



ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم

ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم

تعتبر أمراض القلب والأوعية الدموية أحد أمراض العصر التي انتشرت في المجتمع الخليجي نتيجة للاختلاف الكبير في أنماط الحياة والعادات الغذائية التي حدثت في ظل اكتشاف النفط في دول المنطقة. ونظرا لارتفاع نسبة الإصابة بأمراض الشرايين بين أفراد هذا المجتمع ، كثر الحديث عن الكوليسترول بصفته عاملا أساسيا يسبب ارتفاع نسبته في سائل الدم حدوث مثل هذه الأمراض.

ما الكوليسترول؟

- الكوليسترول مادة شمعية عديمة الرائحة أساسية لصحة الإنسان ويمكن لكل خلية من خلايا الجسم أن تكونها . والكوليسترول مادة مهمة إذ تؤدي العديد من الوظائف الحيوية حيث إنها :
- * تدخل في تكوين بعض الهرمونات .
 - * المادة الأساسية لتكوين فيتامين (د) .
 - * جزء أساسي من مكونات جدار خلايا الجسم .
 - * مهمة لهضم وامتصاص الدهون .
 - * أساسية في إنتاج العصارات الهضمية .

كيف يصل الكوليسترول إلى الدم؟

- يصل الكوليسترول على الدم بطريقتين:
١. أغلب الكوليسترول الموجود بالجسم (حوالي ٨٠٪) يقوم الجسم بإنتاجه ذاتياً ، حيث ينتج أساساً بواسطة خلايا الكبد .
 ٢. يحصل الجسم على الكمية الباقية (حوالي ٢٠٪) منه من الغذاء المتناول، حيث يوجد في الأغذية ذات الأصل الحيواني فقط كاللحوم والأسماك والدواجن ومنتجات الألبان . ويمتص الجسم حوالي نصف الكوليسترول الموجود في الغذاء حيث يطلق في الدم المحتوي أيضاً على الكوليسترول المصنع بواسطة خلايا الدم .

الكوليسترول المفيد والكوليسترول الضار:

يتحد الكوليسترول بمجرد وصوله الدم مع بروتين مكوناً ما يعرف بالبروتين الدهني أو الليبوبروتين ويعرف البروتين الدهني عالي الكثافة بالكوليسترول المفيد . حيث يقوم بسحب الكوليسترول من الخلايا وجدران الشرايين ، وإعادته إلى الكبد لإزالته من الجسم . أما البروتين الدهني منخفض الكثافة فيعبر بالكوليسترول الضار ، حيث يمكن أن يزيد من ترسبات الدهون على جدران الشرايين مسبباً ضيقها وتقليل كمية الدم المتدفق فيها ، مما يسبب مخاطر صحية للقلب والشرايين في حالة توفر عدد من العوامل الأخرى . ولذا فإنه إلى جانب نسبة الكوليسترول الكلي في الدم ، فإن النسبة بين البروتين الدهني عالي الكثافة (الكوليسترول النافع) والبروتين الدهني منخفض الكثافة (الكوليسترول الضار) تمثل مؤشراً مهماً لصحة القلب .

من الذي يجب أن يقوم بفحص الكوليسترول؟

- إن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم مرتبط بزيادة الخطورة لحدوث أمراض القلب لذا ينصح الأطباء كل من تعدي ٣٥ عاماً بالفحص الدوري كل عام، وترتد أهمية الفحص للفئات التالية:
- * للرجل والمرأة الذي لديه تاريخ عائلي (سابقة حدوث) مرض بالقلب أو الأوعية الدموية .
 - * للرجل أو المرأة الذي لديه دلالة على زيادة الكوليسترول أو أحد أقاربه من الدرجة الأولى (الأم ، الأب ، الأخ ، الأخت ، الإبن) يعاني من زيادة عالية بالكوليسترول .
 - * الرجل فوق سن ٤٥ سنة والمرأة فوق سن ٥٥ سنة وغير مصاب بأي مرض في القلب ولكن عنده أحد أو أكثر من عوامل الخطورة مثل: التدخين وارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة، تاريخ عائلي لمرض مبكر بالقلب ، أو وفاة مفاجئة لأحد الأقارب من الدرجة الأولى أو كان التاريخ العائلي غير معروف .

