



ماذا لو كنت أزداد وزناً؟

«لقد كنت أتناول القليل جداً من الدسم السيئ في السنين الأخيرة مثلما كنت توصي به ومع ذلك ازداد وزني كثيراً، لماذا؟» ذاك ما أراد معرفته.

سؤال وجيه!

نحن نعيش في أول بلد في العالم حيث يزداد وزن الأشخاص الذين يتبعون الحمية قليلة الدسم!

لماذا يحصل ذلك؟ هناك ثلاثة احتمالات: كلها تعود إلى تناول كمية أكبر من الحريرات عن الكمية التي تحرق بالتمارين. اثنان أو ربما ثلاثة من هذه الأشياء تجري في مجتمعنا.

رقم 1: نقص التمارين

نحن نحتاج إلى مزيد من التمارين. كم نحتاج؟ كل ما يلزم لحرق الحريرات. تختلف كمية التمارين اللازمة من وقت إلى آخر وتعتمد على مقدار الحريرات المستهلكة. هذا سبب

واحد يدعو الشخص الذي يأكل كمية قليلة من الدهم المشبع نسبياً لأن يزداد وزنه. للأسف، هذه تجارة غير عادلة. إن مشي ميل واحد يستهلك 100 كيلوحريرة، ولكن معظمنا لا يستطيع المشي أو الجري أو السباحة أو ركوب الدراجة أو الرقص بنفس مقدار (أو سهولة!) الأكل.

رقم 2: تناول الكثير من السكريات المكررة

السكريات المركبة

نعني بالسكريات المركبة، الفواكه الطازجة والخضار والبقول والحبوب الكاملة مثل التفاح والموز والمانجو والبطيخ والذراق والإجاص والبرقوق والزبيب والبطاطا (بطاطا حلوة) والأرز والذرة والشوفان والأفوال والقمح.

تتضمن هذه سلاسل سكرية كثيرة صحية. عندما تؤكل السكاكر البسيطة والنشويات فإنها تضيف الحريرات وقد تزيد فعلاً مستويات كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة والدهوم الثلاثية. ذاك تماماً الذي لا تريده أن يحصل.

الاحتمال الثاني هو

أن الشخص الذي يأكل كمية قليلة من الدهم المشبع ويزداد وزنه يأكل الكثير من السكريات، خاصة السكر والسكريات المكررة الأخرى. كيف يمكن ذلك؟ أنت تأخذ 9 حريرات في كل غرام من الدهم تأكله و4 حريرات فقط في كل غرام من

السكريات. ولذلك، غرام مقابل غرام، فإنك تأخذ حريرات أقل بكثير عندما تأكل السكريات بالمقارنة مع الدهم.

قد يبدو أن إنقاص الدهم المشبع سيجعل من السهل

ماذا لو كنت أزداد وزناً؟

إنقاص الوزن. يمكن أن يحصل ذلك، بل كثيراً ما يحصل. ولكن بأخذ غرام مقابل غرام، فإن الدسم أكثر إشباعاً. لذلك عندما يتبع الشخص حمية قليلة الدسم، فإنه ليس من العسير أن يبدأ بشكل بريء بتناول المزيد والمزيد من السكريات، حتى تلك التي نعتبرها صحية خصوصاً السكريات المركبة.

إن المشكلة الكبرى هي تناول الأطعمة المحشوة بالسكر والسكريات المكررة الأخرى، مثل الدقيق الأبيض المكرر. لماذا؟ لأنه يسهل أن تأكل حريرات أكثر من هذه السكريات المكررة بالمقارنة مع أكل حريرات كثيرة من السكريات المعقدة الموجودة في الطبيعة. السبب في ذلك هو أن السكر والسكريات المكررة لا تشبع مثلما تشبع السكريات المركبة.

رقم 3: تناول المزيد من الدسم غير المشبع

الاحتمال الثالث في حال أن الشخص يأكل كمية أقل من الدسم المشبع ومع ذلك يزداد وزنه، هو أنه يأكل كمية أكبر من الدسم غير المشبع عما يدركه. في ما يتعلق بالحريرات، فإن الدسم هو دسم والحريرات هي حريرات.

