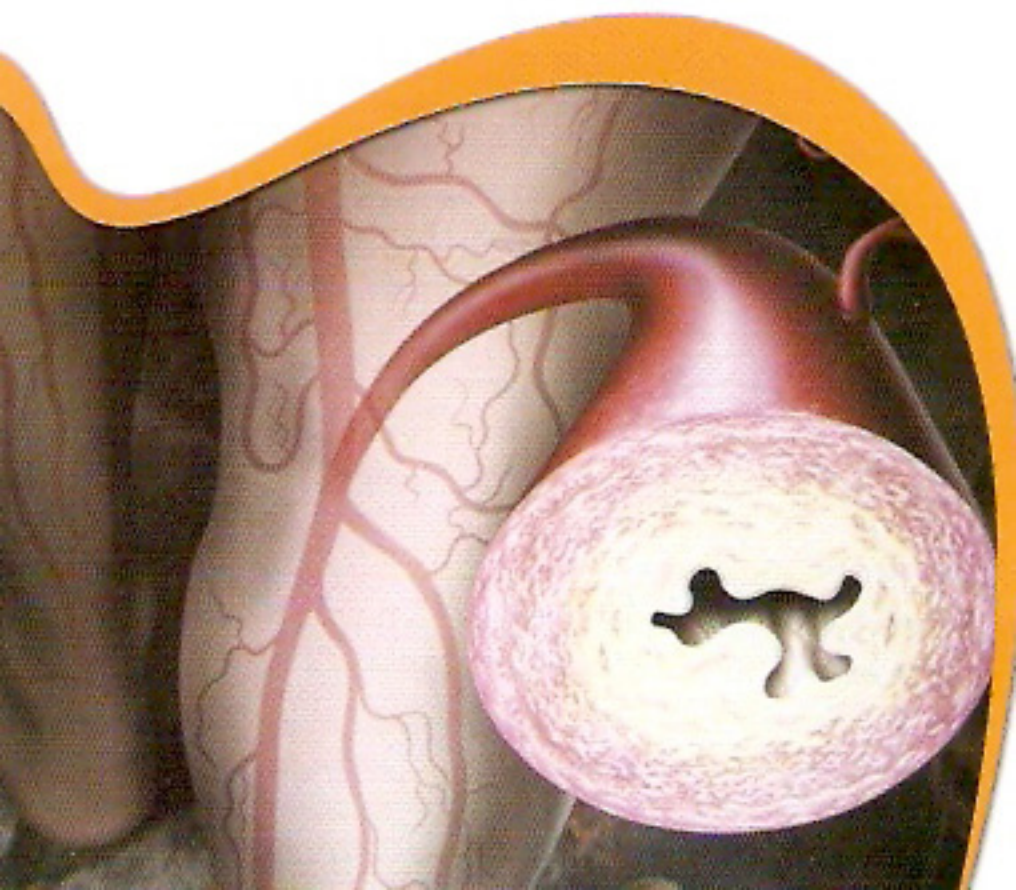


فحص الكوليستيرول:
للبالغين الذين لم يتجاوزوا العام
التاسع والستين من العمر

**Plasma Cholesterol
And Triglyceride
Low Carbohydrate,
Low Fat And High Fiber Diet**



معلومات ارشادية للمرضى :

تم وضع «فحص الكوليستيرول» هذا بغرض اقتراح الاستخدام المجدي لاختبار الكوليستيرول في توفير الرعاية الطبية المتميزة للمرضى. وتتضمن هذه المعلومات الإرشادية توصيات تتعلق بتحديد نسبة الكوليستيرول في دم البالغين من فئة ٦٩ عاماً من العمر فما دون، وهي لا تطبق على الأطفال أو النساء الحوامل أو المسنين الذين تجاوزوا ٦٩ عاماً من عمرهم أو أولئك الذين يخضعون للعلاج من ارتفاع نسبة الكوليستيرول لديهم.

بوصى بفحص نسبة الكوليستيرول لديكم في الحالات التالية :

١ - إذا كنتم معرضين لواحد أو أكثر من عوامل الخطر التالية:

- التقدم في العمر (فوق ٤٥ للرجال وفوق ٥٥ للنساء).
- التدخين.
- ارتفاع ضغط الدم أو تناول أدوية تخفيض الضغط.
- الإصابة بالداء السكري.
- السمنة في منطقة البطن.
- التاريخ المرضي العائلي بالإصابة بنوبات القلب في سن مبكرة.

٢ - ثبوت الإصابة بأحد أمراض الشرايين التاجية (مثل ألم الصدر القلبي المنشأ والذبحة الصدرية والنوبات القلبية).

٣ - العلامات الجسدية المتوافقة مع فرط الكوليستيروليمية العائلي (ارتفاع نسبة الكوليستيرول في خلايا ودم المرضى، وهو مرض وراثي مترافق باحتمال عال من الإصابة بأمراض الشرايين التاجية)، أو الوالدين/ الأشقاء من ذوي العلامات الجسدية (مثل النتوءات أو الكتل على أوتار العضلات) أو ثبوت ارتفاع نسبة الكوليستيرول بالدم بشكل حاد.

نتائج الفحص:

أ - إذا كانت نتائج فحصك طبيعية فلا داعي لإجراء المزيد من الفحوص.

