



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



الكوليسترول

الكوليسترول

هو مادة شمعية ينتجها الجسم و يوجد في الأغذية الحيوانية المصدر .

يوجد في الجسم على شكل بروتين دهني عالي الكثافة HDL أو بروتين دهني منخفض الكثافة LDL . يحتاج الجسم إلى بعض الكوليسترول للحفاظ على صحته ، و لكن قد تؤدي الزيادة في الكوليسترول من نوع البروتين الدهني منخفض الكثافة إلى مشاكل صحية . و فيما يلي لمحة موجزة عن أسبابه ، و أعراضه ، و علاجه .

ينتج الكبد و الخلايا الأخرى في الجسم نحو ٧٥ في المئة من نسبة الكوليسترول في الدم . و تأتي الـ ٢٥ في المئة المتبقية من الغذاء الذي نتناوله .

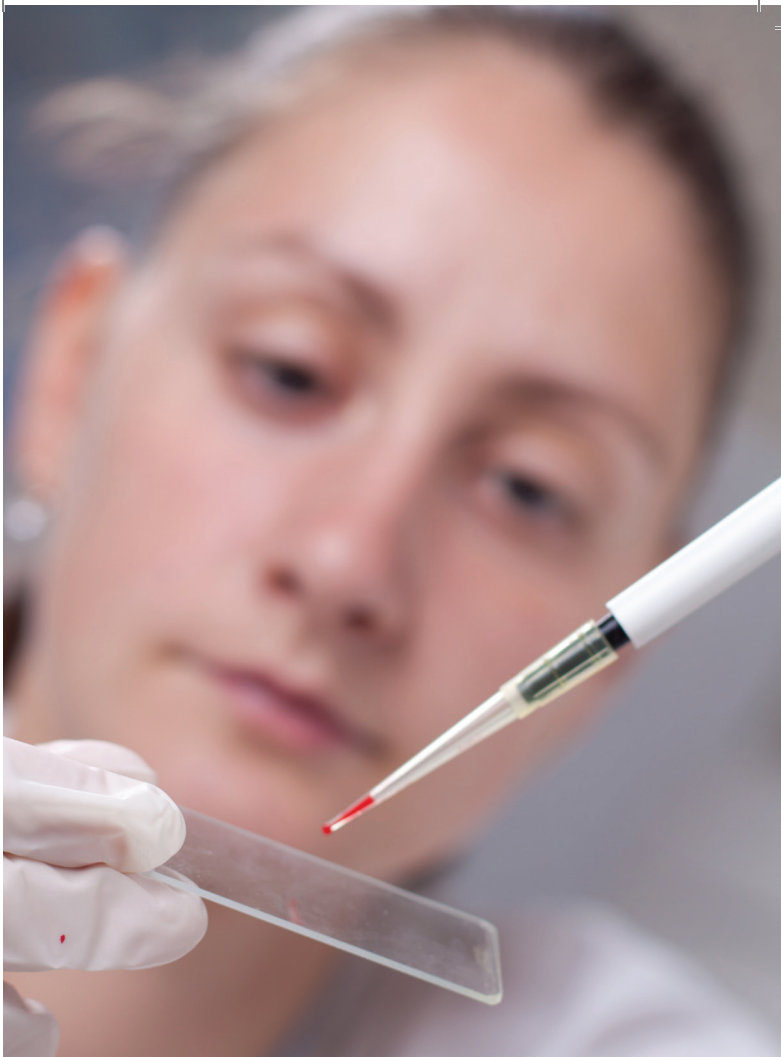
ما هو ارتفاع الكوليسترول في الدم ؟

ارتفاع الكوليسترول في الدم هو حالة تحدث عند زيادة الكوليسترول في دمك بشكل مفرط . و هو حالة في حد ذاتها لا تظهر عليها عادةً اي علامات أو أعراض. و لهذا ، لا يعلم العديد من الأشخاص عن الارتفاع الكبير لمستويات الكوليسترول لديهم . هناك نوعين من البروتينات الدهنية التي تحمل الكوليسترول في جسمك و هما: البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) ، و البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL) . فوجود مستويات صحية لكلا النوعين من البروتينات الدهنية هو أمر مهم .

