

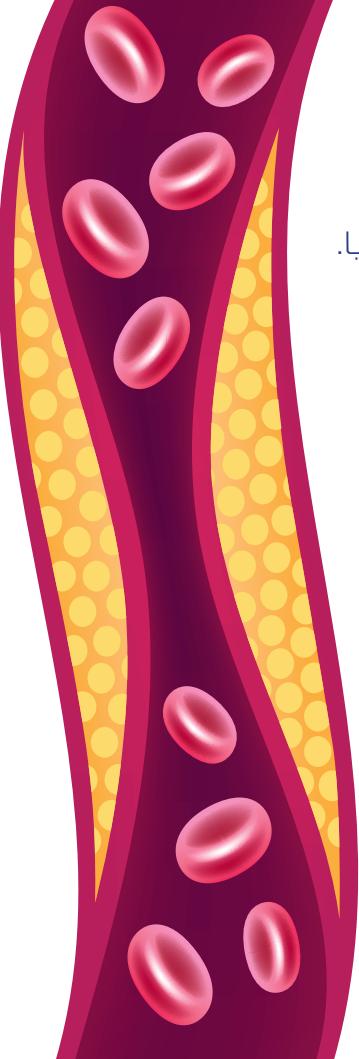


الكوليسترول

My Health Digest

EXPAND
Innovative concepts
a member of DMG Group

www.expand-co.com



ما هو الكوليسترول وماذا يفعل؟

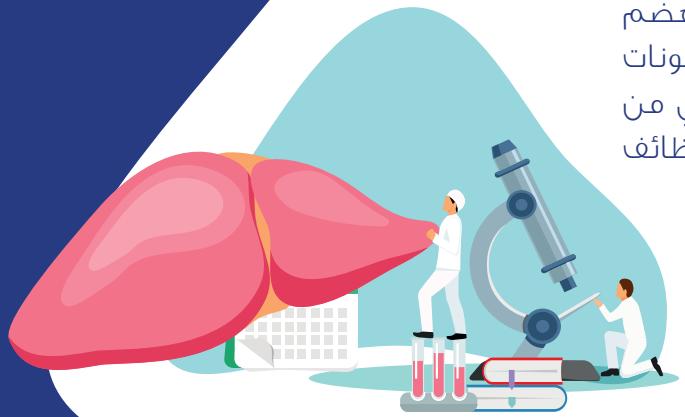
الكوليسترول مادة شمعية، ليس "سيئاً" حيث يحتاجه جسمك لبناء الخلايا. لكن الكثير يمكن أن يكون مشكلة.

يأتي الكوليسترول من مصادرين:

يصنع جسمك (خاصة الكبد) كل الكوليسترول الذي تحتاجه. أما الباقي فتحصل عليه من الأطعمة من الحيوانات. على سبيل المثال ، تحتوي اللحوم والدواجن ومنتجات الألبان كاملة الدسم على الكوليسترول (يسمى الكوليسترول الغذائي). والأهم من ذلك ، أن هذه الأطعمة غنية بالدهون المشبعة والمتحولة تجعل الكبد ينتج المزيد من الكوليسترول أكثر مما قد يفعله بعض الناس ، وهذا الإنتاج الإضافي يعني أنهم ينتقلون من مستوى الكوليسترول الطبيعي إلى مستوى غير صحي.

لماذا الكوليسترول مهم؟

كل خلية في الجسم تحتاج إلى الكوليسترول الذي يساعد أغشية الخلايا على تكوين الطبقات. تحمي هذه الطبقات محتويات الخلية من خلال العمل كحارس البوابة لما يمكن للأشياء أن تدخل الخلية أو تغادرها. يصنعه الكبد ويستخدمه أيضًا لإنتاج الصفراء (العصارة الصفراوية)، مما يساعدك على هضم الأطعمة. الكوليسترول ضروري أيضًا لإنتاج هرمونات معينة وإنتاج فيتامين د. ينتج الكبد ما يكفي من الكوليسترول لتلبية احتياجات الجسم لهذه الوظائف المهمة.



يوجد في الواقع نوعان من الكوليسترول: "السيئ" و "الجيد"

كوليسترول LDL هو النوع السيئ. HDL هو النوع الجيد. فالكثير من الأنواع السيئة -إذا كان مستوى الكوليسترول الضار مرتفع والجيد ليس كافي، تزيد فرص أن يبدأ الكوليسترول بالتراكم ببطء في الجدران الداخلية للشرايين التي تغذى القلب والمخ.

جنباً إلى جنب مع المواد الأخرى ، يمكن للكوليسترول أن يشكل رواسياً صلبة وسميكة يمكن أن تضيق الشرايين وتجعلها أقل مرنة.

يعد ارتفاع الكوليسترول أحد عوامل الخطر الرئيسية التي يمكن السيطرة عليها لأمراض القلب التاجية والنوبات القلبية والstroke الدماغية. إذا كانت لديك عوامل خطر أخرى مثل التدخين أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري ، فإن هذا الخطر يزيد بشكل أكبر.



كوليسترون (ضار) LDL

كوليسترون البروتين الدهني قليل الكثافة فكر في الأمر على أنه كوليسترون أقل استحساناً أو حتى كوليسترون رديئاً ، لأنه يساهم في تراكم الدهون في الشرايين (تصلب الشرايين) ، حيث يؤدي تراكم الترهل إلى تضيق الشرايين ويزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية وأمراض الشرايين الطرفية التي يمكن أن تضيق الشرايين في الساقين.



