

سلسلة نشاطات في المستشفيات

في مستشفى القديس جاورجيوس الجامعي

افتتاح عيادة الجروح والمركز التدريبي الجديد



SAINT GEORGE HOSPITAL
UNIVERSITY MEDICAL CENTER

افتتحت عيادة الجروح والمركز التدريبي الجديد في مستشفى القديس جاورجيوس الجامعي. برعاية وحضور متروبوليت بيروت وتوابعها للروم الاورثوذكس المطران الياس عودة. وذلك بالتعاون مع شركة Hartmann - ألمانيا وMediline - بيروت.

بعد الصلاة ومباركة المركز. القى عودة كلمة شدد فيها على «أهمية انشاء هذا المركز المتخصص والفريد من نوعه في لبنان. لجهة مساعدة المرضى الذين يعانون من الجروح والتقرحات المزمنة». مشيراً الى ان «مستشفى القديس جاورجيوس ما زال يعمل. كما كان دائماً من أجل الحياة. من أجل حياة أفضل للانسان. رغم قساوة الظروف التي يمر بها لبنان. ورغم عدم احترام هذه الحياة والاستهانة بها من قبل البعض». وأكد أن «المستشفى يعمل باستمرار على تطوير برامجه وتحديث



جهازاته وافتتاح مراكز جديدة من أجل مواكبة كل تطور في حقل الطب». وفي الختام. جال الحضور على مختلف أقسام المركز وإطلعوا على التجهيزات الموجودة فيه.

في مستشفى سيدة زغرتا الجامعي

محاضرة طبية بعنوان "Bleeding Disorders"



في ٢٧ كانون الثاني. ألقى الاخصائي في أمراض الدم والتورم الخبيث عند الاطفال الدكتور داني الخوري محاضرة طبية بعنوان: «Bleeding Disorders» أي أمراض سيلان الدم في قاعة المحاضرات في مستشفى سيدة زغرتا الجامعي. وشارك فيها أطباء الأطفال في المستشفى. الطاقم التمريضي والأطباء الجامعيون. وعرض الدكتور الخوري خلال المحاضرة:

- أسباب. عوامل. ظروفي وعوارض أمراض سيلان الدم
- كيفية التصرف في حال استمرار العوارض
- الفحوصات التي يجب إجراؤها لتشخيص المرض
- كيفية معالجة أمراض سيلان الدم

حلقة تدريبية بعنوان "الرعاية الصحية في خطر"

في ٢٦ كانون الثاني. وضمن برنامج التدريب المستمر. نظم مستشفى سيدة زغرتا الجامعي حلقة تدريبية بعنوان «الرعاية الصحية في خطر» قدمها كل من السيد ربيع عمر والسيدة زينة فينيانوس وهما أعضاء في الصليب الأحمر الدولي في قاعة «الشهيد ميشال حنا اسكندر» للمحاضرات. وشارك في التدريب عدد من الموظفين. الأطباء والطاقم التمريضي.

بداية. عرض السيد عمر لكيفية تأسيس الصليب الأحمر. مهمة اللجنة الدولية للصليب الأحمر. أنشطتها. المبادئ وأنماط العمل. بعدها شرحت السيدة فينيانوس اوضاع الرعاية الصحية التي هي في خطر. وقالت ان الحملة العالمية للرعاية بدأت عام ٢٠١١ من قبل