كل غرام من الدسم غير المشبع يحتوي على 9 حريرات، تماماً مثل الدسم المشبع. الدسم المشبع مسؤول عن الترسبات الدسمة التي تبطن شرايينك الإكليلية. الدسم غير المشبع لا يفعل ذلك. لكن الدسم غير المشبع يعطي حريرات، مثل السكريات. ما لم تصرف هذه الحريرات في نشاطك اليومي،

فإنك ستزيد في الوزن. ما لا يبدو عدلاً هو أنه يمكنك أن تتناول الكثير من الحريات في الأطعمة التي تبدو صحية مثل الخبز والبطاطا والمعجنات خالية الدهم. وحتى في الفواكه. كما يعلم الجميع، فإن الوزن الزائد يسبب قائمة طويلة من المشاكل.

ربما كان يجب على معظم الناس تناول 1800 إلى 2000 حريرة في اليوم - أو أقل - وذلك كاف لبقيك في وزن ومعدل نشاط صحيين. إذا كنت في وزن ومعدل نشاط صحيين، ولم تكن تزيد في الوزن، ولم يكن عندك داء السكري أو مشاكل أخرى تجعل عد الحريات أمراً مهماً، فلا تقلق بشأن الحريات. إذا كان هناك سبب يجعلك تقلق حول وزنك، فإنك تحتاج إلى عد الحريات.

تعتمد حاجتك من الحريات على عوامل كثيرة، تشمل:

- هل وزنك الحالي مناسب لك؟
- هل هو زائد كثيراً أم ناقص كثيراً؟
- هل تزيد أم تنقص أو تحافظ على وزنك؟

هناك عامل آخر وهو طبيعة عملك، هل هو عمل مكثي أو أشد الأعمال صعوبة في العالم. ماذا عن الطقس. أين تعمل وتصرف الطاقة؟ هل الطقس بارد جداً حيث تمضي معظم وقتك، أم هل هو مريح نسبياً، أم هل هو حار جداً؟ إن الأشخاص الذين يعملون باستمرار عملاً شاقاً في طقس بارد

ماذا لو كنت أزداد وزناً؟

يحتاجون إلى حريرات ودسم أكثر من الأشخاص الذين يعملون
جلوساً لوقت طويل في طقس حار.

هل حجمك كبير أم صغير؟

هل أنت ذكر أم أنثى؟

هذه أسئلة مهمة إذا كنت تريد معرفة عدد الحريرات التي
عليك أخذها. هناك أيضاً عوامل أخرى، بما فيها الأسباب
الوراثية، فبعض الناس يجدون صعوبة أكبر في الحفاظ على
وزنهم من الآخرين. إن القدرة وعدم القدرة على السيطرة على
الوزن كثيراً ما يكونا أحد الأشياء في الحياة التي لا تبدو مفهومة
تماماً.

إن الخط العريض هنا بسيط جداً. لأي سبب كان، إذا
كان الشخص بديناً جداً أو كان يزداد في الوزن، فإن الأمر يعود
كله إلى الحريرات.

إذا اتبعت خطتنا في تحديد الدسم المشبع إلى 20 غراماً
أو أقل في اليوم، وكنت حذراً أن لا تتناول الكثير من الدسم
غير المشبع الجيد، وأكلت الكثير من الفواكه والخضار وكمية
معقولة من الحبوب والبقول، وإذا اتبعت نظام تمرين جيداً فإن
الفرص كبيرة بأن لا يزيد وزنك. في الحقيقة، إذا قمت بكل
هذه الأشياء بعناية، فقد تستطيع إنقاص بعض الوزن إن أردت
ذلك.

لذلك، وبينما تنقص كمية الدسم التي تأكلها، استفد من

حقيقة أنك تتخلص من 9 حريرات في كل غرام من الدهم ترميه جانباً. كما في أي تغيير صحي في نمط الحياة، فإنه من المهم أن تستطيع أن تكافئ نفسك بلطف على الأشياء التي تتخلى عنها. نقترح أن تكافئ نفسك بالكثير من الفواكه والخضار الجيدة. استعمل المنطق العام الجيد. تأكد من أنك تحصل على مجموعة متنوعة منها، بالإضافة إلى السكريات المركبة الأخرى في البقول والحبوب. في الوقت نفسه، لا تأكل الكثير من السكر والبضائع المخبوزة والمعجنات المصنوعة من الدقيق المكرر والأشياء الأخرى التي تزيد في عداد حريراتك.

