

گزگز دست و پا را جدی بگیرد

یک فوق تخصص غدد با بیان این که 70 درصد ایرانیان دچار کمبود کلسترول مفید هستند، هشدار داد که گزگز دست و پا را جدی بگیریم.



جام جم آنلاین: یک فوق تخصص غدد با بیان این که 70 درصد ایرانیان دچار کمبود کلسترول مفید هستند، هشدار داد که گزگز دست و پا را جدی بگیریم.

دکتر محبوبه سادات حسینی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به این که افزایش چربی خون مهم‌ترین عامل در ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی است، گفت: احتمال ابتلا به این بیماری با افزایش میزان چاقی و عدم رعایت رژیم غذایی افزایش می‌یابد.

وی در خصوص فواصل لازم جهت اندازه‌گیری چربی خون عنوان کرد: ضروری است افراد بالای 20 سال آزمایش چربی خون را انجام دهند و در صورت طبیعی بودن جواب آزمایش، هر 5 سال یک بار آن را تکرار کنند.

دکتر حسینی با بیان این که 70 درصد ایرانیان دچار کمبود کلسترول مفید هستند، یادآور شد: استفاده از غذاهای دریایی و خصوصا انجام حرکات ورزشی منظم و روزانه مهم‌ترین عامل در افزایش کلسترول مفید است.

این فوق تخصص غدد گفت: برخلاف تصور عموم، گزگز دست و پا از علائم اولیه افزایش فشار خون نیست و این عارضه با افزایش بیش از حد چربی خون بروز می‌کند.