اللجنة الدولية للصليب الأحمر لحشد الدعم من جمعيات الصليب والهلال الأحمر. مجالات الرعاية الصحية. الحكومات. القوات العسكرية والجماعات المسلحة في جميع أنحاء العالم. وذلك عبر خلق مجتمع حاضن وقوي. يضمن حماية وتوفير الرعاية الصحية الفعالة والمحايدة في الصراعات المسلحة وغيرها من حالات العنف. وعددت المخاطر التي تهدد الرعاية الصحية. كالدخول المسلّح إلى المستشفى. سيطرة الجماعات المسلّحة على المستشفيات. المضايقة من قبل حملة السلاح. الهجوم على المرافق والبنى التحتية الطبيّة. نهب المرافق الطبيّة. قتل أوجرح العاملين في مجال الرعاية الصحية أو المرضى. الهجوم على سيارات الإسعاف أو خطفها. التأخير على نقاط التفتيش وعدم وصول المرضى والجرحى إلى المستشفى. وفي الختام. أكدت فينيانوس ضرورة وقف العنف ضد وسائل الرعاية الصحية. لافقة الى كيفية التخفيف من هذا العنف.

الاحتفال باليوم العالمي للمريض



في ١١ شباط احتفل مستشفى سيدة زغرتا الجامعي باليوم العالمي للمريض حيث أقيم قداساً الهياً على نية المرضى رأسه مدير عام المستشفى الخوري اسطفان فرجية في قاعة «الشهيد ميشال حنا اسكندر» للمحاضرات وحضره عدد من المرضى. الطاقم التمريضي والموظفون. وبعد انتهاء القداس جال رئيس وأعضاء المرشدية

الصحية وقسم التواصل في المستشفى حيث تم توزيع ورود بيضاء للمرضى. وكان قد زار وفد من اقليم كاريثاس زغرتا. بحضور نائبة رئيس الاقليم السيدة انطوانيت بلعيس. المستشفى ووزع المناشئ للمرضى.

محاضرة طبية تحت عنوان «الوقاية من أمراض السرطان»

وفي ١٧ شباط. ألقى رئيس قسم أمراض الدم والتورم الخبيث في مستشفى سيدة زغرتا الجامعي الدكتور حسن خضر محاضرة طبية تحت عنوان «الوقاية من أمراض السرطان». وشارك فيها رئيس اللجنة الطبية في المستشفى الدكتور شيبان رفول. عدد من الأطباء. الطاقم التمريضي وحشد من أهالي المنطقة.

وعرض الدكتور خضر خلال المحاضرة: المزايم والحقائق عن السرطان. ترتيب السرطانات حسب النسب الأعلى فالأدنى. ماهية السرطان وكيفية تقليل خطورة الإصابة به. امكانية الشفاء التام من هذا المرض. أهمية الكشف المبكر عن السرطان. تشخيصه وعلاجه. والدعم النفسي لمرضى السرطان.

في مستشفى الرحمة الطبي - طرابلس

يوم علمي ترميضي تأهيلي

- وفي ختام اليوم العلمي اعلنت التوصيات التالية:
- ١- العمل على تبيان دور الممرضين العاملين في قطاع التأهيل وتبسيط الضوء على اهميته.
 - ٢- مراجعة المشاكل التي تعرقل الخطط العلاجية لدى مرضى التأهيل.
 - ٣- دور التمريض في علاج مرضى القصور الكلوي والقصور التنفسي لدى مرضى التأهيل.
 - ٤- ضرورة اتباع الممرضين لقواعد السلامة الجسدية والمهنية خلال حمل ونقل المرضى.

نظم مجمّع الرحمة الطبي اليوم العلمي الخامس تحت عنوان: «بناء كادر ترميضي وتأهيلي متميز» وذلك برعاية بلدية طرابلس. وبالتعاون مع نقابة الممرضات والممرضين في لبنان. و بحضور طبي ورسمي كثيف. وتمحورت الحلقات العلمية حول ٣ عناوين عريضة:

- المضاعفات الكلوية وأمراض الجهاز التنفسي خلال فترة اعادة التأهيل
- دراسة الإضطرابات العصبية لدى مرضى التأهيل
- السلامة المهنية ودور ممرضى التأهيل

في مستشفى دار العجزة الاسلامية

دورات تدريبية للطلاب



في ٢٠ شباط، وفي إطار العلاقة مع الجامعات في لبنان حيث يقوم مستشفى دار العجزة الإسلامية بإستقبال الطلاب لفترات تدريبية في مختلف مجالات الاختصاصات. أدار مدير مستشفى دار العجزة الإسلامية المهندس عزام حوري جلسة مناقشة وتوجيه مع عروض على الشاشة لفضية كبار السن وشروحات عن المستشفى وخدماته مع مجموعة من طلاب كلية الصحة العامة قسم التمريض في الجامعة العالمية Global. وكانت الجلسة تفاعلية إستمرت لحوالي ساعتين قامت المجموعة بعدها بجولة ميدانية في أقسام المستشفى للتعرف عليها عن قرب.