كوليسترون (جيد) HDL

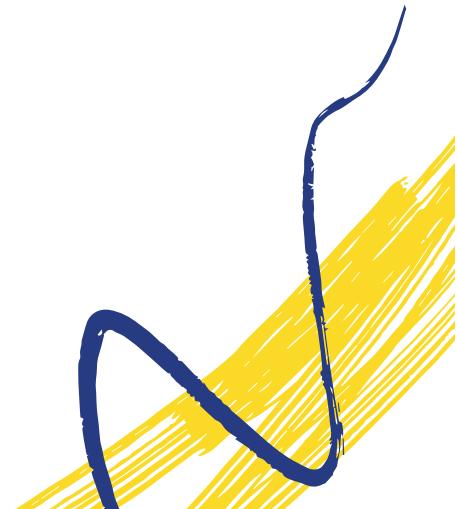
كوليسترون البروتين الدهني عالي الكثافة هو كوليسترون "جيد". فكر في الأمر على أنه كوليسترون "صحي" ، لذا فإن المستويات الأعلى منه تكون أفضل ، حيث يحمل كوليسترون البروتين الدهني منخفض الكثافة بعيداً عن الشرايين ويعود إلى الكبد ، حيث يتم تكسيره وانتقاله من الجسم.

إذا كان الكوليسترون ضروريًا ، فلماذا يجب أن نقلق بشأن مقدار ما لدينا؟ من المهم وجود ما يكفي من الكوليسترون لتلبية احتياجاتك. يمكن أن يسبب تناول الكثير من الكوليسترون مشاكل. إذا كانت مستويات الكوليسترون لديك مرتفعة ، فإن الحالة تسمى فرط كوليسترون الدم. إذا كانت مستويات الكوليسترون لديك منخفضة ، فإن الحالة تسمى نقص كوليسترون الدم. ليس من الشائع أن تكون مستويات الكوليسترون منخفضة للغاية ، ولكن يمكن أن يحدث ذلك.



كيف يتم علاج ارتفاع الكوليسترول؟

هناك عدة طرق لخفض نسبة الكوليسترول المرتفع في الدم (الكوليسترول الكلي) ، بما في ذلك تغيير نمط الحياة أو الأدوية أو كليهما. سيعمل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك معك لتحديد العلاج (أو مجموعة العلاجات) الأفضل لك.



تعديلات نمط الحياة :

يفضل مقدمو الرعاية الصحية البدء بالعلاجات الأقل توغلًا عندما يكون ذلك ممكناً، مثل تغيير نمط الحياة. يُنصح بما يلي:

- تجنب التبغ إذا كنت تدخن ، توقف عن التدخين. يعد التدخين ضاراً لك من نواحٍ عديدة، وتقليل مستوى الكوليسترول الجيد هو أحدها.

- الحد من تناول الدهون المتحولة والدهون المشبعة. تناول الأطعمة الصحية للقلب مثل الفواكه والخضروات والدواجن والأسماك والحبوب الكاملة. قلل من تناول اللحوم الحمراء والمنتجات السكرية ومنتجات الألبان المصنوعة من الحليب كامل الدسم.



- الحصول على مزيد من التمرن.

حاول ممارسة حوالي ١٥ دقيقة من النشاط البدني كل أسبوع، أو حوالي ٣٠ دقيقة يومياً لمعظم أيام الأسبوع.

- حافظ على وزن صحي.

إذا كنت بحاجة إلى إنقاص الوزن ، فتحدد إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الطرق الآمنة للقيام بذلك. ستري النتائج حتى قبل أن تصل إلى وزنك المثالي.

- قلل من تأثير المشاعر السلبية و التوتر.

تعلم طرقاً صحية للتعامل مع الخضب أو التوتر أو المشاعر السلبية الأخرى.

- السيطرة على نسبة السكر في الدم وضغط الدم.



- تأكد من اتباع تعليمات الطبيب الخاص بك.

تشمل الأدوية التي يمكن استخدامها لعلاج تصلب الشرايين ما يلي:



الأدوية المضادة للصفائح (Anti-Platelets)
مضادات التجلط (Anticoagulants).
الستاتينات (Statins) مجموعة من الأدوية الخافضة للكوليسترول.
عوازل حمض الصفراء (Bile acid sequestrants)
أدوية ضغط الدم.
مجموعات مختلفة من الأدوية تحمل بطرق مختلفة
لخفض ضغط الدم.

ما هي الامراض التي يسببها ارتفاع في الكوليسترول؟

يمكن أن يسبب ارتفاع الكوليسترول في الدم تراكمًا خطيرًا للكوليسترول والرواسب الأخرى على جدران الشرايين (تصلب الشرايين). هذه الرواسب (لويحات) يمكن أن تقلل من تدفق الدم عبر الشرايين، مما قد يسبب مضاعفات، مثل:

آلام الصدر:

إذا تأثرت الشرايين التي تغذي قلبك بالدم (الشرايين التاجية)، فقد يكون لديك ألم في الصدر (الذبحة الصدرية)، وأعراض أخرى لمرض الشريان التاجي.

النوبة القلبية:

إذا تمزقت أو تقطعت اللويحات، يمكن أن تتشكل جلطة دموية في موقع تمزق اللويحات - تمنع تدفق الدم وتسد الشريان في اتجاه مجرى الدم. إذا توقف تدفق الدم إلى جزء من قلبك، فستصاب بنوبة قلبية.

السكتة الدماغية:

على غرار النوبة القلبية، تحدث السكتة الدماغية عندما تمنع الجلطة الدموية تدفق الدم إلى جزء من الدماغ.



الوقاية

يمكن الوقاية من اضرار ارتفاع الكوليسترول.
تسعة عوامل خطر مسؤولة عن أكثر من ٩٠٪ من جميع النوبات القلبية:

١. مرض السكري
٢. ارتفاع ضغط الدم
٣. عدم تناول الخضار والفاكه
٤. السمنة
٥. ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الدم
٦. الإجهاد
٧. التدخين
٨. الكحول

