

Advanced Cholesterol Clinic

screening and management

عيادة فحص الكوليسترول متابعته وعلاجه

Saudi
German
Hospital



نصائح لخفض الكوليسترول بالدم

ممارسة الرياضة بانتظام:

الهدف الأساسي: تحقيق ١٥٠ دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة الكثافة في الأسبوع، مثل المشي السريع أو ركوب الدراجات أو السباحة
تدريبات التحمل و القوة: القيام بأنشطة تقوية العضلات مرتين على الأقل في الأسبوع

حافظ على وزن صحي:

فقدان الوزن: فقدان الوزن البسيط بنسبة ٥-١٠٪ من وزن جسمك يمكن أن يساعد في تحسين مستويات الدهون
النظام الغذائي والنشاط المتوازن: التركيز على نظام غذائي متوازن والنشاط البدني المنتظم لتحقيق الوزن الصحي والحفاظ عليه
تقليل تناول السكر وتناول غذاء صحي: تقليل الأطعمة والمشروبات السكرية للمساعدة في ضبط الوزن ومستويات الدهون

إقلاع عن التدخين:

يمكن أن يؤدي الإقلاع عن التدخين إلى تحسين الكوليسترول الجيد وصحة القلب والأوعية الدموية بشكل عام ويعمل على رفع الدهون النافعة
تقنيات الحد من التوتر وإدارة الاجهاد:

ممارسة تقنيات إدارة الإجهاد مثل التأمل أو اليوغا أو تمارين التنفس العميق

مراقبة مستويات الدهون ومتابعة الفحوصات الصحية المنتظمة:

تحقق بانتظام من مستويات الكوليسترول واتبع نصيحة الطبيب لخفض المستويات الضارة

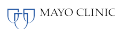
Under supervision of **DR. HOSSAM ELMASRY**

MD. cardiovascular disease

<http://saudigerman.com/doctors/dr-hossam-elmasy/>

تحت إشراف: **دكتور حسام المصري**
دكتورة أمراض القلب والأوعية الدموية

Reference:



Advanced Cholesterol Clinic

screening and management

عيادة فحص الكوليسترول

متابعته وعلاجه

Saudi
German
Hospital



Tips to reduce harmful Cholesterol

Exercise regularly: Achieve at least 150 minutes of moderate-intensity exercise per week, such as brisk walking, cycling, or swimming
Endurance and strength training: Do muscle-strengthening activities at least twice a week

Maintain a healthy weight : Weight loss: Simple weight loss of 10-5% of your body weight can help improve fat levels
Balanced diet and activity: Focus on a balanced diet and regular physical activity to achieve and maintain a healthy weight
Reduce sugar intake and eat healthy diet: Reduce sugary foods and drinks to help control weight and fat levels

Quit smoking: Quitting smoking can improve good cholesterol and cardiovascular health in general and raise beneficial fats

Stress reduction techniques and stress management:
Practice stress management techniques such as meditation, yoga or deep breathing exercises, monitoring fat levels and following up on

Regular health checks: Regularly check your cholesterol levels and follow your doctor's advice to lower harmful levels

Under supervision of **DR. HOSSAM ELMASRY**
MD. cardiovascular disease

<http://saudigerman.com/doctors/dr-hossam-elmasry/>

تحت إشراف: **دكتور حسام المصري**
دكتوراة أمراض القلب والأوعية الدموية