وفد نسائي يبحث في توسيع العلاقة المشتركة

قام وفد نسائي من جمعية الإرشاد والإصلاح. ومن لجانها لجنة سيدات بلسم ولجنة بيتك بيتي ومن دائرة العلاقات العامة والإعلام. وقسم فليفل بزيارة الى مستشفى دار العجزة الاسلامية.

وقد تحدثت سيدات بلسم عن جمعية الإرشاد والإصلاح وأقسامها لافتين إلى العلاقة التي تربط الجمعيتين منذ فترة طويلة كما أثنى بعض الأفكار لتطوير العلاقة. تحدث بعدها الدكتور فاعور معرفاً بدار العجزة وأنشطتها متمنياً توسيع العلاقة والعمل على تبادل الخدمات بين الجمعيتين. ثم كانت كلمة لرئيسة لجنة الصديقات حيث شرحت عن أعمال اللجنة وأنشطتها وأبدت الرغبة بتطوير التعاون علماً أن بعض عضوات جمعية الإرشاد والإصلاح هن في الوقت نفسه عضوات في لجنة الصديقات مما يحفز التعاون. كما قدم مدير المستشفى عرضاً على الشاشة لدار العجزة وسلط الضوء على مكونات المستشفى وخدماتها.



معرض الجمعية الثقافية التعليمية للنساء الناطقات باللغة الروسية وطاولة خيرية



في ١٢ شباط ٢٠١٦ وفي قصر الأونيسكو نظمت الجمعية الثقافية التعليمية للنساء الناطقات بالروسية في لبنان معرضاً للأشغال اليدوية شارك فيه ٥٣ جمعية ومؤسسة وأفراد كما شارك مستشفى دار العجزة الإسلامية. خصصت إدارة المعرض طاولة خيرية يعود ريعها للمستشفى. كما باعت بطاقات التومبولا لصالحه. حضر رئيس الجمعية الدكتور محمود فاعور مشجعاً دار العجزة وشاكراً الجمعية النساء الناطقات بالروسية على جهودها.

في مستشفى الشيخ راغب حرب

عملية ازالة تضيق بالقصبة الهوائية

أجريت عملية جراحية في مستشفى الهلال الأحمر الإيراني مستشفى الشيخ راغب حرب تدعى (Tracheoplasty) وهي عملية لإزالة تضيق في القصبة الهوائية بطول ٣,٥ سم تحت الأوتار الصوتية بمسافة ٣ سم. وقد بلغت نسبة التضيق في القصبة الهوائية ٨٠٪ بسبب التنبيب طويل الأمد لمرضى في حالة الكوما.



تم ذلك بالتنسيق بين الطبيب الجراح الدكتور حيدر مشلب وطبيب البنج والطاقيم التمريضي المتخصص في إجراء جراحة عبر العنق حيث جرى إستئصال القسم المتضيق من القصبة الهوائية وحرير أعلى الخنجرة وأسفل القصبة الهوائية داخل الصدر لتقريب المسافة بين قسمي القصبة الهوائية. ليتم لاحقاً وصل وتقطيب لطرفي القصبة المحررين. وثبتت الذقن إلى الصدر لمنع فتح القطب بعد العملية وظل المريض

