تأثير إرتفاع مستوى الكوليسترول على مشاكل "الساقين"



يؤدي ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم إلى مشكلات في الساقين، مثل تصلب الشرايين المحيطية.

وبحسب بيانات عيادة مركز الأوعية الدموية بجامعة كاليفورنيا في ديفيس، لا تظهر أي أعراض لارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، ولكن يمكن أن تسبب مضاعفات، وأخطرها العرج "ألم وتشنجات"، ومن علامات تصلب الشرايين المحيطية والشعور بالتعب وحرقان منطقة الأرداف والفخذين وعضلة الساقين أثناء المشي.

ويشير خبراء المركز، إلى أن عوامل تطور المرض هي التدخين والتقدم في العمر ومرض السكري والوزن الزائد أو السمنة والخمول وارتفاع مستوى ضغط الدم وعوامل وراثية أيضا.

ومن أجل تخفيض خطر ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، يجب قبل كل شيء تخفيض مستواه، من خلال التقليل من تناول الأطعمة المحتوية على دهون مشبعة، واستبدال بعضها بالدهون غير المشبعة.

وينصح الخبراء، بالتخلي عن تناول الزبدة والسمن واللحوم الحمراء الدهنية والجبنة واستبدالها

بالزيوت النباتية والأفوكادو والمكسرات والبذور والأسماك الدهنية.