الفحص الدوري للكوليسترول :

عندما تفحص الكوليسترول لأول مرة فإنه إذا كانت نتيجة فحص الكوليسترول غير طبيعية يجب العمل على تغيير النظام الغذائي والحالات باستخدام الأدوية المخفضة للكوليسترول ، وتعتمد إعادة الفحص على مدى اتباعك لتلك الإجراءات ، لكن يجب أن يعاد الفحص بعد ثلاثة أو أربعة شهور من تغيير النظام الغذائي والغذائي أو بعد ستة إلى ثمانية أسابيع من بداية الأدوية المخفضة للكوليسترول أما إذا كانت نتيجة فحص الكوليسترول طبيعية فإنه :

يعاد الفحص لو تعرضت لعوامل خطورة حديثة ، أو تعرضت لأعراض في القلب ، ولو حدث لك مرض في القلب فإن طبيبك قد ينصحك بالفحص كل عام للتأكد من أن مستوى الكوليسترول طبيعي.

جدول يبين المستويات المطلوبة للدهون في الحالات الطبيعية أو مع حدوث أمراض بالقلب والأوعية الدموية:

لو أن عندك	ليس عندك سابقة حدوث مرض بالقلب ،ذبة صدرية، جراحة بالقلب، أو مشاكل بالأوعية الدموية	سابقة حدوث مرض بالقلب، ذبة صدرية، جراحة بالقلب، أو مشاكل بالأوعية الدموية
الكوليسترول الكلي	من ١٩٩٠ ملغم / ديسيلتر	أقل من ١١٠ ملغم / ديسيلتر
الكوليسترول منخفض الكثافة	من ١٠٠٠ ملغم / ديسيلتر	أقل من ٥٥ ملغم / ديسيلتر
الكوليسترول عالي الكثافة	أكثر من ٥٥ ملغم / ديسيلتر	أكثر من ٥٥ ملغم / ديسيلتر
الدهون الثلاثية	من ١٥٠ ملغم / ديسيلتر	أقل من ١٥٠ ملغم / ديسيلتر

عوامل التعرض لمخاطر الكوليسترول :

هناك ثمانية عوامل يمكن أن تؤدي للتعرض لمخاطر الكوليسترول وعلى الرغم من وجود عوامل محددة يمكنك التحكم فيها كذلك التي تتعلق بنظامك الغذائي أو درجة لياقتك إلا أن كلاً من العامل الأسري (الوراثي) وعامل النوع والعمر عاملان لا يمكن التحكم فيهما . وفي حال اعتقادك بوجود عاملين أو أكثر من هذه العوامل الثمانية فمن الأفضل استشارة الطبيب ليقرر ما إذا كان من الضروري أن تقوم بفحص مستويات الكوليسترول ونوعه في دمك .

العامل الأول : التاريخ الأسري (الوراثي):

يعد من أهم العوامل المحددة لنوع الكوليسترول ومستواه في الدم فإنه من الأفضل أن تكون على دراية بمستوى الكوليسترول ونوعه لدى أبويك وأجدادك.

العامل الثاني : العمر والنوع:

تزداد مخاطر التعرض لهذا العامل كلما تقدم عمر الإنسان ،كما أن الرجال أكثر تعرضاً للمعاناة من آثار الكوليسترول وارتفاع مستواه في الدم عن السيدات في سن الخصوبة.

العامل الثالث : ضغط الدم المرتفع :

يعد ضغط الدم المرتفع ثاني أهم العوامل التي يمكنك التحكم فيها بعد الامتناع عن التدخين ،ومن الممكن أن يكون سبب ارتفاع ضغط الدم ناتجاً عن زيادة ملح الطعام المتناول والسمنة وشرب الكحوليات وعدد من العوامل الأخرى ، وفي حالة معاناتك من ارتفاع ضغط الدم استشر طبيبك للتحكم في ضغط الدم عن طريق كل من الأدوية وتغيير نمط التغذية والسلوك الخاص بك .

