



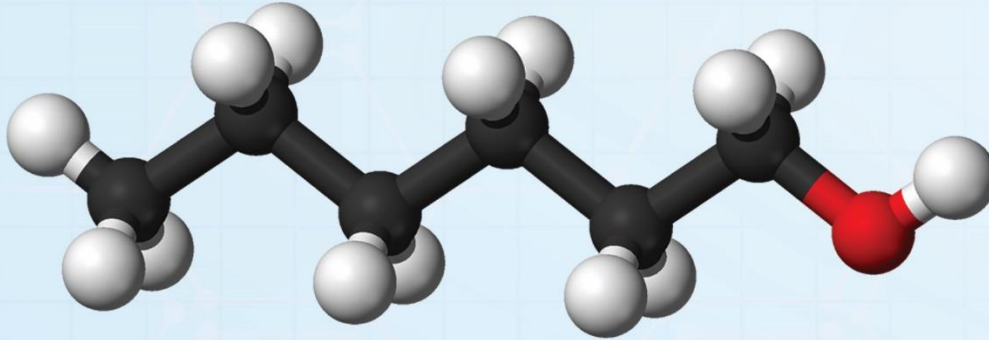
الرحمة الطبية
ALRAHMAH MEDICAL

سلسلة أمراض العصر

٤

الدهون

إرشادات عامة



هل الدهون مهمة للجسم؟

نعم

- هي مصدر هام للطاقة، ومخزن للطاقة الفائضة.
- تقلل حرق البروتين للحصول على الطاقة.
- تعمل الدهون تحت الجلد كعازل يقلل من فقد الحرارة.
- تحمي الدهون المحيطة بالأعضاء الحيوية هذه الأعضاء من خطر الارتطام في الحوادث، مثل الكلى.
- تساعد الدهون في امتصاص بعض الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامينات: أ، د، هـ، ك.

إذاً ما هو الكوليسترول؟

الكوليسترول مادة تشبه الشحوم، لها ملمس الشحم الناعم، وهو نوع من أنواع الدهون يصنعه الجسم بصورة طبيعية في الكبد، كما نحصل عليه من الغذاء الحيواني.

وما هي أسباب ارتفاع الدهون؟

السمنة



الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة كالبيض، الحليب كامل الدسم ومشتقاته، واللحوم المدهنة



بعض أمراض الكلى والكبد المزمنة



عوامل وراثية وعائلية



بعض الأدوية مثل أدوية الضغط، مدرات البول، مستحضرات الكورتيزون



قلة الحركة والنشاط الجسماني



بعض أمراض الغدد الصماء، مثل: قصور الغدة الدرقية، وفرط إفراز هرمون الكورتيزون من الغدة الكظرية.



السكري



ما هي أضرار ارتفاع الدهون؟

- ارتفاع الكوليسترول والدهنيات الثلاثية من أهم أسباب أمراض القلب والأوعية الدموية كحدوث جلطات في الشريان التاجي المغذي لعضلة القلب.
- السمنة: تنجم عن تناول وجبات ذات محتوى زائد من الدهون.

ما هي العلامات والأعراض المرضية؟

- معظم الذين يعانون من أمراض الكوليسترول والدهنيات الثلاثية لا يشعرون بأي أعراض على الإطلاق، وقد تكون الذبحة الصدرية أولى أعراضهم.
- تصلب الشرايين وما يتبعه من أمراض مثل: الذبحة الصدرية، الجلطة الدماغية، غنغرينا الأطراف، الضعف الجنسي لدى الرجال.
- التهاب البنكرياس الحاد أو المزمن عند الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع شديد في الدهنيات الثلاثية.
- طفح جلدي مميز، أو تجمعات دهنية تحت الجلد، أو داخل أوتار العضلات.

ما هي طرق الوقاية والعلاج؟

- استبدال الأدوية التي قد تؤدي إلى ارتفاع الدهون.
- معالجة السكري وأمراض الغدد الصماء إن وجدت.
- استخدام الحبوب الخافضة للدهون بعد استشارة الطبيب.
- تناول الفيتامينات المانعة للتأكسد مثل فيتامين (C) والتي تقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.
- ممارسة الرياضة البدنية.
- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل:

- اللحم المدخن.
- الدجاج غير منزوع الجلد (صدر الدجاج يحتوي على كمية أقل من الدهون مقارنة بالأجزاء الأخرى).
- الكبد والكلى والنخاع.
- الحليب كامل الدسم ومشتقاته.
- الزبدة والسمن النباتي والحيواني.
- البيض (الصفار فقط).
- القريدس (الجمبري) والكركد.
- السجق والمرتديلات.
- الحلويات والمعجنات التي تحتوي على بيض أو زبدة.
- بعض أنواع الزيوت النباتية مثل زيت النخيل وجوز الهند.

الأطعمة الفقيرة بالدهون المشبعة والغنية بالدهون غير المشبعة والمسموح بتناولها بكميات معقولة معتدلة:

المكسرات بأنواعها باستثناء القضامة، والكستناء، وفاكهة الأفوكادو.



زيت الذرة



الأسماك بأنواعها باستثناء القريدس، والكرنند (يعتبر لحم السمك من أفضل أنواع اللحوم؛ لاحتوائه على نسبة منخفضة من الدهون).



الزيتون وزيتته



زيت الصويا، ودوار الشمس، والسمسم، ويشمل الطحينة المصنوعة من زيت السمسم.



جمعية الرحمة الطبية الخيرية

Al-Rahmah Medical Charitable Society

مسجلة بوزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية برقم 300

حساب الصدقات: SA1280000 227608010000807

حساب الزكاة: SA8780000 227608010000815

920023604
www.rahmah.sa

LinkedIn Instagram Facebook Twitter
@alrahmah1426