

# الكولسترول

## Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

### There are 3 main types of fats in your blood:

- **High Density Lipoproteins (HDL):** This “good” cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- **Low Density Lipoproteins (LDL):** This “bad” cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- **Triglycerides:** Eating too many carbohydrates can increase your triglyceride level. A high triglyceride level is linked to heart disease, stroke and diabetes.

Blood fats are measured by a blood test. Your results will tell you:

الكولسترول مادة دهنية يحتاجها الجسم للعمل. ويتم إفرازه في الكبد ونجده في الأطعمة التي تأتي من الحيوانات مثل اللحم والبيض ومنتجات الألبان والزبدة والدهن.

وكثرة الكولسترول في دمك يمكن أن تكون ضارة لجسمك ويمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. وأنت في خطر لارتفاع نسبة الكولسترول في الدم في الحالات التالية:

- جسمك يفرز الكثير من الكولسترول
- تناول أطعمة عالية في الدهون المشبعة والكولسترول
- إصابتك بداء السكري أو انخفاض مستوى الغدة الدرقية ويسمي قصور الغدة الدرقية أو مرض كلوي

### يوجد 3 أنواع رئيسية من الدهون في دمك:

- البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL): هذا الكولسترول “الجيد” يعيد الكولسترول الزائد في دمك إلى كبدك ليتمكن الجسم من التخلص منه.
- البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL): يتراكم هذا الكولسترول “السيئ” في دمك في أوعيتك الدموية. وهذا يمكن أن يسبب ضيقاً في أوعيتك الدموية مما يعيق تدفق الدم.
- الدهون الثلاثية: أكل أطعمة تحتوي على الكثير من الكربوهيدرات يمكن أن يزيد مستوى الدهون الثلاثية. يرتبط مستوى الدهون الثلاثية المرتفع بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري.

يتم قياس الدهون في الدم بإجراء اختبار الدم. وسوف تخبرك نتائجك بما يلي:

### Your total cholesterol blood level

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

### مستوى الكولسترول الإجمالي في دمك

- المستوى الصحي أقل من 200.
- إذا كان إجمالي الكولسترول أكثر من 200 سوف يفحص طبيبك البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) والدهون الثلاثية.

### Your HDL blood cholesterol level

This is the “good” cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

### مستوى الكولسترول عالي الكثافة في دمك

هذا هو الكولسترول “الجيد”: كلما زاد الرقم، كلما كان ذلك أفضل.

- المستوى الصحي 60 فأكثر.
- تحدث مع طبيبك حول العلاج إذا كان المستوى لديك أقل من 40.

### Your LDL blood cholesterol level

This is the “bad” cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

### مستوى الكولسترول منخفض الكثافة في دمك

هذا هو الكولسترول “السيئ”: كلما انخفض الرقم، كلما كان ذلك أفضل.

- المستوى الصحي أقل من 100.
- قد يريد طبيبك أن تكون البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) لديك أقل من 70 إذا كان لديك مشكلة في القلب مؤخرًا.
- تحدث مع طبيبك حول العلاج إذا كان المستوى لديك 130 فأعلى.

### Your triglyceride blood level

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

### مستوى الدهون الثلاثية في دمك

- المستوى الصحي أقل من 150.
- تحدث مع طبيبك حول العلاج إذا كان المستوى لديك 200 فأعلى.

## To lower your blood cholesterol levels:

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated and polyunsaturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

## Talk to your doctor, nurse or dietitian about how to manage your cholesterol levels.

## لخفض مستويات الكوليسترول في دمك:

- راجع طبيبك وافحص الكوليسترول بانتظام.
- تحدث مع طبيبك أو الممرضة أو أخصائي التغذية حول وضع خطة للنظام الغذائي والتمارين.
- قد تكون هناك حاجة إلى الدواء إذا كان النظام الغذائي والتمارين غير كافية.
- تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والبقول والفواكه والخضروات الطازجة.
- يجب من الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الكوليسترول والدهون المشبعة وغير المشبعة مثل لحم البقر ولحم الخنزير والجبن والحليب كامل الدسم أو شحم الخنزير.
- تناول أطعمة منخفضة الدهون أكثر مثل صدور الدجاج بدون جلد أو السمك أو الحليب الخالي من الدسم.
- اختر الأطعمة التي تحتوي على دهون أحادية، مثل زيت الزيتون أو زيوت الكانولا والمكسرات.
- يفضل تحميص أو شواء الأطعمة بدلاً من قليها.

تحدث مع طبيبك أو الممرضة أو أخصائي التغذية حول كيفية التحكم في مستويات الكوليسترول.