أدوية هذه المجموعة مع مجموعات ، المستخدمة في **Sulphonylureas** أدوية السلفوناميد يوريس علاج مرضى السكري

Anion-exchange resins راتنجات أو راتينات تبادل الشوارد السالبة

، و كوليستيرامين **colestipol** مثل كوليستيپول يطلق عليها أحيانا فاصلات أو عازلات أحماض . **cholestyramine** ، لأنها ترتبط بأحماض **Bile acid sequestrates** الصفراء الصفراء في الأمعاء وتمنع إعادة امتصاصها وبهذا يقوم الكبد بتحويل المزيد من الكوليسترول إلى أحماض الصفراء ، وبالتالي يقل مستوى الكوليسترول في الدم . توصف هذه المجموعة عادة مع مجموعة الستاتين لبعض المرضى المصابين بأمراض القلب التاجية لزيادة التأثير والحصول على نسبة أعلى لخفض الكوليسترول تصل إلى 40 % . لكن يجب أن يكون هناك فرق زمني بين فترة تناول الدوائين ، لأن أدوية هذه المجموعة تؤثر على امتصاص أدوية مجموعة الاستاتين

الفيتامينات الذائبة في أدوية هذه المجموعة امتصاص
الدهون ، ولهذا إن استمر تناولها لفترة طويلة فربما
يتطلب ذلك تناول فيتامين أ ، د و ك. الآثار الجانبية لها
قليلة لأنها لا تمتص بالعادة ، لكن قد تظهر أعراض
تؤخر في تخثر الدم عند حصول نزيف بسبب نقص
فيتامين ك . يؤخذ في العادة بفترة زمنية لا تقل عن 4
ساعات عن الأدوية الأخرى حتى يضمن عدم حصول
تفاعل مع الأدوية الأخرى

Nicotinic acid: حمض النيكوتين

يعمل على خفض مستوى **Niacin** مثل نياسين
الدهنيات الثلاثية عن طريق خفض الأحماض الدهنية
ربما يؤدي **free fatty acids** الحرة أو الطليقة
هذا الدواء إلى ارتفاع مستوى السكر بسبب عدم التحمل
إن كانت **glucose intolerance** للجلوكوز
الجرعات كبيرة وربما يؤدي إلى تفاقم حالات النقرس
من مشتقات حمض **acipimax** العقار **gout** .
النيكوتين يتميز بأعراض جانبية أقل ولكن تأثيره أقل في
خفض الدهون

Neutraceuticals: الأدوية الطبيعية

الغني بـ **fish oils** من الممكن أن يفيد زيت السمك

في **Omega-3 marine triglycerides**

حالات ارتفاع دهون الدم الثلاثية . **يعتقد بأنه يحفز**

الجسم على اتباع مسار بديل لإستقلاب الدهون



لكي نحصل على توازن جيد بين الكولسترول الضار والمفيد هناك قواعد وقائية وعلاجية يجب التقييد بها -توجيهات جامعة أشتوتجارد كلية الطب-

يناير 2008

- يجب على كل الأطفال والبالغين أن يفحص مستوى الكولسترول الضار والمفيد وإذا كان ارتفاع الكولسترول الضار طفيفا يمكنه اتباع حمية غذائية وصحية متوازنة كالآتي:
- 1-الاقبال من تناول الدهون المشبعة (زبدة وجبنة دسمة وللحوم المدهنة وصفار البيض والحلويات والسمن العربي والمايونيز ادمغة الحيوانات وأكبادها والحليب كامل الدسم)
- 2-الاكثار من تناول الالياف الموجودة فى الخضراوات الخضراء والفاكهة والخبز الكامل والخضار المسلوق والخوخ والقراصيا

لكي نحصل على توازن جيد بين الكولسترول الضار والمفيد هناك
قواعد وقائية وعلاجية يجب التقيد بها -توجيهات جامعة
أشتوتجارد -كلية الطب يناير 2008