واخري لفصل المريء عن القصبة الهوائية

عملية نادرة اخرى أجريت في المستشفى لفصل المريء عن القصبة الهوائية تدعى (Repair esophageal Atresia). ونسبة حدوثها تصل إلى ١ من أصل ٤٠٠٠ مولود. وقد أجريت لمولود في يومه الثاني يعاني من تشوهات خلقية في المريء (عدم تكون المريء) والتصاق ما تبقى منه



منبياً ليومين تقريباً في قسم العناية بعدما أخرج أنبوب التهوية. وبقي المريض تحت المراقبة لمدة أسبوعين للإطمئنان على مجرى التنفس الذي كان ممتازاً بما سمح بمغادرته المستشفى. الجدير بالذكر أن مستشفى الشيخ راغب حرب هو المستشفى الوحيد الذي يجري عمليات مشابهة في الجنوب.

بالقصبة الهوائية. وقد أجرى العملية فريق طبي متخصص على رأسه الدكتور حسن فرحات. هذه العملية تضيق إجازاً طبيباً فريداً من نوعه لمستشفى الشيخ راغب حرب خصوصاً ولستشفيات لبنان عموماً. بعد الولادة وعن طريق الفحص المبدئي للمولود إكتشف أنه يعاني من مشكلة في منطقة المريء. وفي هذه الحالة يكون الطفل غير قادر على البلع واللعب يخرج بشكل كبير من الفم. وبعد محاولة إدخال أنبوب من الأنف إلى منطقة المريء من أجل إمتصاص اللعاب. تم إكتشاف إنسداد. وقد اتضح من خلال صور أشعة للصدر وجود مشكلة. وأجريت العملية الجراحية بأسرع وقت للطفل خوفاً من تطورات صحية خطيرة بعدما خضع لفحوصات. نجحت العملية الجراحية في أفضال الإتصال بين المريء والقصبة الهوائية وأعيد الإتصال بين المريء والمعدة حيث استغرق الوقت ساعتين ونصف تمت خلاله إزالة التنفس الإصطناعي بعدها اخذت صور إشعاعية ملونة. وقد أثبت نجاح العملية وبدأت رضاعة الطفل بشكل طبيعي في اليوم التالي.

ورشة عمل في مستشفى الصليب للأمراض العقلية والنفسية

ينظم مستشفى الصليب للأمراض العقلية والنفسية بالتعاون مع قسم التصوير الديناميكي في جامعة كولومبيا نيويورك ورشة عمل حول: «تحديثات عن مرض الفصام والأعراض المبكرة» وذلك في ٥ و ٦ آب ٢٠١٦ في القاعة العامة في مستشفى الصليب. وسيكون المحاضر الرئيسي رئيسة قسم التصوير الديناميكي في جامعة كولومبيا البروفسورة أنيسة أبي درغام.

للتسجيل: lacroix@inco.com.lb هاتف: ٧١٠٢٤/٠٤



في مستشفى سيدة مارتين

احياء اليوم العالمي للمريض

بناسبة اليوم العالمي للمريض، قام سيادة المطران ميشال عون بزيارة لمرضى مستشفى سيدة مارتين حيث جرى تبريكهم بالزيت ومناولتهم. كما احتفل المستشفى بقداس للمناسبة رأسه الكاهن جوزيف الخوري بحضور الموظفين والاداريين وذوي المرضى.

سلسلة محاضرات طبية

وفي ١٥ شباط القى البروفسور Olivier LE BON محاضرة «عن اسباب النوم» حضرها الاطباء والموظفون في المستشفى. وفي ٢٣ شباط، قدم الدكتور باتريك منصور محاضرة عن اخر تطورات طب الاطفال في ٢٠١٥ بحضور الاطباء والموظفين ايضاً. وفي اطار ثلثاء الطوارئ الذي يخصص كل ثالث ثلثاء من كل شهر لموضوع الطوارئ، يتم التركيز في الجزء الاول على الرعاية الصحية وهو موجه الى مقدمي العناية والمسعفين والجزء الثاني الطبي يتعلق بالتشخيص والعلاج.



