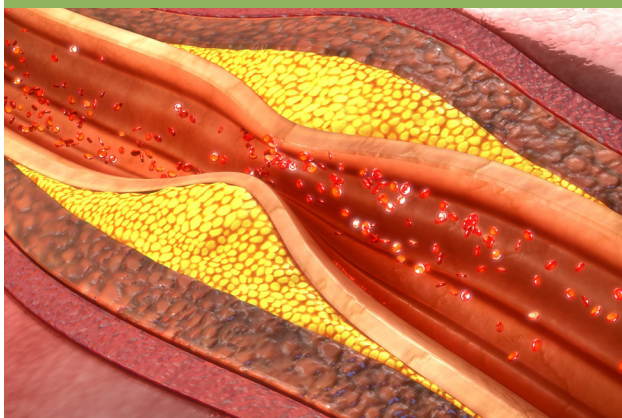




مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# ارتفاع نسبة الدهنيات في الدم لدى كبار السن

(قسم الرعاية الصحية المنزلية / خدمات التغذية العلاجية)



# التعريف

فرط دهنيات الدم يعني أن دمك يحتوي على الكثير من الدهون، مثل الكوليسترول والدهون الثلاثية. نوع واحد من فرط دهنيات الدم، ارتفاع الكوليسترول، يعني أن لديك القليل من الكوليسترول غير الضار في الدم (HDL) و الكثير من الكوليسترول الضار (LDL) في الدم.

تزيد هذه الحالة من الترسبات الدهنية في الشرايين وخطر الانسداد، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

# الأسباب:

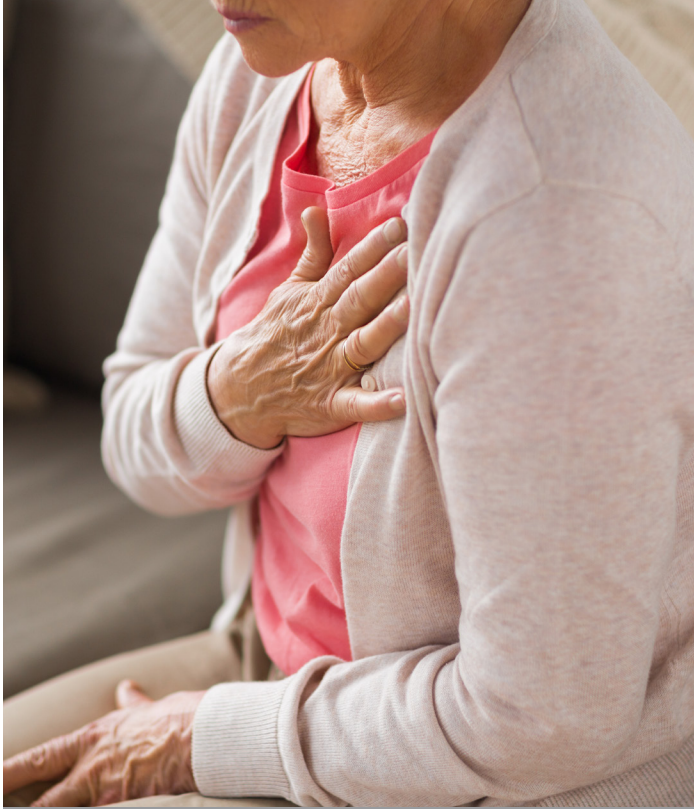
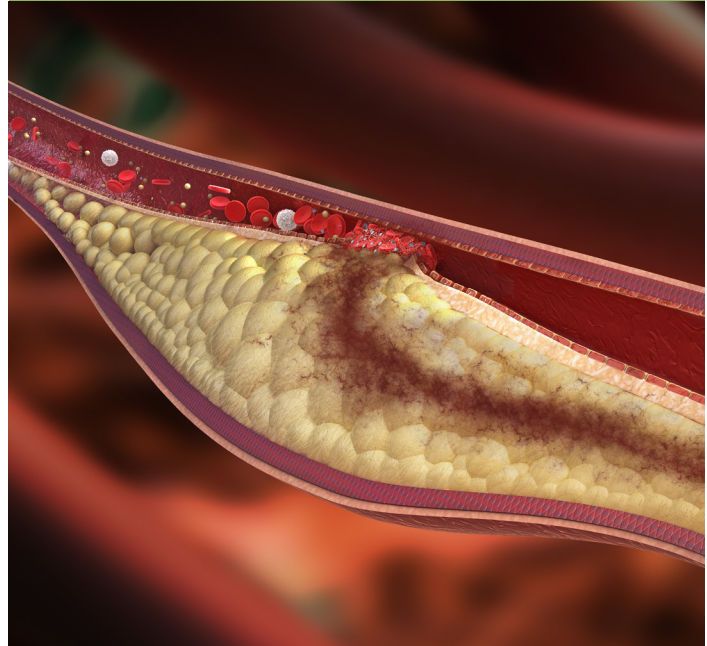
١- العوامل الوراثية: يمكن أن تكون العوامل الوراثية لها دور في ارتفاع نسبة الدهنيات في الدم لدى بعض الأفراد. قد يكون لديهم تاريخ عائلي لمشاكل في مستويات الدهون في الدم وهذا يزيد من احتمالية تطور هذه المشكلة.