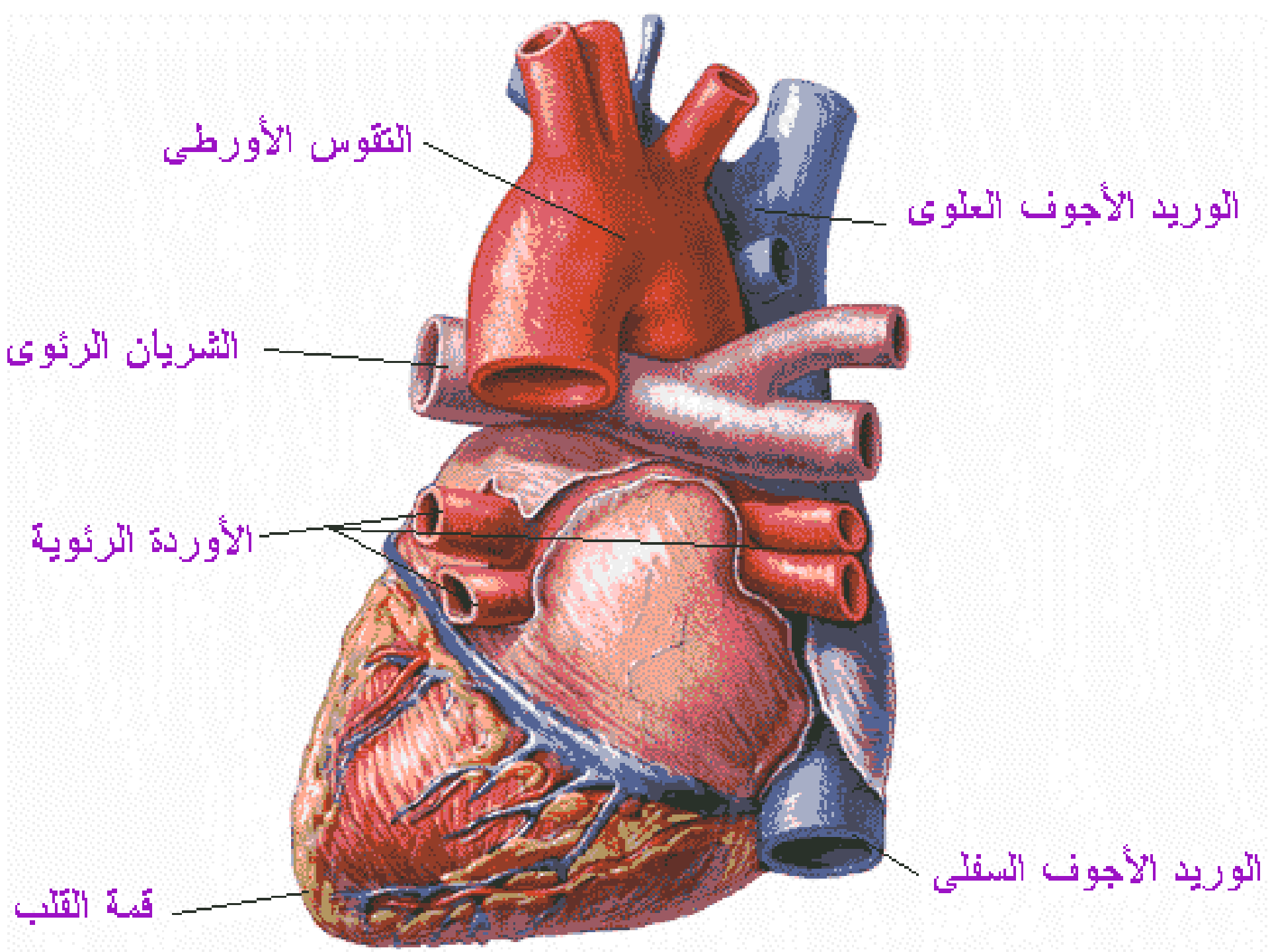
- 4- استعمال الاطعمة الواقية: مثل الاسماك التي ترفع من نسبة الكولسترول
- 5-تلافي الزيادة فى الوزن: الذى يرفع من نسبة الكولسترول الضار
- 6-القيام ببعض التمارين الرياضية: المشى السريع يوميا بشكل منتظم

