علامات تحذيرية في الذراعين والساقين تكشف عن ارتفاع الكوليسترول بالجسم

يمكن أن تساهم ارتفاع مستويات الكوليسترول في مشاكل صحية متعددة بينها النوبات القلبية وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، وفي بعض الأحيان يشتكي المرضى الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول من آلام الجسم التي تؤثر على حياتهم بشكل كبير، وهناك علامات تحذيرية قد تظهر في الساقين والذراعين تدق ناقوس الخطر لارتفاع نسبة الكوليسترول بصورة كبيرة.

ووفق تقرير نشرته صحيفة "إكسبريس" البريطانية، فإن مرض الشرايين المحيطية وهو تراكم اللويحات (الدهون والكوليسترول) في شرايين ذراعيك والساقين، قد يجعل من الصعب على الدم نقل الأكسجين والمواد المغذية إلى الأنسجة في تلك المناطق، وهذا الضرر قد يسبب الغرغرينا إذا لم يتم العلاج في الوقت المناسب.

ومن الأعراض الأخرى غير المعتادة لاعتلال الشرايين المحيطية والتي تنطبق على الرجال ضعف الانتصاب، وعلاوة على ذلك يجب أن تفكر في احتمال الإصابة بالمرض إذا لاحظت تغير لون بشرتك، على سبيل المثال إذا كان يتحول إلى اللون الأزرق أو كانت البشرة شاحبة.

ومن بين العلامات الأخرى أظافر القدم الهشة أو بطيئة النمو، وقالت هيئة الخدمات الصحية البريطانية إن الخطوة الأولى في خفض نسبة الكوليسترول في الدم هي الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن ومنخفض

الأطعمة الدهنية.

ويمكنك استبدال الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، ويمكن للتغييرات الأخرى في نمط الحياة مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والإقلاع عن التدخين أن تحدث فرقاً كبيراً في المساعدة على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، وذلك بالطبع يكون تحت إشراف الطبيب المعالج مع الالتزام بالأدوية التي يصفها.