٢- تغذية غير صحية: يمكن أن يؤدي نمط الأكل غير الصحي الى ارتفاع نسبة الدهنيات في الدم. اتباع نظام غذائي غني بالدهون المشبعة والكربوهيدرات المكررة وفقير بالألياف الغذائية يمكن أن يؤدي إلى زيادة في مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية

# الأعراض:

١- ألم في الصدر: قد يشعر بعض الأشخاص بألم خفيف أو ضغط في منطقة الصدر نتيجة لتراكم الدهون في الشرايين القلبية، وهو ما يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

٢- تورم الأقدام والكاحلين: ارتفاع نسبة الدهنيات في الدم يمكن أن يؤدي إلى تراكم الدهون في الأوعية الدموية الصغيرة، مما يزيد من فرصة حدوث تورم في الأقدام والكاحلين. وقد لا توجد أعراض لفرط دهنيات الدم، فتكون الطريقة الوحيدة لاكتشافها هي أن يقوم طبيبك بإجراء فحص دم لنسبة الدهون ويحدد هذا الاختبار مستويات الكوليسترول لديك. وهذا يشير إلى أهمية فحص مستويات الدهون في الدم بانتظام واتباع نمط حياة صحي لمنع تطور مشكلات صحية مرتبطة بارتفاع نسبة الدهنيات



# نصائح وارشادات غذائية لارتفاع دهنيات الدم:

## الوقاية:

التغييرات في نمط الحياة الصحية تساهم في التقليل من الإصابة بارتفاع الكوليسترول في المقام الأول. يمكنك:

• تناول نظامًا غذائيًا قليل الملح

• البدء بزيادة استهلاك الفواكه والخضروات، لأنها غنية بالألياف وتحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد في خفض الكوليسترول

• تجنب القلي بالزيت أو الدهن، ويفضل الشواء أو السلق أو الطبخ في الفرن.

• التقليل من كمية الدهون السيئة عالية الكوليسترول وتجنب الزيوت المهدرجة والمشبعة والدهون المتحولة.



• التقليل من تناول اللحوم الحمراء والمنتجات الألبانية الدهنية.  
• تناول الدهون الجيدة مثل الأفوكادو والمكسرات النيئة و بذور الشيا بكميات معتدلة. هذه الدهون تساعد في رفع مستوى الكوليسترول الجيد.

• التقليل من الوزن الزائد والحفاظ على وزن صحي حسب ارشادات اخصائي التغذية

• الإقلاع عن التدخين: التدخين يؤثر سلباً على مستويات الدهون في الدم، لذا يجب الامتناع عنه تمامًا

• الحفاظ على نشاط بدني منتظم، مثل المشي السريع أو السباحة أو ركوب الدراجة، لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يومي

• السيطرة على التوتر والقلق والعصبية والسهر.

• شرب الماء بكميات كافية يساعد في تخليص الجسم من الفضلات والسموم ويساهم في صحة القلب.

• المتابعة مع أخصائي تغذية لتحديد خطة غذائية مناسبة.