علاج جديد لخفض مستوى الكولسترول الضار

- البوليكوزانول وهو عبارة عن مادة نباتية من خلاصة شمع قصب السكر وتوصف على شكل اقراص بعيار 10 ملغ وتؤخذ مرة واحدة او مرتين يوميا وقد اجريت دراسات عدة في امريكا وألمانيا وكوبا ووصف لعدد كبير من المرضى سنة كاملة وتبين تأثيره الجيد في انخفاض الكولسترول الضار بنسبة 25% بقرص واحد عيار 10 ملغ وبارتفاع نسبة الكولسترول المفيد 29% ولم يلاحظ بأستعمالة اى اعراض جانبية ونشرت هذه الدراسة في ديسمبر 2007

ضغط الدم العالى

lovely0smile.com



القوس الأورطي

الوريد الأجوف العلوي

الشريان الرئوي

الأوردة الرئوية

الوريد الأجوف السفلي

قمة القلب

MY GOD,
YOUR HYPERTENSION
IS OUT OF
CONTROL

THAT'S BECAUSE,
DOC, YOU TOLD ME
TO TAKE EVERY
REPORT OF A
MEDICAL BREAK-
THROUGH WITH A
PINCH OF SALT

ONE MORE
MEDICAL
BREAK-
THROUGH