إن الحبوب مثل القمح والشوفان والأرز البني ترضي أكثر من السكريات البسيطة المكررة. ربما كان هذا هو السبب الأساسي بأن القليل من الناس زائدو الوزن في المجتمعات التي تشكل الحبوب فيها جزءاً أساسياً من الحمية.



هل يجب علي أن أعدو أو أن أستعمل واحدة من آلات التمرين؟

«هل يجب علي فعلاً أن أعدو؟»
لا .

في الحقيقة هناك الكثير من الأشخاص الأصحاء الذين لا
يجرون الماراثون. ليسوا عدائين مشهورين، بل حتى إنهم لا
يعدون .

إذا كنت تحب أن تجري، فذلك رائع. إذا كنت تكره
فكرة الجري في الجوار، فهناك طرق أخرى كثيرة للحصول
على الكثير من التمارين. يجب عليك ألا تستعمل آلة للتمرين.
يجب عليك ألا تتمرّن .

يجب عليك ألا تفعل أي شيء .

بالمقابل إذا كنت تريد أن تبقي السيطرة على مستويات
الكولسترول لديك، وكنت تريد أن تشعر بأفضل ما يمكن،

وتريد أن تعتني بقلبك، فإنه لا توجد طريقة أخرى لتفعل ذلك كله بدون تمرين الجهد المنتظم.

من يدري، قد تكتشف أنه من المنعش أن تدع قدميك ورجليك يأخذانك حول الجوار كل صباح. قد تجد أن العودة للطبيعة على مسار الجري يعطيك الوقت للابتعاد عن جري الحياة والتفكير. يمكنك أن تفعل أيّاً من هذه الأشياء بدون الجري إطلاقاً. يمكن للمشي أن يعطيك كل التمرين الذي تحتاج إليه، بدون أن تعدو أو أن تجري أبداً.

إذا كنت أصلاً تمشي أو تجري أو تذهب لنوادي الصحة واللياقة أو تقوم ببعض الرياضات الأخرى المنتظمة، فذلك ممتاز! ثابر عليه! إذا لم تكن كذلك، فلا تتضايق من كلمة التمرين.

بعد أن تجري فحصاً طبياً شاملاً، ابدأ ببرنامج في المشي أو السباحة أو استعمال آلة تمرين جيدة أو القيام بكمية مماثلة من العمل الفيزيائي المجهّد كل يوم. ابدأ ببطء، مضيفاً القليل كل يوم، بدلاً من أن تبدأ فجأة برنامج تمرين مباشراً ومكثفاً كما لو كنت تحاول أن تكون بطلاً في الألعاب الأولمبية.

هناك علاقة أكيدة بين السيطرة على الكولسترول في دمك وتمرين الأيروبيك المجهّد. إن أحد أكثر أقسام محاولة السيطرة على أرقام الكولسترول هو زيادة البروتين الشحمي رفيع الكثافة. يساعد التمرين المجهّد على دعم البروتين الشحمي رفيع

هل يجب علي أن أعدو

الكثافة، وذلك شيء مهم. عندما يرتفع البروتين الشحمي رفيع الكثافة (الكولسترول الصحي)، فإن الكولسترول السيئ (البروتين الشحمي خفيض الكثافة والبروتين الشحمي وضعيف الكثافة) يلتقط من الخلية وي طرح خارجاً، وبذلك تنخفض مستويات الكولسترول السيئ. في الحقيقة، «يعتقد معظم الخبراء أن مستويات البروتين الشحمي رفيع الكثافة يمكن أن تزداد بمعدل 10٪ إلى 20٪ ببرنامج تمرين منتظم»⁽¹⁾، تحتاج إلى التمرين المستمر لتحقيق ذلك.

نحن لا نقترح أن تجري الماراثون أو حتى أن تعدو. نأمل أنك ستختار برنامج تمرين معقولاً لتقوم به 6 أيام في الأسبوع. ما يعادل مشي ميلين بنشاط في اليوم، إلّا إذا وجد سبب طبي خاص يمنعك من ذلك.

يتمتع الكثير من الناس بالتمارين وهم يلعبون، ولكن هناك اللعب وهناك اللهو. إن مجرد الجلوس على الشاطئ لا يلبي المطلوب. ولا النشاطات البسيطة مثل اللعب بالكرات الخشب. نحن نتكلم عن الألعاب التي تنشّط جسمك مثل كرة السلة أو الكرة الطائرة أو كرة المضرب.

