قياس الكولسترول ضروري لمرضى السكري

إتباع نظام غذائي صحي لا يحتوي كميات كبيرة من الدهون يقي من تصلب الشرايين

يؤكد الطبيب ينس كروغر أن مرضى السكري أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من غيرهم، مشددا على ضرورة قياس نسب الكولسترول بالدم لديهم مرة واحدة سنويا على الأقل، إذ غالبا لا ترجع إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية إلى عدم انتظام نسب السكر بالدم فحسب، وإنما لارتفاع نسب الكولسترول بالدم أيضاً.

وأشار كروغر -وهو عضو مجلس إدارة منظمة السكري الألمانية لمساعدة مرضى السكري- إلى أن ارتفاع نسبة الكولسترول بالدم يندرج ضمن أكثر العوامل المؤدية إلى الإصابة بتصلب الشرايين، الذي يعد السبب الرئيسي للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل الأزمات القلبية أو السكتات الدماغية.

ولذلك يوصي الطبيب مرضى السكري بالخضوع لفحص دوري للتحقق مما إذا كانوا مصابين بتصلب في الشرايين، مؤكدا أنه بإمكانهم وقاية أنفسهم من الإصابة بأمراض الأوعية الدموية من خلال إتباع نظام غذائي صحي لا يحتوي على كميات كبيرة من الدهون، مع ممارسة الأنشطة البدنية بشكل كاف.