



ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم

الكوليسترول هو واحد من مجموعة من الدهون التي تعمل كمصدر طاقة للجسم ويقوم الكبد بتصنيع معظم احتياجات الجسم من الكوليسترول.

ان ارتفاع مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) وهو يسمى أيضاً الكوليسترول الضار يزيد من خطر الإصابة بمرض تصلب الشرايين بينما ارتفاع مستويات البروتين الدهني مرتفع الكثافة (HDL) الذي يسمى الكوليسترول النافع يحميك من تصلب الشرايين.

الأعراض:

ارتفاع مستوى الكوليسترول في حد ذاته لا يسبب أي أعراض و يمكن معرفة نسبة الكوليسترول في الدم عن طريق تحليل الدم.



عوامل الخطر

حتى في حالة عدم وجود عوامل الخطر فان السبب الاكثر شيوعا لارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الجسم هو زيادة انتاج الجسم من الكوليسترول الضار بالاضافة الي عوامل اخري امثل

- **العمر.** حتى الأطفال الصغار قد يرتفع لديهم الكوليسترول إلى مستوى غير صحي اذا كان هناك عامل وراثي، لكنه أكثر شيوعاً لدى الأشخاص فوق سن الأربعين.
- **النظام الغذائي السيئ.** قد يؤدي تناول الكثير من الدهون المشبعة أو المتحولة إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الدم. توجد الدهون المشبعة في أجزاء اللحوم الدسمة ومشتقات الحليب كاملة الدسم. أما الدهون المتحولة فغالباً ما توجد في التسالي المعبأة أو الحلويات.
- **السمنة.** إذا كان مؤشر كتلة جسمك 30 أو أكثر، فأنت معرض لخطر ارتفاع نسبة الكوليسترول.
- **قلة ممارسة الرياضة.** تساعد ممارسة التمارين الرياضية على تعزيز البروتين الدهني مرتفع الكثافة (HDL) أي الكوليسترول "النافع" في الجسم.
- **التدخين.** قد يؤدي تدخين السجائر إلى انخفاض مستوى البروتين الدهني مرتفع الكثافة، أي الكوليسترول "النافع".

العلاج

سيقدم لك الرعاية طبيب متخصص في علاج أمراض القلب. وقد يتضمن العلاج مراقبة الحالة من خلال زيارات المتابعة المنتظمة. وقد يُطلب منك ما يلي:

- أخذ أدوية لتقليل نسبة الكوليستيرول الضار بالدم لنسب محددة حسب حالتك

• إجراء تغييرات صحية على نمط حياتك (في اغلب الاحيان لا يُغنى هذا عن العلاج الدوائي)