تعديل اسلوب الحياة و علاج ارتفاع ضغط الدم – كلية الطب أشتوتجارد يناير 2008

- الحد من تناول الملح فى الطعام
- نقص الوزن الزائد
- ممارسة الرياضة
- -الابتعاد عن الوجبات الخفيفة كثيرة الملح مثل الشبسى-
- -تجنب الوجبات السريعة لان كثيرا منها يحتوى على نسبة عالية من املاح الصوديوم

تعديل اسلوب الحياة و علاج ارتفاع ضغط الدم -كلية الطب أشتوتجارد يناير 2008

- --تجنب اية مصادر للدهون مثل الجبن الرومي-الزيتون المخلل-الاسماك

- -الامتناع عن الاطعمة الغنية بالكولسترول مثل اللحوم الحمراء-اللحوم السمينه مثل لحم الضأن والمخ والكبد-الكلاوى-السجق-الهامبرجر-صفار البيض-البط-الوز-المكرونه بالبيض-القشدة-الالبان الدسمة-الايس كريم-الدهون مثل القراميط والثعابين

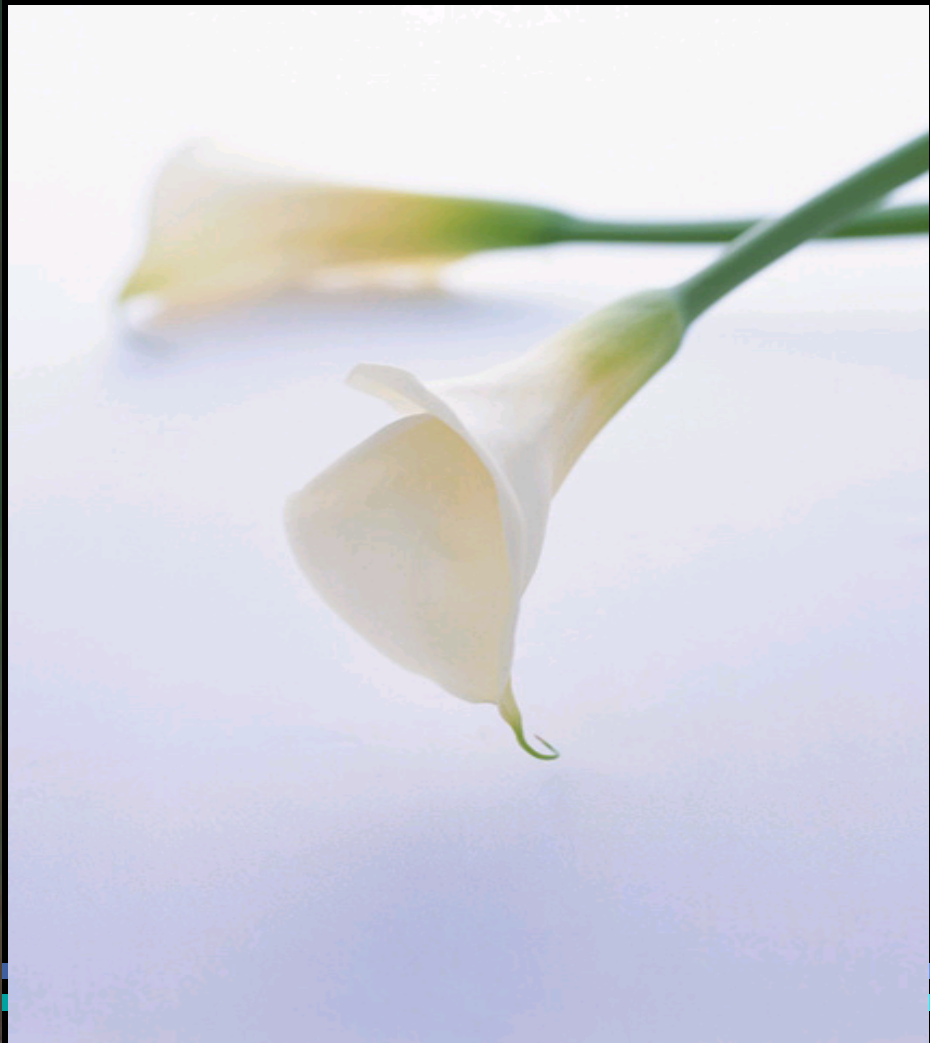
- استخدام زيت الذرة او زيت عباد الشمس او زيت الزيتون فى الطعام

