

ما هو الكولسترول؟

إن الكولسترول مادة شمعية تشبه الدهون بالإضافة إلى الدهون الأخرى في الجسم، وهو أحد مكونات جسم الإنسان الطبيعية حتى أن الجسم يصنعه، وهو مهم لبناء الخلايا ويساعد على صنع بعض الهرمونات ويدخل في وظائف أخرى في الجسم. لكن ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم يعد من أخطر العوامل المسببة لأمراض القلب والشرايين والذي يؤدي إلى حدوث الجلطات (الذبحة الصدرية). الكولسترول وبعض الدهون الأخرى لا تذوب في الدم، وهناك عدة أنواع من الدهون يتم التركيز على نوعين هما: الكولسترول السيئ LDL و الكولسترول الجيد HDL تذكروا اللام في LDL تعني لعين--- والهاء في HDL تعني هني

ما هو LDL ؟ الكولسترول السيئ

بروتينات دهنية قليلة التركيز وهي أكبر حامل للكولسترول في الدم. وإذا ارتفع مستواه في الدم يستطيع الترسيب والبناء على جدران الشرايين التي تغذي القلب والدماغ، وبالإضافة إلى الأنواع الأخرى من الدهون يستطيع أن يشكّل كتلة سميكة تترسب على جدران الشرايين مما تسبب انسدادها وتسمى هذه الحالة بتصلب الشرايين (atherosclerosis). ولكن إذا حدث تخثر في الدم (الجلطة) بجانب هذه الكتلة الدهنية يتم منع أو إعاقة تدفق الدم في الشرايين إلى عضلة القلب فتحدث (النوبة القلبية). وإذا كان التخثر/الجلطة يعيق تدفق الدم إلى الدماغ فيؤدي ذلك إلى حدوث السكتة الدماغية. إن ارتفاع مستوى LDL أكثر من 160 ملغم/دل يشير ذلك إلى خطر الإصابة بأمراض القلب وانخفاضه يشير إلى انخفاض نسبة الإصابة بأمراض القلب.

ما هو HDL : الكولسترول الجيد (الهني)

يعتقد الخبراء أن HDL يزيل الكولسترول الزائد من الكتل ويبطئ نموها لذا يعرف بالكولسترول الجيد لأن ارتفاع مستواه في الدم يحمي من النوبات القلبية وانخفاضه أقل من 40 ملغم /دل يشير إلى خطر كبير ويزيد من خطر التعرض للإصابة بالسكتات الدماغية.

الحماية والوقاية من ارتفاع الكولسترول:

1. النشاط البدني وعمل التمارين الرياضية بانتظام يزيد من HDL ويمنع تصلب الشرايين ويساعد في إنقاص الوزن والتحكم بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم.
إن الخمول والكسل من العوامل الخطيرة المؤدية إلى أمراض القلب. لذا ينصح بقيام النشاطات المعتدلة يومياً لتخفيف الخطر كالمشي والبستنة والقيام بالأعمال المنزلية والرقص وبعض التمارين الممكن ممارستها في البيت.
2. تنويع الطعام كالاتي:
a) تقليل الطعام الغني بالكولسترول من المصادر الحيوانية وخصوصاً صفار البيض واللحوم الحمراء (الكبد، الطحال، المخ والكلاوي) ومنتجات الحليب الكامل الدسم.

- (b) التقليل من الطعام الذي يحتوي على دهون كثيرة مثل الزبدة والزيت.
- (c) تناول الأسماك واللحوم البيضاء بدل اللحوم الحمراء كالدجاج والطيور بأنواعها.
- (d) الإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف (فالألياف تعمل على التقليل من مستوى الكوليسترول في الدم بشكل ملحوظ) وبالأخص الخضار والفواكه وحبوب الشوفان والفاصولياء الجافة (والعدس).
3. الابتعاد عن التدخين لأن التدخين من أخطر العوامل المهمة والمؤثرة في ارتفاع الكوليسترول. والتدخين يقلل من مستوى HDL ويزيد احتمالية حدوث النوبات القلبية. وهو أحد أخطر العوامل المسببة لأمراض القلب.
4. العمل على إنقاص الوزن الزائد: وذلك للتقليل من مستوى الكوليسترول في الدم وخصوصاً LDL ولحساب الوزن ومعرفة نسبة الزيادة هناك طريقة حساب مؤشر كتلة الجسم وهي كالآتي:
- مؤشر كتلة الجسم = $\frac{\text{الوزن (بالكيلو غرام)}}{(\text{الطول بالمتر})^2}$
- إذا كانت النتيجة بين 19-25 ← الوزن طبيعي
- إذا كانت النتيجة بين 25-30 ← الوزن زائد
- إذا كانت النتيجة أكثر من 30 ← يعني البدانة (بحاجة إلى إنقاص الوزن)
- مثلاً شخص وزنه 70 كغم وطوله 160 سم (1.6 م)
- يكون حساب المؤشر كالتالي: $\frac{70}{1.6 \times 1.6}$
- أي = 27.5 ← وزن زائد
5. الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب وذلك لتقليل نسبة الكوليسترول في الدم مع اتباع جميع النصائح المذكورة سابقاً وهذه النصائح هامة للجميع وخصوصاً مرضى السكري والضغط وأمراض القلب.