العامل الرابع : التدخين:

يزيد النيكوتين الموجود في دخان السجائر من معدل نبضات القلب ،بينما يقوم أول أوكسيد الكربون المستنشق ضمن الدخان بمنع وصول الأوكسجين للقلب بما يصاحبه من مخاطر محتملة . وقد ثبت أن مستويات الكوليسترول المفيد في غير المدخنين عموماً يكون أعلى من نسبته في المدخنين.

العامل الخامس : عدم ممارسة الرياضة:

لعل الممارسة المنتظمة للرياضة في الهواء الطلق تزيد من مستوى الكوليسترول المفيد في الدم.

العامل السادس : السمنة (الزيادة في وزن الجسم):

يزداد الإجهاد على العضلة بإزداد الوزن ، ويزداد مستوى الكوليسترول المفيد بإزداد الفقد في الوزن الزائد له .

العامل السابع : النظام الغذائي الغني بالدهون :

أظهرت عدد من الدراسات أن لالدهون الأثر الأكبر في زيادة نسبة الكوليسترول لدى أغلب الناس ، حيث يزيد أثرها على أثر محتوى الغذاء من الكوليسترول نفسه ، وعليه فإن الهياث الصحية المختلفة توصي بالآ يزيد نسبة ما يحصل عليه الجسم من طاقة عن طريق الدهون عن (٣٠٪) وبراعي أن هذه التوصية لا تنطبق على الرضع الذين تقل أعمارهم عن عامين.

العامل الثامن : النظام الغذائي قليل الألياف :

يعد تناول أغذية فقيرة في محتواها من الألياف أحد العوامل الغذائية المؤدية إلى خطر التعرض لزيادة نسبة الكوليسترول في الدم، وقد اوضحت دراسات أن هناك أنواعاً معينة من الألياف تساعد في تقليل تكون ترسبات على جدران الشرايين ، وكما تساعد على تخفيض مستويات كوليسترول الدم.

أضرار إرتفاع الكوليسترول في الدم:

إن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم تؤدي إلى ترسيبه على جدران الشرايين وبعض الأوعية الدموية. ومع مرور الوقت تتصلب هذه الترسبات فتفقد جدران الشرايين خاصيتها المطاطية، ويصعب على الشرايين الإلتساع أو الضيق مع تدفق الدم أو نقصانه وهذا ما يسمى بتصلب الشرايين. وكلما زاد الضيق في الشريان قل سريان الدم فيه، وازداد ترسب الكوليسترول حتى يصل إلى الإسداد الكامل، وبحسب المكان الذي يحدث فيه الإسداد تحدث المشكلة للمصاب. فإن كان الإسداد في الشرايين التاجية (المغذية لعضلة القلب) فإن ذلك ينتج جلطة في القلب، وإذا كان الإسداد في أحد الشرايين التي تغذي المخ فإنها تؤدي إلى جلطة بالمخ وهكذا.

كيف تقلل نسبة الكوليسترول في الدم؟

أولاً : التغذية السليمة (تغيير النظام الغذائي) احرص على:

* تناول اللحوم مشوية أو مسلوقة.

* تناول الأسماك، إذ أن لها دوراً بارزاً في الحماية من تصلب الشرايين وأمراض القلب (يمكنك تناولها ثلاث مرات اسبوعياً).

* تناول الحليب ومنتجاته قليلة الدسم.

* تناول الخضروات والسلطات واجعلها من الأصناف الرئيسية على مائدتك.

* قراءة المكونات الغذائية لكل منتج، إذ أن بعضها يدون عليه قليل أو خالي الكوليسترول ولكنه يحتوي الكثير من الدهون.