• القيام بفحوصات دورية لمستويات الكوليسترول وتتبع توصيات طبيب



نظام غذائي لكبار السن المصابين بارتفاع في نسبة الدهون (١٥٠٠ سعرة حرارية)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>مجموعة الحليب : ١ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم</li> <li>مجموعة النشويات : ٢ شريحة توست أسمر أو اصمون أو ٢/١ رغيف خبز ما يعادل ٦٠ جرام أو ١ كوب شوفان</li> <li>مجموعة البروتين : ٢ بيضة مسلوقة أو مخفوقة أو ٦٠ جرام جينة قليلة الدسم وقليلة الملح أو ٤ ملاعق لبنه قليلة الدسم أو ٣ ملاعق حمص أو فول أو فاصولياء</li> <li>مجموعة الخضار : ١ كوب سلطة</li> </ul>	<b>الإفطار ٦ - ٨ صباحاً</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>مجموعة الفواكه : حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو خوخ أو ½ كوب رمان أو ١, ¼ كوب فراولة</li> </ul>	<b>وجبة خفيفة ١٠ صباحاً</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>مجموعة النشويات : ١ كوب أرز أو معكرونة أو ١,٥ كوب بطاطس مهروسة</li> <li>مجموعة البروتين : ٦٠ جرام من الدجاج أو اللحم منزوعة الدهن أو سمك (قطعة بحجم كف اليد)</li> <li>مجموعة الخضار : ١ كوب سلطة + ١ كوب خضار مطبوخة</li> <li>مجموعة الدهون : ٣ ملعقة صغيرة زيت ذرة للطبخ</li> </ul>	<b>الغداء ١ - ٣ مساءً</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>مجموعة الفواكه : حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو خوخ أو ½ كوب رمان أو ١, ¼ كوب فراولة</li> </ul>	<b>وجبة خفيفة ٥ مساءً</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>مجموعة النشويات : ٢ شريحة خبز أسمر أو ١ صمون أو ½ رغيف ما يعادل ٦٠ جرام أو ١ كوب بطاطس مهروسة</li> <li>مجموعة البروتين : ٣٠ جرام جينة قليلة الدسم وقليلة الملح أو ٢ ملاعق لبنه قليلة الدسم أو ٣٠ جرام من الدجاج أو اللحم منزوعة الدهن أو سمك (قطعة بحجم نصف كف اليد)</li> <li>مجموعة الخضار : ١ كوب سلطة أو ½ كوب خضراوات مسلوقة</li> <li>مجموعة الدهون : ملعقة صغيرة زيت الزيتون أو ملعقتين كبيرتين أفوكادو</li> </ul>	<b>العشاء ٧ - ٩ مساءً</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>مجموعة الحليب : ½ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم</li> </ul>	<b>وجبة خفيفة ١٠ مساءً</b>

مصادر الكوليسترول والدهون:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>اللحوم ومنتجاتها مثل : لحوم الأعضاء ( الكبد، المخ القلب الكلى ) ، صفار البيض ، الزبدة ، المايونيز، جلد الدجاج والدهن الموجود على اللحم ، وكذلك اللحوم المصنعة مثل: المار تدلا والنقانق والسجق والسلامي والبيبرجر المثلج وكفتة اللحم.</li> <li>الألبان ومنتجاتها مثل: الحليب كامل الدسم ومنتجاته من جبن وزبادي ولبن كامل الدسم، وقشطه، والكريمة .</li> <li>الحلويات والمعجنات المحضرة من الزبدة أو السمن مثل: البقلاوة ، البسيوسة ، الكعك ، البسكويت المحشو والهنش، وكذلك المعجنات مثل : فطائر اللحم والجبن، البيترزا، وسمبوسك اللحم والجبن.</li> <li>الوجبات السريعة مثل: ساندويشات البيبرجر، ولحوم الأعضاء ، الشاورما ، الدجاج المقلي والشيبس المقلي</li> <li>السمن البلدي.</li> </ul>	مصادر عالية يجب الامتناع عنها»
<ul style="list-style-type: none"> <li>اللحوم مثل : لحم العجل والضأن والغنم وينزع منها الدهن الظاهر، الأسماك ، الدجاج منزوع الجلد، الربيان، أم الربيان، سرطان البحر.</li> <li>الألبان ومنتجاتها مثل: الحليب قليل الدسم ومنتجاته من جبن وزبادي ولبن قليل الدسم.</li> </ul>	مصادر متوسطة يجب تناولها بالكمية التي ينصح بها أخصائي التغذية»
<ul style="list-style-type: none"> <li>النشويات مثل : الأرز أنواع الخبز الأبيض أو الاسمر، المعكرونة بجميع أنواعها، الذرة ، البرغل .</li> <li>البقوليات مثل: الفول ، اللوبيا ، النخعي (الحمص)، العدس بأنواعه، الفاصوليا البيضاء.</li> <li>بياض البيض.</li> <li>الألبان ومنتجاتها مثل: الحليب خالي الدسم ومنتجاته من جبن وزبادي ولبن خالي الدسم.</li> <li>الزيوت مثل : زيت الذرة ، زيت نبتة الشمس وزيت الزيتون ،زيت فول الصويا .</li> <li>الخضراوات والفواكه بجميع أنواعها.</li> </ul>	مصادر خالية من الكوليسترول يجب تناولها بالكمية التي ينصح بها أخصائي التغذية»