في مستشفى النيني

احدث الاجهزة الالكترونية لقسم جراحة المسالك البولية



في مستشفى النيني، تم تجهيز قسم جراحة المسالك البولية بأحدث الأجهزة الإلكترونية والتكنولوجيا لمعالجة الحصى في المسالك البولية. وقد تم شراء جهاز (PLUS ٣٠٠٠ Wolf, Germany Piezolith) الذي يتميز بتقنية حديد دقيق لمكان الحصى بالأشعة والموجات الصوتية وبدون ألم مع تجهيز غرفة العمليات بجميع أنواع المناظير لعلاج الحصى في المسالك البولية: Rigid Uretroscopy, Flexible Uretroscopy, Percutaneous Nephrolithotripsy, Flexible Office Cystoscopy بالإضافة الى وجود أحدث أجهزة الليزر.



في مستشفى ألبيير هيكل

مؤتمر علمي حول «الوقاية من العدوى المرتبطة بالرعاية الصحية»

تنظم اللجنة العلمية في مستشفى ألبيير هيكل في شهر أيار المقبل، بالتعاون مع لجنة مكافحة العدوى وقسم التمريض في المستشفى، وبرعاية نقابة الأطباء في طرابلس ونقابة الممرضات مؤتمراً علمياً بعنوان «الوقاية من العدوى المرتبطة بالرعاية الصحية». (Prévention des Infections, Associées aux Soins)



في مستشفى دار الشفاء

أطلاق العمل بجهاز الرنين المغناطيسي الجديد

أطلق مستشفى دار الشفاء العمل بجهاز الرنين المغناطيسي الجديد Philips Ingenia S ١,٥T والذي يعتبر الاول من نوعه في لبنان، وذلك في حفل عشاء أقيم في المستشفى. حضره نقيب الأطباء في الشمال الدكتور إيلي حبيب وجمع من الأطباء ومدراء المستشفيات والعاملون في المجال الصحي. وحول ميزات الجهاز الجديد تحدث د. خالد جبلاوي رئيس قسم الاشعة في مستشفى دار الشفاء والسيد وسيم كعدة مدير مبيعات شركة فيليبس. لافتا الى أن الجهاز يعتبر الاحدث عالمياً في مجال التصوير المغناطيسي الرقمي.



في مستشفى راهبات الوردية

اليوم العالمي للمريض



بناسبة اليوم العالمي للمريض، اقامت اللجنة الروحية في مستشفى راهبات الوردية قداساً رأسه الاب داني الجليخ وشارك فيه عدد من المرضى، الزوار والعاملون. بعد القداس تم توزيع هدية رمزية لكل مريض مع كتاب عن رسالة رهبنة الوردية ومطوية عن يوبيل سنة الرحمة.



في مستشفى المنلا

اليوم العالمي للكلية

بتاريخ ١٠ اذار ٢٠١٦، احييت مستشفى المنلا «اليوم العالمي للكلية» حيث قامت بحملة توعية حول اهمية الحفاظ على صحة الكلية في بهو المدخل الرئيسي للمستشفى. وقد تم توزيع كتيبات تثقيفية حول كيفية المحافظة على الكلية سليمة الى جانب شرح لاهمية الاكثار من شرب المياه. وبالتعاون مع شركة «صحة» للمياه تم توزيع عبوات المياه على المشاركين في الحملة.



يوم الصحة العالمي في ٢٠١٦: اهزم داء السكري



القلبية والسكتات الدماغية وتلف الأعصاب والفشل الكلوي والعمى والعجز الجنسي وحالات العدوى التي يمكن أن تؤدي إلى بتر الأطراف.