* تناول الخضروات والأغذية الغنية بالألياف إذ أنها تلعب دوراً مهماً في المساعدة في التحكم بمستوى الكوليسترول وجعله في المستوى الصحي.

* تناول المزيد من الأغذية المحتوية على الحبوب الكاملة كالخبز المصنوع من القمح الكامل والأرز الأسمر والشعير والشوفان.

تجنب :

* الإكثار من اللحوم الحمراء.

* الدهون المرئية باللحوم.

* جلد الدجاج والطيور.

* الوجبات السريعة حيث أنها تحتوي على نسب عالية من الدهون.

* الأغذية الغنية بالدهون غير المرئية كالبسكويت والكعك، والكيك، والمعجنات، والصلصات.

* الأطعمة آنية الكوليسترول مثل : المخ، الكبد، الكلاوي، القلوب، اللسان.

ثانياً : المحافظة على الوزن الطبيعي:

* حاول الوصول إلى وزنك المثالي وحافظ عليه.

* قاعدة لفقد الوزن : تناول كمية السعرات الحرارية أقل من التي يحتاجها جسمك.

* تجنب اتباع وجبات انقاص الوزن على أساس غير علمي .

* تناول غذائك من مصادر متنوعة، وتناول منتجات الحبوب والخضار والفاكهة في كل وجبة.

* اتبع أسس التغذية الصحية مع تقليل حجم وحدة التقديم للأغذية المختلفة، مع اتباع نظام رياضي بهدف زيادة استهلاك الطاقة.

ثالثاً : ممارسة الرياضة:

* إن ممارسة الرياضة مهمة في المحافظة على مستوى الكوليسترول في الدم، ليس فقط الكوليسترول الكلي ومنخفض الكثافة إنما أيضاً تعمل على زيادة الكوليسترول عالي الكثافة (النافع).

* حاول أن تمارس أي نشاط رياضي لمدة نصف ساعة ثلاث مرات اسبوعياً، مثل المشي وركوب الدراجة والسباحة وأي عمل يعمل على زيادة خفقان القلب لمدة ١٥ دقيقة.

* من الأفضل استشارة طبيبك قبل البدء في الرياضة خاصة إذا كنت غير معتاد على ممارسة الرياضة تتصح بزيادة فترات الرياضة بالتدريج.



رابعاً : الإقلاع عن التدخين:

إذ أن التدخين سبب رئيسي لترسب الكوليسترول في الشرايين ، وكذلك ابتعد عن التدخين السلبي وعن أي بيئة ملوثة بالدخان.

خامساً : احذر القلق والتوتر:

الحرص على الاسترخاء والإبتعاد عن الضوضاء لبعض الوقت يوميا يساعد على خفض الكوليسترول الضار.

سادساً : ابتعد عن الكحوليات والخمور :

فإن لها تأثيرا مباشراً على تصلب الشرايين.

سابعاً : تناول الأدوية الخاصة بخفض الكوليسترول :

إذا ظل الكوليسترول والدهون الثلاثية مرتفعة فاستخدم الأدوية لخفضها تحت إشراف الطبيب.

هل يجب على الشخص الصحيح عدم تناول الأغذية المحتوية على الكوليسترول؟

ليس هناك داعي للإمتناع عن تناول الأغذية المحتوية على الكوليسترول إذا كنت تتمتع بمستوى طبيعي من الكوليسترول في الدم حيث يكون تأثير الكوليسترول الموجود في الغذاء قليل نسبياً على مستوى كوليسترول الدم لأغلب الأشخاص الأصحاء ، عند تناولهم أغذية تحتوي على كميات كبيرة من الكوليسترول يقوم الكبد بمعادلة ذلك بسهولة ، حيث يقلل إفراز الكوليسترول المصنع داخل خلاياه.

وللمحافظة على المستوى الطبيعي لكوليسترول الدم هناك أمران مهمان في السلوك الغذائي:

* تناول وجبات قليلة المحتوى من الدهون.

* تناول كميات كافية من الألياف الغذائية.



فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

