

بأبي قير



Cholesterol

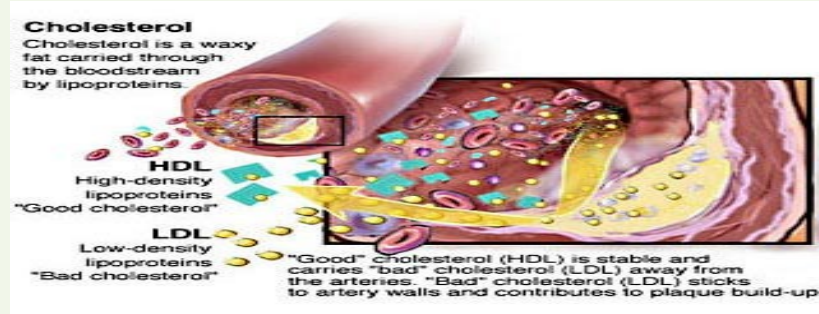
Awareness 19

الإدارة الطبية

الكوليسترول

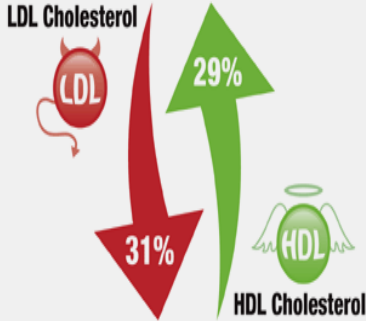


إرشادات طبية ١٩



ما هو الكوليسترول؟

الكوليسترول هو الشحم الموجود في الدم، وينقسم إلى الكوليسترول الجيد والذي يُعرف بال HDL الذي يحمي الشرايين، وكلما كانت نسبته مرتفعة في الدم يحمي الشرايين ، والكوليسترول السيئ ويعرف بال LDL وكلما كانت نسبته ضئيلة كان الأمر أفضل للشرايين .



ما هي أسباب ارتفاع الكوليسترول السيئ؟

أسباب الكوليسترول السيئ عديدة، منها تناول الوجبات التي تحتوي على نسبة دهون مرتفعة مثل المقالي، أما الكوليسترول الجيد فليس هناك ما يزيد نسبته في الدم إلا ممارسة الرياضة وبعض الأدوية .

ما هي أخطار الكوليسترول السيئ؟

إذا ارتفعت نسبة الكوليسترول السيئ في الدم يتراكم في شرايين الجسم ويسدّها ، وأهمها شرايين القلب والمخ والكليتين وإذا سدت شرايين القلب تحدث جلطة ، و من المعروف أن القلب يتغذى بالدم الذي تضخه الشرايين التاجية وإذ سُد أحد هذه الشرايين بسبب تراكم الدهون وارتفاع نسبة الكوليسترول السيئ يحصل تصلب في الشرايين مما يؤدي إلى الذبحة القلبية ، والأمر نفسه بالنسبة إلى الدماغ و باقي شرايين الجسم .

لكن من الملاحظ أن هناك أشخاصاً مصابين بارتفاع الكوليسترول السيئ رغم أنهم لا يعانون من زيادة الوزن ؟

ليس من الضروري أن يسبب الأكل وحده هذا النوع من الكوليسترول، فقد يكون وراثياً أي أن هناك في العائلة أفراد مصابون به، وهذه الفئة من الناس في حاجة دائمة إلى تناول الأدوية الخاصة ، وهناك الكثير ممن يعانون من الوزن الزائد وليسوا مصابين به فهناك عوامل ستة تُعرف طبياً بالعوامل الخطرة على حياة الإنسان خصوصاً عند الأشخاص الذين تخطوا سن الخمسين عند الرجل والخامسة والأربعين عند المرأة وهي :

١- السكري ٢- الضغط ٣- الدهون ٤- التدخين ٥- الوزن الزائد ٦- التوتر العصبي

كل شخص يعاني من بعض هذه الأسباب الستة مجتمعة يعتبر طبياً في حالة صحية حرجة ، وأخطرها هو السكري (لأنه مرض صامت) فالشرايين تتآكل من دون أن يشعر المصاب بذلك . كل هذه العوامل تُسبب تصلب الشرايين. ودور الطبيب التخفيف من الآثار السلبية على صحة المصاب فهناك الأدوية والعلاج الذي يساعد على ذلك، إضافة إلى أن المريض عليه أن يتبع تعليمات الطبيب، وتغيير نمط حياته .