ة والمكسرات

تعديل اسلوب الحياة وعلاج ارتفاع ضغط الدم كلية الطب أشتوتجار ديناير 2008

- الاكثار من الاطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفاكهة
- الامتناع عن المشروبات الغازية والمشروبات ذات السكر العالي
 - الكاكاو والقهوة والنسكافية
 - تجنب اللحوم الحمراء-شورية اللحوم
 - والصناعية

تعديل اسلوب الحياة و علاج ارتفاع ضغط الدم - كلية
الطب أشتوتجارد يناير 2008



النظام الغذائي اليومي لمرضى ضغط الدم العالى ويفيد النباتين وغير النباتين

-كلية الطب أشتوتجارد يناير 2008

- كوب شاي خفيف-مهلبية او بليلة باللبن والسكر الخفيف-خبز بدون ملح مع عسل نحل او مربى-برتقال
- كوب عصير برتقال
- ارز مع حساء طماطم- بطاطس مشوية و عدس-كوسة مطهية -خبز بدون ملح
- كوب شاي-فول سودانى بدون ملح
- ارز مع شوربة خضراوات بالليمون- بطاطس مسلوقة او عدس -فاصوليا مسلوقة-خبز-فاكهة مثل التفاح او

• الافطار

• الساعة 11 صباحا

• الغذاء الساعة الواحدة ظهرا

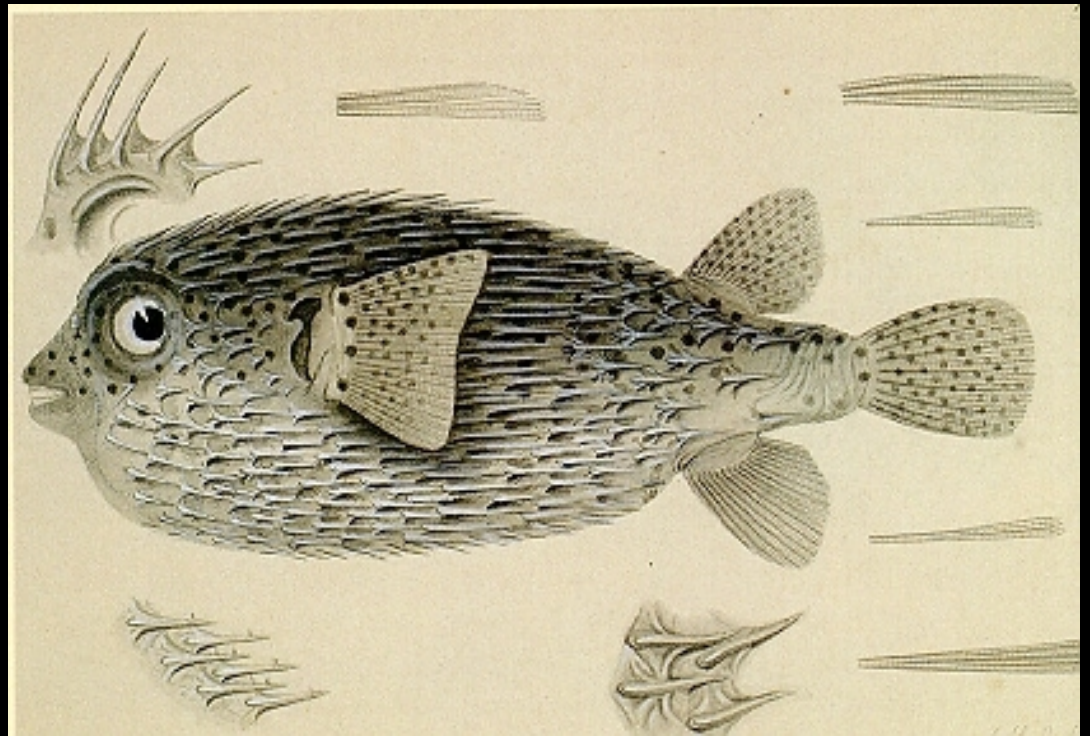
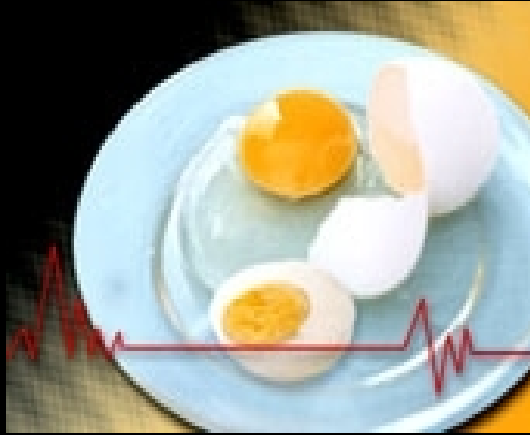
• الساعة الرابعة

• العشاء



lovely0smile.com

خفض الكولسترول وضغط الدم العالى بالغذاء وممارسة الرياضة -
كلية الطب أشتوتجارد يناير 2008



خفض الكوليسترول وضغط الدم العالى بالغذاء -أشتوتجارد كلية الطب يناير 2008

- أبحاث اجريت فى جامعة لندن بالتعاون مع زملاء من اليابان وأشتوتجارد فى المانيا يناير 2008 على الطماطم والتي أوضحت انها غنية بمادة بيتا كاروتين التي لا غنى عنها فى مكافحة السرطان وكذلك فى ارتفاع مستوى الكوليسترول فى الدم وتجنب ضمور شبكية العين