رسائل المنظمة

في يوم الصحة العالمي ٢٠١٦: تركّز المنظمة في ٧ نيسان ٢٠١٦ على داء السكري للأسباب التالية:

- ١- ينتشر وباء داء السكري بسرعة في كثير من البلدان. حيث تسجل أهول زيادة موثقة في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل.
- ٢- يمكن الوقاية من نسبة كبيرة من حالات داء السكري. وأظهرت تدابير بسيطة تتعلق بنمط الحياة فعاليتها في الوقاية من النمط ٢ من داء السكري أو تأخير الإصابة به.
- ٣- يمكن العلاج من داء السكري. وبالإمكان السيطرة على داء السكري وتديره علاجياً للوقاية من مضاعفاته. ومن العناصر الحيوية للاستجابة تعزيز إتاحة التشخيص والتوعية بالتدبير العلاجي الذاتي وإتاحة العلاج الميسور التكلفة.
- ٤- ستكون للجهود الرامية إلى الوقاية والعلاج من داء السكري أهميتها في تحقيق مقصد الهدف ٣ من أهداف التنمية المستدامة والمتمثل في تخفيض الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير المعدية بمقدار الثلث بحلول عام ٢٠٣٠. وللعديد من قطاعات المجتمع دوره في هذا الصدد. بما يشمل الحكومات وأصحاب العمل والمعلمين والصانعين والمجتمع المدني والقطاع الخاص ووسائل الإعلام والأفراد أنفسهم.

الهدف: تسريع الوقاية وتعزيز الرعاية وتحسين الترصد

- ١- تعزيز الوعي بزيادة الإصابة بداء السكري. وبعيئه الهائل وعواقبه الضخمة. وخصوصاً في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
- ٢- تدشين مجموعة من الإجراءات المحددة والفعالة والميسورة التكلفة للوقاية من داء السكري وتشخيصه وعلاجه ورعاية مرضاه.
- ٣- إصدار التقرير العالمي الأول عن داء السكري. والذي سيصف عبء داء السكري وعواقبه. وسيدعو إلى تقوية النظم الصحية لضمان تحسين ترصد داء السكري وتعزيز الوقاية منه وزيادة فعالية تدبيره العلاجي.



في عام ٢٠٠٨. أشارت التقديرات إلى أن ٢٤٧ مليون شخص في العالم مصابون بداء السكري. وأن معدل انتشاره أخذ في التزايد. وخصوصاً في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. وفي عام ٢٠١٢ كان هذا المرض هو السبب المباشر في أكثر من ١,٥ مليون وفاة. حدث أكثر من ٨٠٪ منها في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. وتوقع المنظمة أن داء السكري سيحتل المرتبة السابعة في الترتيب بين أسباب الوفاة الرئيسية بحلول عام ٢٠٣٠. إن داء السكري مرض مزمن يصاب الناس به عندما لا ينتج البنكرياس كمية كافية من الإنسولين أو عندما لا يستطيع الجسم أن يستعمل الإنسولين الذي ينتجه بكفاءة. والإنسولين هرمون ينظم سكر الدم ويمنحنا الطاقة التي نحتاج إليها كي نظل على قيد الحياة. وإذا لم يتمكن من الوصول إلى الخلايا ليحرق كطاقة فإن السكر يتراكم في الدم ويصل إلى مستويات مؤذية. وهناك شكلان رئيسيان من داء السكري. والمصابون بالنمط ١ من داء السكري هم المرضى الذين لا ينتجون نموذجياً أي كمية من الإنسولين ومن ثم يحتاجون إلى الحقن بالإنسولين كي يبقوا على قيد الحياة. أما المصابون بالنمط ٢ من داء السكري. وهم يشكلون ٩٠٪ من الحالات تقريباً. فينتجون الإنسولين عادة ولكن بكمية غير كافية أو لا يستطيعون استعماله على النحو السليم. ويكون المصابون بالنمط ٢ من داء السكري زائدي الوزن عادة وقليلي الحركة. وهذان أمران يزيدان احتياج الفرد من الإنسولين. وبمرور الوقت يمكن لارتفاع نسبة سكر الدم أن يضر بشكل خطير كل جهاز من أجهزة أعضاء الجسم. ويتسبب في الإصابة بالنبوبات



