

محتويات الكتاب

- 11..... المقدمة 🌟
- 15..... ما هو الكولسترول؟ 🌟
- 16..... من أين يأتي الكولسترول؟ 🌟
- 18..... ما هي أنواع الكولسترول؟ 🌟
- 20..... كيف يسبب كولسترول LDL المرض القلبي؟ 🌟
- 22..... لماذا يدعى كولسترول HDL بالكولسترول الجيد؟ 🌟
- 24..... ما الذي يحدد مستويات الكولسترول LDL في الدم؟ 🌟
- 26..... ما هي الشحوم المشبعة وغير المشبعة؟ 🌟
هل يؤدي خفض كولسترول LDL إلى الوقاية
من تصلب الشرايين والنوبات القلبية؟ 🌟
- 27..... كيف يتم تصنيف مستويات الكولسترول الإجمالي؟ 🌟
- 30..... كيف يتم تصنيف مستويات كولسترول LDL؟ 🌟
- 31..... ما هي مستويات كولسترول LDL التي تحتاج للمعالجة؟ 🌟
- 33..... كيف يمكن إنقاص كولسترول LDL؟ 🌟
هل يعتبر تخفيض كولسترول LDL أمراً كافياً.....
- 34..... للوقاية من تصلب الشرايين؟ 🌟

35. ما هي عوامل الخطورة الأخرى للتصلب الشرياني المتعلقة بالكوليسترول؟..
36. ما هي عوامل الخطورة بشكل عام لحدوث التصلب الشرياني والنوب القلبية؟
40. ما هو الكوليسترول LDL النمط A والنمط B؟
42. هل يمكن تضخيم حجم جزيئات الكوليسترول LDL؟
43. ما هو كوليسترول البروتين الشحمي (a)؟
44. ما هو دور الكوليسترول HDL في التصلب الشرياني؟
45. ما هي نسبة الكوليسترول الإجمالي / HDL؟
46. ما هي نسبة HDL/LDL؟
47. ما هي مبادئ المعالجة بالنسبة للكوليسترول HDL المنخفض؟
48. كيف يتم رفع مستويات الكوليسترول HDL؟
49. ما هي الشحوم الثلاثية والدقائق الكيلوسية؟
- هل يمكن للمستويات العالية من الشحوم الثلاثية
51. أن تسبب التصلب الشرياني؟
52. ما هي أسباب ارتفاع مستويات الشحوم الثلاثية؟
53. كيف يتم تصنيف مستويات الشحوم الثلاثية؟
54. كيف يمكن معالجة ارتفاع الشحوم الثلاثية في الدم؟
55. ما هي الأدوية التي تستخدم لمعالجة ارتفاع كوليسترول الدم؟
56. ما هي أدوية الستاتين؟
58. ما هو حمض النيكوتينيك؟

- 59..... ما هو الجيميبيروزيل؟
- 60..... ما هو الكوليسترامين؟
- 61..... هل يجب إجراء فحص شحوم الدم عند كل الأشخاص؟
- هل من الضروري إجراء فحص لحجم جزيئات
- 62..... الكوليسترول LDL ومستويات الكوليسترول LP(a)؟
- 63..... كيف يمكن الوقاية من تصلب الشرايين؟
- 64..... كيف يمكن تدبير فرط كوليسترول الدم؟
- 65..... ما هي أهمية الحماية الغذائية في تدبير ارتفاع كوليسترول الدم؟
- 67..... ما هي الأطعمة التي يسمح بتناولها عند مرضى ارتفاع كوليسترول الدم؟
- 68..... ما هي الأطعمة غير المسموحة عند مرضى ارتفاع كوليسترول الدم؟
- 69..... ما أهم النصائح الغذائية للمرضى المصابين بارتفاع كوليسترول الدم؟
- 73..... ما أهمية الرياضة في خفض كوليسترول الدم؟
- 76..... متى نلجأ للمعالجة الدوائية لإنقاص كوليسترول الدم؟
- 79..... كلمة أخيرة.....
- 83..... اختبر معلوماتك حول الكوليسترول.....
- 87..... الإجابات والتعليق.....
- 94..... المراجع.....