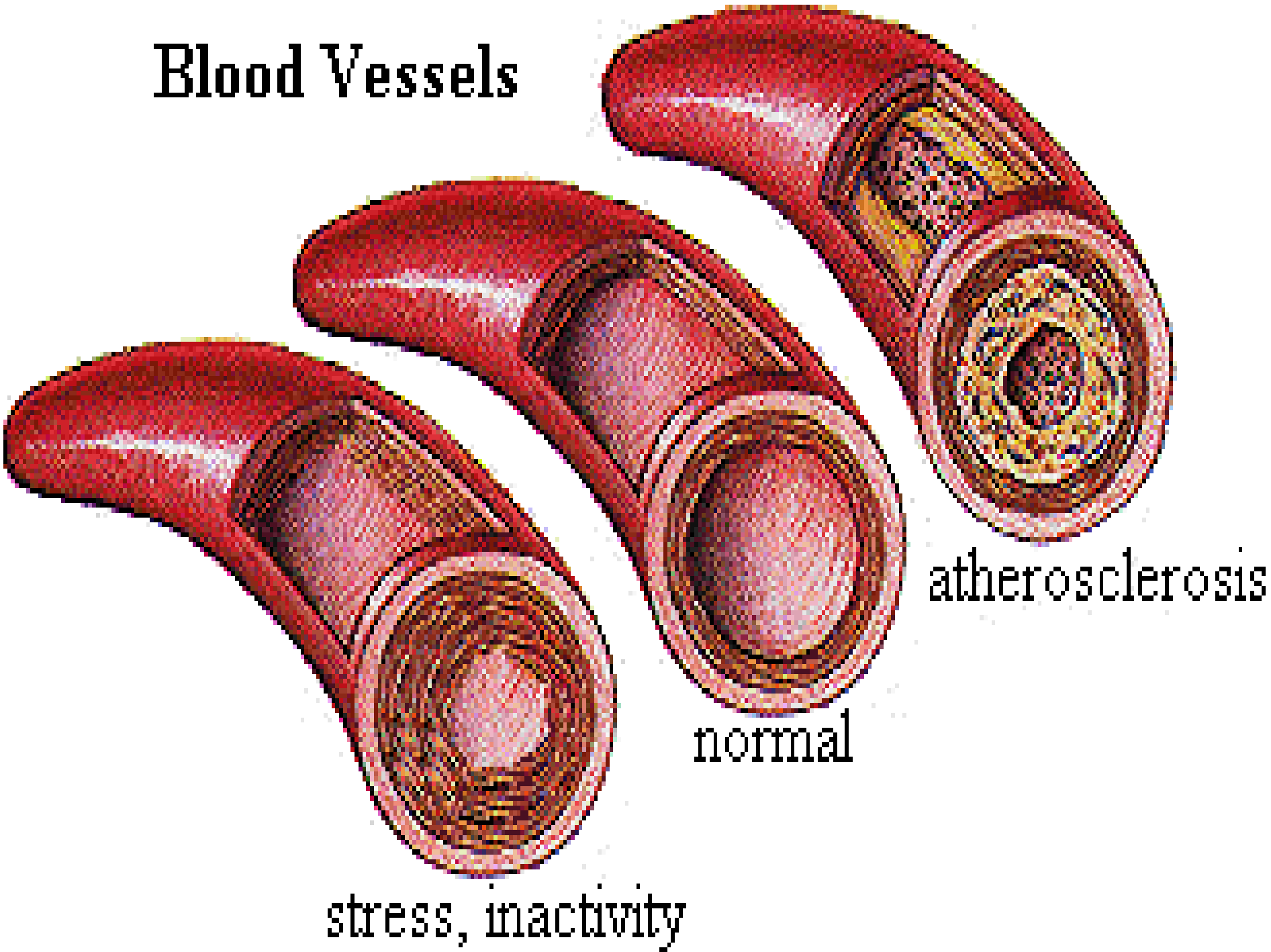


و ضغط الدم العالی بالغذاء





Blood Vessels



stress, inactivity

normal

atherosclerosis

سبحان الله وبحمده





HAPPY
BEAN-DAY

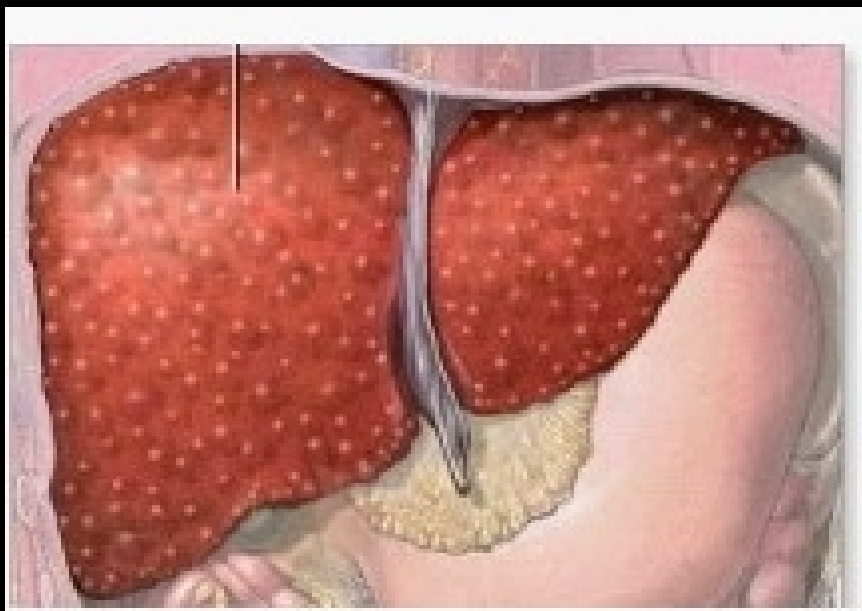




خفض الكولسترول وضغط الدم العالى بالغذاء



ضغط الدم العالى بالغذاء -- لا تتناول



الكفاين وارتفاع مستوى الكولسترول فى الدم

- الافراط الشديد فى تناول الكفاين قد يزيد من مستوى الكولسترول فى الدم
- يجب الا يتناول الفرد الشيكولاتة- المشروبات الغازية الا بكميات قليلة جدا ويفضل مرة واحدة فى



لا إله إلا الله



2008 جامعة أشتوتجارد يناير



علاج ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وضغط الدم العالي بالأعشاب الطبية - كلية الطب أشتوتجارد يناير 2008

- الشاي الاخضر يخفض مستوى الكوليسترول في الدم لأن
تأثيراته المضادة للاكسدة تمنع اكسيد الكوليسترول

الشاي الاخضر يزيد مستوى الكوليسترول النافع الذي
يساعد على ازالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين
في دراسة اجريت بكلية الصيدلة جامعة الرياض وجامعة
الازهر بالقاهرة واشتوتجارد ونشرت في مارس

2007

علاج ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وضغط الدم العالي بالأعشاب الطبية-كلية الطب أشتوتجارد يناير 2008

- دراسة علمية حديثة بجامعة الازهر في اكتوبر 2007 وكذلك
بجامعة أشتوتجارد اعتبرت أن تناول الخضراوات الطازجة مثل
الطماطم -الفلفل الاخضر-الخيار خط الدفاع الاول ضد
الكوليسترول ودهون الدم لاحتوائها على الألياف التي تقلل من