حتى ولو لم تكن رياضياً، فإن التمرين لا يجب دائماً أن يكون شيئاً يُجرى لمجرد التمرين. يفضل البعض أن يحقق شيئاً بينما هو يتمرّن، لا أن يجري فقط أو يمشي في ممشي الحداثق. قد تجد أنك تستعمل الوقت الذي تمشي فيه أو تركب

فيه دراجة التمرين أو تجري فيه أو تقوم بأي شيء مماثل، كوقت تفكير منتج. ينصب بعض الأشخاص منصة قراءة بحيث يمكنهم أن يقرأوا بينما هم يستعملون دراجة التمارين أو طاحون الدوس أو آلات التمرين الأخرى.

يتابع البعض الآخر الأخبار بينما أجسامهم تزداد لياقة. يكافئ البعض أنفسهم على تمارينهم بمشاهدة فلم مسجل أو أي شيء ممتع آخر في وقت تمرينهم. قد تكون رأيت آخرين يستمعون إلى شرائط مسجلة، أو كتب مقروءة، أو الموسيقى، بينما هم يمشون أو يجرون عبر الحديقة أو حول مجموعة الأبنية.

إن تمرين الأيروبيك لا يشترط أن يكون عملاً بلا معنى كجري الجرذ على طاحون الدوس. بالطبع فإن فوائد التمرين ليست بلا معنى لقلب الجرذ. إذا كنت تظن أنك مشغول جداً أو أن فعل هذه الأشياء التي تبقيك رشيقاً أشياء مملة، فإنها لا يشترط أن تكون كذلك.

إذا كنت تريد أن تقوم بشيء بناء مثل الزراعة، أو العمل الشاق في الحديقة، أو قطع الحطب أو شيء آخر تحس أنه أكثر إنتاجية من المشي أو الجري لمجرد تحريك جسمك بنشاط، فذلك أمر رائع. قد تقرر أن تمشي إلى العمل أو إلى السوق، وتوفر الوقود، أو أجرة الباص، أو بطاقات قطار الأنفاق. المقصود هو أن لا تتوان عن القيام بعمل نشيط كل يوم لأنك لا

هل يجب علي أن أعدو

تتحمل أن تقوم بشيء تظنه مملاً. من ناحية أخرى، إذا كنت تريد أن تمشي إلى مكان ما، ومجرد أن تتمتع بجمال الطبيعة، فالأمر متروك لك أيضاً.

كم تحتاج من التمرين المجهد؟ ربما أكثر بكثير مما تقوم به الآن. تعتمد الكمية الدقيقة على عمرك وصحتك والظروف الأخرى. ابدأ نشاطك المتزايد بتوجيه من طبيبك بعد أن يجري لك فحصاً جيداً. ربما لا يكفي الشوط الذي تقوم به لتحضر بريدك كل يوم، ما لم يكن لديك قاعة كبيرة أو ممر طويل إلى مرآب السيارة.

بينما أنت تفكر بالقيام بقليل من المشي كل يوم، والذي يعد أفضل وأسهل برامج التمارين التي تقوم بها، قد تفكر في الذهاب إلى الأماكن التي تحتاج على كل حال إلى أن تذهب إليها. أو قد تريد أن تستخدم وسيلة نقل إلى الحديقة العامة أو السوق الكبير ثم تمشي فيه أو حوله. يسير كثير من الناس في الأسواق الكبرى كل يوم. تفتح بعض الأسواق الكبيرة أبوابها لتسمح ببرامج المشي داخل الأسواق وخاصة لكبار السن. إن الاجتماع مع الأصدقاء للمشي داخل الأسواق كل يوم قد يكون مناسبة اجتماعية ممتعة جداً.

عندما تكون درجة الحرارة 60 في مينيسوتا، تجد الكثير من الأشخاص يمشون بسرعة وآخرون بسرعة أبطأ في أرجاء سوق أمريكا الكبير. بالنسبة لمعظم الناس، فإن ذلك صحي

أكثر من الجري أو المشي في الخارج في الجو البارد. لا يشترط أن يكون الجو بارداً جداً لكي تكون فكرة المشي في الأسواق فكرة جيدة. عندما يكون الجو حاراً جداً في فينكس أو هيوستن أو لادرديل أو لوس أنجلوس فإن المشي في الأسواق الكبرى قد يكون تغييراً منعشاً للمناخ والذي يساعد على جعل التمرين أكثر متعة.