ماذا نعني بتغيير نمط الحياة ؟

يعني إذا كان المريض يدخل نصحته بالتوقف عن التدخين، وأن يتبع نظام غذائي صحي ويمارس رياضة المشي ٣٠ دقيقة يومياً (٣ أيام إسبوعياً على الأقل) كل هذا يساعد على التخلص من الكوليسترول السيئ وقد لا يحتاج المريض إلى الدواء إذا التزم إتباع هذه الإرشادات. وهناك أدوية جيدة تعمل على حماية الشخص من الجلطات وتقوية الشرايين وكذا الأسبرين الذي يساعد على سيولة الدم إلى جانب ممارسة الرياضة، حيث إن اعتماد نمط حياة صحي يُخفف من استعمال هذه الأدوية

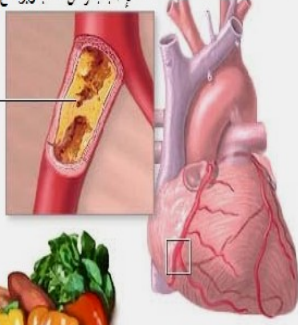
متى يجب على الشخص إجراء فحوص طبية سنوية ؟

إذا كان في تاريخ العائلة شخص مصاب بالسكري أو الكوليسترول عليه أن يبدأ في العشرين ، أما إذا لم يكن وراثياً فعليه أن يخضع للفحص الروتيني بعد الأربعين. ونشير هنا إلى إننا في الشرق الأوسط نتناول وجبات غذائية دسمة ، فضلاً عن أن هناك فئة كبيرة خصوصاً بين المراهقين تتناول الوجبات السريعة التي هي أيضاً مليئة بالدهون، واللافت أن نسبة كبيرة من سكان الشرق الأوسط يعانون نسبة مرتفعة من ال LDL .

الإقلاع عن التدخين، تناول غذاء صحي و ممارسة الرياضة عوامل هامة لتقليل نسبة

الإصابة بأمراض القلب وارتفاع نسبة الكوليسترول

صفحة في
الشرهان التاجي



كيف يعرف الشخص أنه مصاب بالكوليسترول ؟

لا يزور شخص الطبيب لأنه شعر بأنه مصاب بارتفاع الكوليسترول، فهو (مرض صامت) ، ولكنه يقصد الطبيب لأنه يشكو من مرض ما ، وبإجراء فحوص يكتشف أن نسبة كوليسترول LDL مرتفعة ، لذا ننصح دأنا الناس بإجراء فحوص سنوية سواء كانوا يشكون من ألم أو لا .

هل صحيح أن زيت الزيتون يساعد على إرتفاع HDL؟؟

صحيح ويصبح مضر إذا تعرض لدرجة حرارة مرتفعة أي القلي لأنه يتحول إلى نوع من الدهون الخطرة جداً. في العادة كنا نقول إن نسبة ال LDL لا يجوز أن تزيد عن ١٣٠ عند الشخص العادي ومن ثم بيئت الأبحاث أنه لا يجوز أن تتعدى ال ١٠٠ بينما عند مريض السكري لا يجوز إطلاقاً أن تتعدى ال ٧٠ .

النظام الغذائي في حالات إرتفاع الكوليسترول و الدهون الثلاثية و مرضى تصلب الشرايين ؟

المسموح :

- اللحم الأحمر خالي الدسم .
- الدجاج و الرومي بدون جلد .
- السمك البلطي و الأسماك خالية الدسم .
- زلال البيض (البياض) .
- الزيوت النباتية .
- الخضروات (مسلوقة أو سوتيه) .
- الفاكهة .
- العصائر .

الممنوع :

- لحم الضأن
- الكبد- الكلاوى- المخ .
- لحم الريش .
- بط- أوز- حمام .
- جلد الدجاج .
- السجق و الهمبورجر .
- القشريات مثل (الجمبرى و الإستاكوزا - الأسماك عالية الدهون - مثل السمك و القراميط) .
- السردين المعلب .
- صفار البيض .
- الصلصة الدسمة المعلبة .
- ألبان كاملة الدسم .
- السمن و الزبد و السمن الصناعي المهدرج .