امتصاص الدهون والكوليسترول
- الطماطم الحمراء القائمة لاحتوائها العالي على مادة فيتواليا
كونين الضرورية لصحة وسلامة القلب
- وقد اثبتت الدراسات التي اجريت في جامعة أشتوتجارد حديثا في
ابريل 2007 ان الطماطم تقوى ايضا جهاز المناعة عند
الانسان



lovely0smile.com

علاج ارتفاع مستوى الكولسترول فى الدم و ضغط الدم العالى بالأعشاب - مستشفى
رامبو - كليفلاند اوهايو يناير 2008

صرح مركز الابحاث الطبية الالمانية فى برلين واشتوتجارد فى
المانيا فى اكتوبر 2007 أن زيت الزيتون يحتوى على أحماض دهنية
أحادية عديمة التشبع وتعمل هذه الأحماض على الحد من ارتفاع
معدل الكولسترول فى الدم ويحتوى الزيت على فيتامينات تعرف
بمضادات الأكسدة مثل البولى فينول وكل هذه المركبات تحد من
الاصابة بارتفاع الكولسترول أو بمعنى آخر تحد من تصلب



علاج ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم و ضغط الدم العالى بالأعشاب- أشتوتجارد-كلية الطب في يناير 2008

- صرح مركز الابحاث الطبية الالمانية في برلين واشتوتجارد ونشرت في يناير 2008 أن زيت الزيتون أحدث نتائج مبهرة في ضغط الدم

•
يخفض معدل الكوليسترول حسب الابحاث التي اجريت أخيرا في لندن في مارس 2007 الكركم يخفض مستوى الكوليسترول في الدم في دراسة حديثة اجريت في كلية الصيدلة جامعي الملك سعود كذلك في جامعة أشتوتجارد وكذلك في كلية الطب جامعة الازهر بالقاهرة في نوفمبر 2007

علاج ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم و ضغط الدم العالى بالأعشاب-كلية
الطب اشتوتجارد يناير 2008

