

الكوليسترول المرتفع

الكوليسترول هو واحد من مجموعة من الدهون (الليبيدات) التي تعمل إما كمادة لبناء الخلايا وإما كمصدر طاقة للجسم ويقوم الكبد بتصنيع معظم احتياجات الجسم من الكوليسترول.

عند تناول الأطعمة المحتوية على الكوليسترول مثل اللحوم الحمراء فإن الكوليسترول الزائد يكون ترسبات على جدر الشرايين يمكن أن يؤدي إلى حدوث الذبحة والنوبة القلبية والسكتة المخية.

مصطلح ارتفاع في الكوليسترول يعني أن لديك كوليسترول في الدم أكثر مما يحتاجه الجسم فعندما يتحدث الناس عن الكوليسترول المرتفع فإنهم في العادة يقصدون الكوليسترول الإجمالي في الدم. ومع ذلك فإن الكوليسترول يسري مع تيار الدم في شكل دقائق متفاوتة الأحجام تعرف بالبروتينات الدهنية.

ان ارتفاع مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) وهو يسمى أيضاً الكوليسترول السيء يزيد تصلب الشرايين تدهوراً بينما ارتفاع مستويات البروتين الدهني مرتفع الكثافة (HDL) الذي يسمى الكوليسترول الجيد يحميك من تصلب الشرايين وهذا يرجع إلى أن الـ HDL يزيل الكوليسترول من بطانة الشرايين.

- من هم الفئة الأكثر عرضة للإصابة بارتفاع الكوليسترول؟
 - الأشخاص الذين هم في منتصف العمر ويعيشون حياة خاملة
 - يكونون معرضين بأعلى درجة لارتفاع الكوليسترول في دمائهم.
 - يصاب الرجال بارتفاع الكوليسترول في وقت مبكر عن النساء لأن الاستروجين الأنثوي يخفض مستويات الكوليسترول في النساء قبل سن اليأس من المحيض.



• بالنسبة للنساء بعد سن اليأس فإنه ترتفع مستويات الكوليسترول في دماء النساء اللاتي لا يتناولون الإستروجين من خلال العلاج التعويض الدهني.

الأعراض:

- ارتفاع مستوى الكوليسترول لا يسبب أي أعراض.
- الإرتفاع الشديد في مستواه فيسبب تكون رقع دهنية تسمى البقع الصفراء على الجلد أو على طول الغشاء المغلف لأحد الأوتار العضلية.
- يؤدي ارتفاع الكوليسترول إلى حدوث التصلب العصيدي (تصلب الشرايين) وهو ما يسبب الأعراض الأخرى.

التشخيص:

معظم المصابين بإرتفاع الكوليسترول يتم تشخيصهم عندما يجري لهم الطبيب اختبار الكوليسترول كجزء من الفحص الروتيني (فينصح بعمل هذا الفحص كل خمسة اعوام بعد بلوغ سن ٢١ عاماً) فإذا كنت مصاباً بإرتفاع الكوليسترول فسوف تحتاج أن تجري الفحص بتكرار أكثر.

نوضح في الجدول مستويات الكوليسترول الإجمالي ومرتفع الكثافة **HDL** ومنخفض الكثافة **LDL** بالنسبة إذا لم تكن مصاباً بمرض الشرايين التاجية أما إذا كنت مصاباً به فإن مستوى الـ **LDL** المرغوب يكون أقل من ١٠٠ مجم/دسيليتر (مجم/دل) .



المستوى غير المرغوب (مجم/دل)	المستوى المتوسط (مجم/دل)	المستوى المرغوب (مجم/دل)	انواع الكوليسترول
٢٤٠	٢٤٠ - ٢٠٠	٢٠٠ <	الكوليسترول الإجمالي
٣٥ <	٤٥ - ٣٥	٤٥ >	الكوليسترول HDL
١٦٠ >	١٦٠ - ١٣٠	١٣٠ <	الكوليسترول LDL
٤ >	٢٠١١/٤/٣	٣ <	النسبة بين الكوليسترول الكلي إلى HDL

أما إذا كانت لديك عوامل أخرى مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم فقياس المعدلات المتوسطة تختلف حسب تقييم طبيبك.

العلاج:

١. إذا كنت مدخن فيجب أولاً الإقلاع عن التدخين، فأخطار التدخين تكون أشد إذا كان الكوليسترول مرتفعاً.

٢. ممارسة الرياضة لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة يومياً بمعدل ثلاث مرات اسبوعياً على الأقل يمكن أن يرفع مستويات HDL في دمك. فإذا لم يتمكن النظام الغذائي المعتدل وممارسة الرياضة من خفض كاف للكوليسترول فهنا يلجأ الطبيب للعقاقير خاصة إن كان لديك عوامل أخرى لتصلب الشرايين.

٣. العقاقير المستخدمة لخفض الكوليسترول:

عادة ما يحاول الطبيب خفض مستوى ال LDL في الدم إلى أقل من ١٠٠مجم/دل وهناك ثمة أنواع عديدة من الأدوية التي تستخدم لخفض الكوليسترول:



وزارة الصحة
Ministry of Health

أ. الاستاتينات:

وهي أدوية تعمل على خفض كل من الكوليسترول الاجمالي والكوليسترول من نوع LDL مع رفع طفيف لكوليسترول من نوع HDL وهي بصفة عامة خالية من الآثار الجانبية وقد أظهرت دراسات جديدة أنه يمنع حدوث السكتة المخية والنوبة القلبية.

ب. النياسين:

هو فيتامين فعال في خفض الكوليسترول الاجمالي و LDL وهو أكثر فاعلية في رفع الكوليسترول HDL.

ج. الراتنجات الرابطة للاحماض الصفراوية:

هي مساحيق أو أقراص تجعل الكبد يسحب الكوليسترول LDL من الدم وبهذا تقل مستويات كل من الكوليسترول الاجمالي و LDL.

د. جيمفيبروزيل:

قرص فعال جداً في خفض الكوليسترول HDL ولكنه فعال بدرجة متوسطة فقط في خفض الكوليسترول الاجمالي و LDL.