ب - إذا كانت نتائج فحصك حدية (عند الحدود الفاصلة بين الطبيعية وغير الطبيعية) سيقوم طبيبك بمساعدتك على التخلص لنظامك الغذائي وتغيير أسلوب حياتك ثم يعاد فحص الكوليستيرول لديك مرة أخرى خلال ٣-٤ شهور.

ج - إذا كانت نتائج فحصك غير طبيعية يقوم طبيبك بمساعدتك على التخلص لنظامك الغذائي وإجراء تغييرات في أسلوب حياتك. فإذا لم تنجح هذه الإجراءات في معالجة الحالة فإن استخدام الأدوية قد يصبح ضرورياً.

لا بوصى بفحص نسبة الكوليستيرول لديكم :

إذا تم يكن هناك أية أعراض لأمراض الشرايين التاجية (مثل ألم الصدر القلبي المنشأ) وكذلك إذا لم تكنوا معرضين لأي من عوامل الخطر المبينة في الفقرة ١/ أعلاه.

بعض الأسئلة الشائعة حول الكوليستيرول

ما هو الكوليستيرول؟

الكوليستيرول هو عبارة عن مادة ذات قوام شمعي وشبيهة بالدهون (الدهن) موجودة في جميع خلايا الجسم الذي يستخدمها لتشكيل طائفة متنوعة من المنتجات بما فيها أغشية الخلايا وبعض الهرمونات. ويجري إنتاج معظم كمية الكوليستيرول داخل الجسم وبخاصة في الكبد. كما يأتي جزء منه عبر الأطعمة التي نتناولها وأهمها الأغذية ذات المنشأ الحيواني كالحوم والبيض ومنتجات الحليب الكامل الدهن.

لماذا تعتبر زيادة الكوليستيرول عن الحد ضارة؟

قد يتجمع الكوليستيرول الزائد عن المطلوب في الأوعية الدموية على شكل ترسبات دهنية تدعى اللويحات. وهذه قد تسبب مع مرور الوقت تضيق أو عمية الدم في القلب وانسدادها الأمر الذي من شأنه أن يخفف من تدفق الأوكسجين والمواد المغذية إلى القلب. هذا ويمكن أن يسبب الانسداد الجزئي لهذه الأوعية ألاماً في الصدر يطلق عليها عادة اسم الذبحة الصدرية. بينما يمكن لتوقف دفق الدم في هذه الأوعية بشكل تام أن يسبب بإلحاق ضرر بالغ بعضلة القلب أو ما يدعى بالنوبة القلبية.

ما الذي يجري قياسه عادة في عملية فحص الكوليستيرول؟

في عملية فحص الكوليستيرول في عينة من الدم، يجري عادة تحديد كمية أو نسبة الكوليستيرول ذي البروتين الشحمي الرقيق الكثافة (HDL) أو الكوليستيرول الحميد أو الطيب كما يدعى أحياناً، وكذلك الكوليستيرول ذي البروتين الشحمي الخفيف الكثافة (LDL) أو الكوليستيرول المؤذي أو الشرير كما يدعى أحياناً. إضافة إلى الشحوم الثلاثية الفليسيريدي (وهي دهون شبيهة بالزبدة يطلق عليها الشحوم الثلاثية اختصاراً)، وإذا أظهر الفحص أن هناك ارتفاعاً في نسبة الكوليستيرول الكلي في الدم فإن ذلك يعني عادة أن كمية الكوليستيرول المؤذي LDL قد ارتفعت نسبة إلى كمية الكوليستيرول الحميد HDL.

هل يعرضني ارتفاع مستوى الكوليستيرول لدي لخطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية؟

إن ارتفاع مستوى الكوليستيرول في الدم لا يعدو كونه واحداً من العوامل العديدة التي تزيد من احتمال التعرض للمشاكل المتعلقة بالقلب. بيد أنه ليس كل من يعاني من ارتفاع الكوليستيرول في دمه يصاب بأحد أمراض الشرايين التاجية. فالتدخين وارتفاع ضغط الدم والسمنة وعدم ممارسة التمارين البدنية هي أيضاً من العوامل الأخرى التي تؤثر على صحة شرايينك وقلبك.

هل هناك علاج لارتفاع نسبة الكوليستيرول؟

إن «خطه» العلاج الأول لهذه الحالة هو تعديل نظامك الغذائي وأسلوب حياتك بتناول كميات أقل من الدهون والامتناع عن التدخين وممارسة التمارين الرياضية المنتظمة إضافة إلى تعلم كيفية مغالبة الشعور بالإجهاد. وحين تتمكن من تحجيم عوامل الخطر هذه وهي التي تؤدي إلى اعتلال الشرايين التاجية لديك. يقدو بالإمكان تقديم المشورة لك بتخفيض الكوليستيرول في الدم، وباستطاعة طبيبك مساعدتك على التقرير بشأن التغييرات الضرورية لتخفيض مستوى الكوليستيرول لديك وتحسين الفرص المتاحة أمامك للوقاية من أمراض القلب. فإذا لم تنفع هذه التغييرات في النظام الغذائي وأسلوب الحياة في تخفيض الكوليستيرول لديك فقد يصبح عندئذ من اللازم استخدام الأدوية.

عليك أن تتذكر :

أنه سواء تم فحص الكوليستيرول لديك أم لا، وسواء تبين أن مستواه مرتفع أم طبيعي فإنك دائماً تستطيع الحفاظ على صحة قلبك بتناول الطعام المتوازن وممارسة التمارين الرياضية على نحو منتظم.