•
في دراسة اجريت بجامعة سان فرانسكو وكذلك بكلية
الطب جامعة القاهرة في مارس 2007 وجد ان الكر كدية
قد خفض مستوى ضغط الدم وأيضا مستوى الكوليسترول
وكذلك ساعد على تقوية ضربات القلب وثبت انه يساعد

دراسة المانية -أمريكية في ابريل 2007 أكدت ان البصل

الجسم

تم

علاج ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم و ضغط الدم العالى بالأعشاب-كلية
الطب اشتوتجارد يناير 2008

تناول التفاح ثلاثة مرات يوميا يخفض مستوى
الكوليسترول في الدم-القشرة الخارجية للتفاح غنية بمادة
البكتين التي تزيل ترسبات الكوليسترول في الدم وأكدها
الابحاث التي أجريت في اشتوتجارد ونشرت في مارس

دراسة اجريت في اشتوتجارد ونشرت اكتوبر 2007 أكدت
أن الخرشوف يخفض مستوى الكوليسترول في الدم وكذلك

علاج ارتفاع مستوى الكوليسترول فى الدم و ضغط الدم العالى بالاعشاب



علاج ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم و ضغط الدم العالى بالاعشاب –
أشتوتجارد-كلية الطب-يناير 2008

جامعة اشتوتجارد ونشرت في ديسمبر 2006 أن الجزر
يساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم

• في دراسة حديثة من جامعة أشتوتجارد ونشرت في
اغسطس 2007 أكدت أن الثوم يخفض مستوى دهون الدم
وكذلك مستوى السكر في الدم وقد أكدت 12 دراسة
المانية أهمية الثوم في خفض مستوى الكوليسترول في
الدم وأيضا في خفض مستوى ضغط الدم

علاج ارتفاع مستوى الكوليسترول فى الدم و ضغط الدم العالى بالأعشاب-كلية
الطب اشتوتجارد يناير 2008

أكدت دراسات فى جامعة أشتوتجارد وكاليفورنيا فى ابريل
2007 ان عصير البرتقال فى وقت الافطار والعشاء قد
افاد كثيرا فى خفض كوليسترول الدم العالى فى خلال ستة
اسابيع **زيت النخيل الاحمر** : دراسة اجريت فى جامعة
الملك فيصل فى اكتوبر 2007 وكذلك فى جامعة كاليفورنيا
وأشتوتجارد أن تناول ملعقة من زيت النخيل يوميا لمدة
سنة اسابيع قد قلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب

ضد ضغط الدم المنخفض

علاج ضغط الدم المنخفض بالأعشاب—أشتوتجار-د-كلية الطب يناير 2008

- 2-3 ملاعق كبيرة من الشعير ثم تطحن جيدا ويضاف اليها الماء — يرفع مستوى الكولسترول في الدم
- تذاب في كوب من الحليب أو اللبن الرايب ويشرب عند
- جذورة تؤكل مع السلطة وتفيد في رفع ضغط الدم

علاج ضغط الدم المنخفض بالأعشاب –أشتوتجارد –كلية الطب يناير

2008

• يستعمل في علاج ضغط الدم المنخفض على هيئة مخلل

أكدت دراسات حديثة في جامعة شيكاغو وتورنتو بكندا أن اللوز مفيد جدا في علاج حالات انخفاض ضغط الدم

مرق الدجاج مضاف اليه ملح الطعام مفيد في حالات

علاج ضغط الدم المنخفض بالأعشاب –أشتوتجارد –كلية الطب
يناير 2008

•
أوراق الزيتون +كوب ماء مغلى فى دراسة اجريت
بكامعة كاليفورنيا وباحثين من المانيا فى اكتوبر
2007أكدت ان اوراق الزيتون المغلية تفيد بصورة
فعالة المرضى الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم فى
دراسة اجريت بكلية امبريال فى بريطانيا الى أن شرب
كوبين من الماء صباحا ومساءا يساعد على رفع

لمزيد من المعلومات يمكنك الرجوع الى المواقع
الآتية:

www.sehha.com

www.islamicmedicine.org

www.myoclinic.com

www.eabib.com

www.bbc.co.uk\health

www.drgreene.org

www.tashafi.com

www.ems.org.eg

www.your-doctor.net