في مستشفى ومركز بلفو الطبي

حملة توعية لأمراض الكلى



بالتزامن مع اليوم العالمي لأمراض الكلى في ١٠ آذار. نظم مستشفى ومركز بلفو الطبي الجامعي



حملة توعية غنية بالنشاطات بعنوان «حرك كليتيك باستمرار». وتضمن برنامج الحملة جلسات «زومبا». الرقصة المفعمة بالطاقة إضافة إلى صفوف خاصة باللياقة البدنية لجسد متناسق بالتعاون مع فندق غراند هيلز. واللافت أيضاً تواجد حجرة خاصة أقيمت لمدة أسبوع في المستشفى بالتعاون مع الجمعية اللبنانية لأمراض الكلى وضغط الدم عملت على تأمين فحوصات مجانية لضغط الدم إضافة إلى نصائح طبية من قبل أخصائيين وأطباء آخرين في هذا المجال. وأطلقت في المناسبة أيضاً مبادرة ثقافية على مواقع التواصل الإجتماعي لتعزيز أهداف الحملة.

متفرقات

كيفية المحافظة على الكوليسترول الجيد

- للحفاظ على نسبة جيدة للكوليسترول في الدم والتقليل من مخاطر ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار من الأفضل تناول الآتي:
- اللحوم البيضاء (لحوم الطيور والأسماك) بدلاً من اللحوم الحمراء. أثناء عملية الطبخ يجب إزالة أكبر كمية من الدهون. وخصوصاً مرقة اللحم.
- إزالة جلدة الدجاج. أو أي نوع من الطيور قبل الطبخ.
- الحد من تناول المصادر الغنية بالكوليسترول كالكبد والنخاعات والطحالات وصفار البيض والريبان.
- يفضل تناول بياض البيض واستعماله لعمل الحلويات. بدلاً من الصفار. ولكن تشير الدراسات الحديثة إلى أنه يمكن تناول ١-٢ بيضة «مع صفارها» خلال الأسبوع.
- التقليل من كمية الدهون المتناولة. وبالأخص الدهون ذات المصدر الحيواني. وتشير التوصيات الصحية إلى أن لا يزيد تناول الدهون عن ٢٥٪ من الطاقة الحرارية المتناولة في اليوم.
- عدم استعمال السمن الحيواني في عملية الطهي. والاعتماد على الزيوت النباتية في خضير وجبات الطعام.
- الإكثار من تناول الخضار والفواكه. خصوصاً الغنية بفيتامين C.
- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل الخضار والفاكهة

- الطازجة والخبز الأسمر والبقوليات.
- الإقلال من تناول الحلويات مثل الهريس. الكنافة. الكاتو. لاحتوائها على كمية عالية من الدهون والكوليسترول.
- وفي المقابل الإكثار من تناول الثوم والبصل.
- تناول الحليب والألبان المنزوعة الدسم بدلاً من الحليب الكامل الدسم.
- عند تناولك الأطعمة خارج المنزل تجنب طلب الأطعمة المقلية والدسمة. والقيام باختيار اللحوم والخضار المطبوخة من دون دهون.
- ممارسة التمارين الرياضية وتجنب الضغوط النفسية.
- الإمتناع عن التدخين لأن النيكوتين يعمل على رفع معدل الكوليسترول الضار وخفض معدل الكوليسترول المفيد.

من هنا يتضح لنا أهمية إجراء فحوصات مخبرية لمعرفة نسبة الكوليسترول الضار والكوليسترول المفيد وكذلك ضرورة معرفة أن الأغذية الخالية من الكوليسترول لا يعني انها خالية أو قليلة الدهون بل قد تكون عالية في الدهون. ومثالاً على ذلك الزيوت النباتية. فجميعها لا يوجد فيها كوليسترول ولكنها تحتوي على ٩٩٪ دهن.