[illegible]

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

افزایش کلسترول توتال و کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) که به چربی بد معروف است به دلیل نقش مهم آن در ایجاد آترواسکلروز، بیشترین توجه را به خود جلب کرده است.

مدیرگروه پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر تصریح کرد: افزایش چشمگیر عوامل خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر در کودکان و نوجوانان نیز، نشان می دهد که این گروه از جمعیت در آینده نزدیک، در معرض خطر همه گیری بیماری عروق کرونر زودرس قرار دارند. متأسفانه شواهد، نشانگر ارتباط بین دیس لیپیدمی دوران کودکی و بروز آترواسکلروز و عواقب آن در بزرگسالی می باشند.

دکتر زهرا دستجردی ادامه داد: خوشبختانه اغلب بیماری های قلبی عروقی با کنترل عوامل خطر آنها قابل پیشگیری هستند. پیشگیری و کنترل عوامل خطر قلبی عروقی از جمله دیس لیپیدمی، از اوایل زندگی می تواند به عنوان یک اقدام مقدماتی در پیشگیری اولیه یا ثانویه بروز این بیماری محسوب شود.

وی توصیه های لازم در پیشگیری از بروز اختلالات لیپید را به شرح ذیل بیان کرد:

- تلاش کنید وزن خود را در با ورزش و تغذیه صحیح در محدوده سالم نگه دارید.
- مصرف اسیدهای چرب ترانس را حذف، اسیدهای چرب اشباع را کمتر و آن را با روغن های غیر اشباع ترجیحاً روغن کانولا و زیتون جایگزین کنید.

- مصرف گوشت قرمز را کاهش و آن را با گوشت سفید کم چرب، پروتئین های با منشأ دریایی مانند ماهی، لبنیات کم چرب و پروتئین های گیاهی مانند حبوبات جایگزین کنید.

- مصرف غلات تصفیه شده (برنج، آرد و نان سفید) را کاهش و

2 / 3

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

غلات کامل را جایگزین کنید .

- پنج بار در طول روز از میوه و سبزیجات استفاده کنید .
- حداقل سه بار در هفته از مغزها و دانه ها استفاده کنید .
- حداقل نیم ساعت در روز ورزش هوازی با شدت متوسط

3 / 3

Phoca PDF