



احذر من ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية

■ **الكوليسترول والجليسيريدات الثلاثية** هي مواد دهنية موجودة بشكل طبيعي في الدم، وهي في معدلاتها الطبيعية ضرورية لحياة الإنسان، إذ أنها تمد الإنسان بالطاقة اللازمة، وتدخل في تكوين أغشية الخلايا بالجسم، كما أنها تمد الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية والقيتامينات الذاتية في الدهون وهي «أ.د.ك.هـ» والكوليسترول يدخل في تكوين هرمونات الذكورة والأنوثة وعصارة المرارة كما يدخل في تكوين الغلاف العازل حول الأعصاب في الجسم.

والكوليسترول نوعان : الأول منخفض الكثافة، وهو ضار بالجسم إذ يترسب على جدران الشرايين، وقد يتسبب في مرض تصلب الشرايين والتوبات القلبية، وهي تشكل ٦٥٪ من الكوليسترول بالدم، والأغذية المحتوية على الدهون المشبعة تزيد من نسبته بالدم، والنوع الثاني عالي الكثافة، وهو نافع إذ أن ارتفاع نسبته بالدم تعمل على منع ترسب الكوليسترول الضار، وبالتالي الوقاية من ترسب الكوليسترول ومن ثم حماية القلب والشرايين.

يقاس الكوليسترول بالدم عن طريق تحليل الدم، وفي الغالب يفضل معرفة نسبة الكوليسترول عالي الكثافة وكذلك نسبة الجليسيريدات الثلاثية وأيضا نسبة الكوليسترول الكلي، وهذا يستلزم الصيام قبل إجراء التحليل ١٢-١٤ ساعة.

ينصح الأطباء كل من تعدي ٢٥ عاما بالفحص الدوري والمتضمن فحص الكوليسترول مرة كل عام، وتبرز أهمية التحليل الدوري في المدخنين ومن يعانون ارتفاع ضغط الدم والسمنة ومرضى السكر وفي حالة وجود جلطة بالقلب أو تصلب بالشرايين وكذلك في حالات ارتفاع الكوليسترول بالدم لأسباب وراثية أو مجهولة يتأكد الفحص الدوري لبعض الحالات، مثل الوراثة، كل ٦ شهور لمن بلغ من العمر ٤٥ سنة.

إرشادات هامة لخفض مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية بالدم :

أولاً : التغذية السليمة :

- قلل من تناول اللحوم الحمراء مع تنظيفها من الدهون، ولا تتناول جلد الدجاج والطيور، واحرص على تناول جميع أنواع اللحوم (مشوية أو مسلوقة)، وابتعد عن الوجبات السريعة حيث أنها تحتوي على نسب عالية من الدهون.
- لا تستخدم الزبدة والدهون الحيوانية والدهون الجامدة واستعاض عنها بالزيوت النباتية كزيت الزيتون والذرة.



- تجنب تناول الأطعمة عالية الكوليسترول مثل المخ وصفار البيض والكبد والكلاوي والقلوب والقوانص واللسان.
- أكثر من تناول الأسماك فإن لها دور بارز في حماية الشرايين من التصلب. تناول وجبات الأسماك ثلاث مرات بالأسبوع.
- احرص على تناول الحليب الخالي الدسم ومنتجات الألبان «اللبن - الروب - الجبن» قليلة أو خالية الدسم.
- أكثر من تناول الخضراوات والسلطات واجعلها من الأصناف الرئيسية في مائدة الطعام.
- عود نفسك على تناول الخبز الأسمر وابتعد عن الخبز الأبيض والإيراني.
- ابتعد عن الحلويات وأنواع الشيكولاته والسكر النقي واستبدل ذلك كله بأنواع الفاكهة والنشويات الخفيفة.
- اجتهد في أن يكون وزنك في معدته الطبيعي فإذا كنت بدينا أو زائدا في الوزن فبادر بعمل رجينم.

ثانياً : مارس الرياضة :

- مارس الرياضة المناسبة لعمرك وصحتك، حيث أن زيادة نشاطك الجسماني يساعدك في التحكم في وزنك، ويعمل على إحراق الدهون المخزنة. كما أنه يخفض مستوى الكوليسترول والسكر بالدم، بالإضافة إلى فوائد أخرى كثيرة.
- مارس الرياضة المنتظمة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل في كل مرة نصف ساعة والمشي السريع يعتبر مناسباً لكل الأعمار.

ثالثاً : الإقلاع عن التدخين :

- إقلاع عن التدخين فإنه سبب رئيسي لترسب الكوليسترول في الشرايين وكذلك ابتعد عن التدخين السلبي فلا تتواجد في بيئة ملوثة بدخان السجائر.

رابعاً : احذر القلق والتوتر:

- ابتعد عن أجواء التوتر والقلق ورومض نفسك على الحلم والهدوء والسكينة والرضا والتسليم بقضاء الله وقسمته، وحاول أخذ قسط من الراحة والاسترخاء بين الفينة والأخرى وعالج بؤر التوتر والقلق من بدايتها.

خامساً : ابتعد عن الكحوليات والخمور :

- فإن لها تأثير مباشر على تصلب الشرايين.

سادساً : تناول أدوية خفض الكوليسترول :

- إذا استمر الكوليسترول والدهون الثلاثية في الارتفاع فاستخدم أدوية خفض الكوليسترول تحت إشراف الطبيب.

■ المعينات الطبيعية للكوليسترول والدهون الثلاثية :

حسب توصيات منظمة الصحة العالمية فإن معدل الكوليسترول الكلي في الدم يجب أن يكون أقل من «5.2mmol».. أما إذا ازداد عن «6.2mmol» فيعتبر مرتفع يجب خفضه أما الدهون الثلاثية فمعدلها الطبيعي يتراوح بين «0.4-2mmol»..