

- ارتفاع نسبة الدهون بالدم قد يؤدي إلى حدوث ضيق بالشرايين الرئيسية خاصة شرايين المخ والقلب.
- هناك نوعان من الدهون: الدهون الضارة والتي وإن وجدت بنسبة عالية قد تتسبب في جلطات بالقلب والمخ، والدهون النافعة والتي تساعد على خفض معدلات الإصابة بالشرايين.
- قد تحتوي بعض الأطعمة على نسبة عالية من الدهون الضارة ولذلك لا يسمح باستخدامها في المرضى المصابين بأمراض الشرايين.
- من الأطعمة التي تحتوي على الدهون الضارة بنسبة كبيرة: الطعام المقلي في الزيت، الدهون الموجودة في اللحوم، جلود الطيور، الزيوت المهدروحة (السمن)، وزيت النخيل النباتي.
- كثرة استهلاك النشويات يؤدي إلى تخزينها على شكل دهون ضارة بالجسم.
- من الأطعمة التي ينصح بها: الخضروات والفواكه والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الغير مشبعة مثل الدهون الموجودة في المكسرات والزيتون وزيت الزيتون.
- زيادة الوزن، خاصة زيادة قطر البطن قد يعبر عن دهون ضارة فائضة ومخزنة وقد تؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بأمراض الشرايين التاجية للقلب.
- ننصح بإيقاف الوزن لتجنب الإصابة بأمراض القلب والشرايين.
- التدخين يزيد من احتمالية رفع نسبة الدهون بالدم.
- ننصح بالتوقف عن التدخين وعدم الرجوع إليه نهائيًا.
- عدم ممارسة الرياضة واتباع نمط الحياة الساكن قد يؤدي للعديد من المشاكل الصحية، ومنها زيادة الوزن وارتفاع الدهون بالدم.
- تساعد الرياضة المنتظمة على خفض نسبة الدهون الضارة ورفع نسبة الدهون النافعة بالدم.

- يحتاج المرضى المصابون بأمراض الشرايين التاجية ومرضى السكر إلى علاج دائم لخفض نسبة الدهون بالدم.
- هناك بعض العائلات التي تعاني من ارتفاع شديد بنسبة الدهون بالدم، لذلك يجب على أفراد العائلة الغير مصابين التتحقق من نسبة الدهون لديهم، حتى وإن لم يكن لديهم أي أعراض.
- قد ترتفع الدهون بالدم بدون أي أعراض، ولذلك يجب اتباع نمط حياة صحي مع المتابعة الدورية لتجنب الإصابة بأمراض القلب والشرايين.