هناك أماكن ممتعة للمشي أينما كنت، وطرق لتغيير نمط عاداتك بحيث تحصل على التمرين الذي يساعد قلبك في كثير من النواحي، بما فيها زيادة البروتين الشحمي رفيع الكثافة.

إذا كنت تقود السيارة إلى العمل أو السوق، فقد تختار أن توقف السيارة بعيداً عن المكان الذي تقصده. هل يبدو ذلك جنوناً؟ ربما كان ذلك، ولكن التغيير عن الروتين الممل قد يكون ممتعاً. إن الأماكن الأبعد في مواقف السيارات يغلب أن تكون خالية. بما أن الآخرين لا يريدون أن يوقفوا سياراتهم بعيداً فقد ترى خدوشاً أقل على أبواب سيارتك!

طريقة أخرى قد ترغب بها لوضع التمارين ضمن روتين حياتك هي استخدام الدرج بدلاً من ركوب المصعد. يدفع بعض الناس كمية كبيرة من المال لشراء آلة تمرين صعود درج. إذا كنت تعيش أو تعمل في بناء فيه أكثر من طابق واحد أو حتى تسكن في منزل فيه درج واحد، فإنك تمتلك بشكل تلقائي آلة تمرين. يمكنك أن تستعمل الدرج للصعود إلى حيث تريد

هل يجب علي أن أعدو

بدلاً من استعمال المصعد. أو، إذا كان الطابق الذي تريد الصعود إليه عالياً جداً، استعمل المصعد لجزء من الطوابق واصعد البقية على الدرج.

حتى لو كان هناك مرحلة واحدة أو مرحلتان من الدرج في منزلك أو شقتك، فإنك تستطيع الصعود والنزول بالعدد الذي تراه مناسباً. ربما كان البدء التدريجي ثم الزيادة هنا حتى أكثر أهمية من البدء التدريجي في برنامج المشي. كما ستجد، فإنك ستضع جسدك حقاً في موضع إجهاد خاصة إذا صعدت الكثير من الأدراج بالجرعة المناسبة، فإن ذلك قد يكون هو ما تحتاج إليه تماماً. استعمل المنطق السليم وتمتع بتمارينك.

إن ما تقوم به كبرنامج رياضة أمر خاص بك. الأمر التالي هو أن تقرر التمرن بشكل منتظم، ثم أن تستمر في ذلك. يحتاج التمرين إلى أكثر من أن يكون مجرد جهد رمزي. إذا كنت كهلاً صحيح البنیان، فإننا نوصيك بأن تزيد بالحكمة والتدرج نشاطك إلى الحد الذي تتجاوز فيه الحد الذي تريد أن تصل إليه في هذه اللحظة. خطط للصعود والنزول على الدرج عدة مرات، أو القيام بالمشي في أماكن ممتعة، أو القيام ببعض التمرين العنيف على الدراجة، أو القيام بعمل شاق.

لا يهم في الحقيقة ما إذا كنت ستختار المشي أو ركوب الدراجات أو السباحة أو استعمال آلة تمرين أو العمل، المهم هو أن تقوم بنشاط عنيف كافٍ كل يوم تقريباً.

على الرغم من وجود دراسة تخبرك عن كمية التمارين التي يجب أن تقوم بها، في كل زاوية تنظر إليها، فإننا نعتقد أن أكثر البرامج منطقية هي أن تتمرن بمعدل 6 أيام في الأسبوع، لمدة 30 دقيقة في اليوم على الأقل، ما لم يكن هناك سبب طبي يمنع ذلك.

استرح لمدة يوم أو يومين، ولكن ليس أكثر من ذلك.