مقياس مستويات الكوليسترول :

- المفضل > ٢٠٠ ملغم/ دسيليتر
أو (> ٥,١ مليمول/ لتر)
- مرتفع نسبياً ٢٠٠ - ٢٣٩ ملغم/ دسيليتر
أو (٥,١ - ٦,١ مليمول/ لتر)
- مرتفع < ٢٣٩ ملغم/ دسيليتر
أو (< ٦,١ مليمول/ لتر)





علاماته و أعراضه :

لا توجد أعراض لارتفاع الكوليسترول، و لهذا السبب من المهم إجراء الفحوصات الدورية . فارتفاع مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة ، يؤدي إلى تراكم الترسبات في الشرايين ، و هذا يزيد من خطر تعرض الشخص لأمراض القلب و النوبة القلبية.

عوامل الاختطار

على الرغم من أن ارتفاع الكوليسترول هو النتيجة المعتادة لاتباع النظام الغذائي الغير صحي ، إلا أنه يصيب أكثر الرجال نوعاً ما. و تشمل عوامل الخطر الأخرى التالي :

- التاريخ العائلي.
- الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من إجمالي الدهون ، و الدهون المشبعة ، و الكوليسترول. السكري.
- مرض الكلى المزمن: حيث يرتبط مرض الكلى المزمن مع فرط ثلاثي غلي سيريد الدم.
- الغدة الدرقية.
- السمنة: و يرتبط الوزن الزائد مع زيادة الكوليسترول الكلي ، و البروتين الدهني منخفض الكثافة ، و الدهون الثلاثية ، إضافة إلى ارتفاع مستويات البروتين الدهني عالي الكثافة.
- الخمول البدني.
- استخدام الستيرويد.
- التدخين : حيث يقلل تدخين السيجار من مستويات البريتين الدهني عالي الكثافة ، و هو من عوامل خطر الاصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية.

الوقاية من ارتفاع الكوليسترول :

أفضل وسيلة للوقاية من ارتفاع الكوليسترول هي نفس طريقة علاجه – و هي اتباع نمط حياة صحي، و ذلك عن طريق :

- ممارسة الرياضة بانتظام – لمدة ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة يومياً
- تبني نمط حياة خالي من التدخين هو أيضاً طريقة هامة للوقاية من ارتفاع الكوليسترول .
- فقدان الوزن .
- التخلص من الدهون المتحولة .
- عدم تناول الكحول .
- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون المشبعة ، مثل:
 - o تناول الحبوب الكاملة.
 - o الفواكه.
 - o الخضراوات.
 - o الأسماك.



علاجه :

يجمع العلاج الأساسي لارتفاع الكوليسترول بين ممارسة الرياضة بانتظام ، و الغذاء الصحي ، و فقدان الوزن إن دعت الحاجة . و قد يقوم الأطباء بوصف الدواء في حال لم يكن تغيير نمط الحياة كافياً لخفض مستويات الكوليسترول . و بالتالي ، إن كنت تعاني من أحد الأعراض المذكورة ، قم بزيارة طبيبك في المركز الصحي الذي تتبعه في أقرب وقت ممكن.

تلعب **مؤسسة الرعاية الصحية الأولية** دوراً هاماً في تحقيق صحة و عافية أفضل لشعب دولة قطر . حيث تلتزم المؤسسة بتقديم رعاية صحية شاملة للشعب من جميع الفئات العمرية و ذلك عن طريق تقديم رعاية صحية مستمرة وواسعة للفرد و الأسرة من مختلف الأعمار و الأجناس و الأمراض و أجزاء الجسم . فبوجود مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى جانبك ، يكون لديك شريك يوجهك و يساعدك على إدارة صحتك.



بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa
صندوق بريد: ٢٦٥٥٥