يبدو أن بعض الأبحاث تظهر أن التمرين لمدة 3 إلى 4 أيام في الأسبوع يكفي، ولكن بعض الدراسات الحديثة المقنعة تظهر أن التمرين العنيف لمدة 5 أيام في الأسبوع أكثر فاعلية في رفع معدلات البروتين الشحمي رفيع الكثافة من التمرين لمدة 3 أيام فقط في الأسبوع. ظهر في دراسة هارفرد ألومني أن المشي لمسافة ميلين 7 أيام في الأسبوع أعطى أفضل حماية ضد الإصابة بنوبة قلبية أو الوفاة. من المشجع أيضاً معرفة أن الحفاظ على سرعة مشي معقولة يعطي نفس الفاعلية لرفع مستويات البروتين الشحمي رفيع الكثافة مثل المشي بسرعة⁽²⁾.

ثم هناك موضوع الاستمرار في البرنامج. لقد وجدنا، كما وجد معظم الناس، أننا سنقوم فعلاً بالتمارين أكثر عندما نقوم بها يومياً - على الأقل كل عطلة نهاية الأسبوع - عما سنقوم به إذا ما حاولنا تذكر أن نقوم بها 3 مرات في الأسبوع أو كل يوم بعد يوم. نقترح أن تقرر ما الذي يجب عليك أن تفعله لتحرك جسمك ومن ثم أن تقوم به كجزء من حياتك اليومية، 6 أيام في الأسبوع.

هل يجب علي أن أعددو

ملاحظات

- (1) غيبونز، ل. و.، متشل، ت. ل. الكولسترول والتمارين. مريضك واللياقة، تموز - آب 95، صفحات 6 - 13.
- (2) دونكان، جيه. جيه.، غوردن، ن. ف.، سكوت، سي. ب. مشي النساء للصحة واللياقة، ما هي الكمية الكافية؟ مجلة الجمعية الطبية الأمريكية 1991 (226) 23 : 3295 - 3299.



مشاكل أخرى في السيطرة على الكولسترول

إن ترتيب الجينات التي يملكها كل منا يمكن أن يشبه بترتيب لاعبي فريق البايستول. لكل لاعب في الفريق نقاط قوة وضعف. في معظم الأحيان، يمكن توقع قدرات اللاعب على فترة من الزمن.

إن الجينات التي نرثها من آبائنا لها نقاط قوة وضعف. يمكننا في كثير من الأحيان أن نتوقع المشاكل التي ستعترض الشخص في جسمه، حسب نظام ترتيب تلك الجينات. للأسف، فإنك قد تحمل جيناً يسبب لك الكثير من المشاكل، مثل عدم وجود عدد كاف من مستقبلات البروتين الشحمي خفيض الكثافة لمعالجة هذا الكولسترول المؤذي. إن الشخص الذي يملك هذا النموذج من الجينات مصاب بفرط الكولسترول العائلي.

كما ذكرنا سابقاً، فعندما نأكل الكثير من الدسم المشبع والحموض الدسمة البينية فإن أجسامنا تكوّن الكولسترول.

يمكن للأشخاص الذين لديهم مستقبلات طبيعية للبروتين الشحمي خفيض الكثافة أن يتعاملوا مع بعض من هذا الكولسترول السيئ، ولكنهم سيتعرضون للمشاكل إذا استمروا في تناول كميات كبيرة من الدسم المشبع، كما يفعل معظم الناس في مجتمعنا. نحن قلقون بشأنك سواء كان عندك أم لم يكن عيب عائلي في مورثاتك، يمنع جسمك من السيطرة على الكولسترول أو الشحوم الثلاثية. لذلك نظن أن أفراد العائلة يجب أن يتبعوا ميزانية الدسم السيئ مع بعضهم البعض، ليس فقط الأفراد الذين يندرجون في مجموعة الخطورة العالية.

هناك القليل من الأشخاص الذين يرثون جينات من آبائهم تجعل السيطرة على الكولسترول والشحوم الثلاثية صعبة جداً عندهم. حتى لو قللوا من كمية الدسم السيئ والكولسترول التي يأكلونها، وكانوا يقومون بالتمارين بشكل منتظم، وكانوا لا يدخنون، فقد لا يستطيعون مع ذلك خفض مستويات الكولسترول والشحوم الثلاثية لديهم إلى الحد الآمن. قد يعانون من مشكلة دهون (أي مشاكل في الكولسترول والشحوم الثلاثية حيث يكون الكولسترول الكلي، أو كوليسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة، أو الشحوم الثلاثية عالية جداً بالمقارنة مع كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة).

ما الذي يستطيع أن يفعله شخص مثل هذا؟ لا نستطيع أن نختار آباء جدد. مع أن هناك فتوحات تجري في الصناعة الجينية، ففي الوقت الحالي نحن متقيدون بما أعطته إيانا

جيناتنا. من المحير للعقل التفكير بالملايين من التركيبات الممكنة للخلال الجينية التي يملكها كل منا بعد أن تزاوجت الصبغيات من والدينا، ومن كل من والديهما، ومن كل من والدي والديهما وهكذا. تقرر بعض خلال الموروثة ما إذا كانت عيوننا ستكون بنية أو زرقاء أو عسلية أو بلون آخر. إن بعض خلال الوراثة شائعة والأخرى كامنة. تعطينا بعض خلال ميزات كبيرة في القوة أو الكثير من الصفات الفيزيائية الأخرى. بالمقابل يعطي بعضها الآخر ضعفاً أو عيوباً أساسية، مثل بعض أنواع العمى، والصمم، وداء السكري، والضعف العضلي. عند البعض جينات تجعل من الصعب عليهم أن يسيطروا على الكولسترول والدهون الثلاثية.

الأخبار الجيدة هي أننا إذا حصل وكان لدينا الجينات التي تسبب داء السكري، فإنه يمكننا أن نتصرف حيال ذلك. يمكن للشخص المصاب بداء السكري، عن طريق تنظيم ما يأكله، والتمارين، وأخذ الأنسولين و/أو أدوية أخرى تساعد في خفض مستوى السكر العالي، أن يسيطر سيطرة ممتازة على الداء. لذلك يمكن لمعظم المصابين بداء السكري أن يعيشوا حياة هنيئة بدون الخوف من العمى، والموت الباكر، والمشاكل الخطيرة الأخرى التي يسببها داء السكري عندما لا يسيطر عليه.

ماذا لو كنت قد ورثت عن أبويك خلة تسبب أن لا يكون عندك مستقبلات كافية للبروتين الشحمي خفيض الكثافة، أو مرضاً يجعل الدهون الثلاثية ترتفع عندك بشدة كلما أكلت

القليل من الدهم؟ كما أنه يُسيطر على داء السكري بالأنسولين، فكذا يمكن مساعدة الشخص الذي لا يستطيع أن يتعامل مع الدهم بالأدوية. يعتمد الدواء المعطى على المشكلة المعينة التي يعانها في التعامل مع الحموض الدهمة.

إن كل شخص تقريباً يكون عنده مستوى الكولسترول فوق 300 أو الشحوم الثلاثية فوق 400 عنده ميل موروث لزيادة صنع هذا الدهم أو عدم القدرة على السيطرة على إنتاجه. آخرون ليس عندهم هذا المستوى العالي جداً قد يكون لديهم أيضاً مشكلة عائلية خطيرة. إن الحماية قليلة الدهم وحدها ليست كافية لإنفاص الكولسترول والشحوم الدهمة المؤذية والتحكم بمستواها عند هؤلاء الناس. فهم يحتاجون دائماً إلى الأدوية.

ومع ذلك، فإن خطة للسيطرة على الكولسترول والشحوم الثلاثية العالية يجب أن تبنى على أساس متين من حماية قليلة الدهم السيئ المستمرة.

التمارين أيضاً مهمة جداً.

من الضروري جداً عدم التدخين.

إن المراقبة الدقيقة للكولسترول الكلي المرتفع، والبروتين الشحمي خفيض الكثافة، ونسبة كولسترول/البروتين الشحمي الرفيع الكثافة المرتفعة، والمستويات المنخفضة من البروتين الشحمي رفيع الكثافة و/أو المراقبة الدقيقة للشحوم الثلاثية من قبل طبيب ذي اهتمام وأخصائي، أمر في غاية الأهمية.

الأدوية المستعملة للسيطرة على الكولسترول والشحوم الثلاثية

دعنا نتكلم عن بعض الأدوية المستعملة في السيطرة على المستويات غير الطبيعية من الكولسترول والشحوم الثلاثية. إذا كنت تحتاج إلى دواء، فإنك تحتاج إلى أفضل خيار وأنسب جرعة لك. يجب، بشكل عام، أن يبدأ طبيبك بأقل جرعة من أي دواء بعد أن تكون التجربة الجيدة للحمية والتمارين قد فشلت في تقريب أرقامك من هدف المعالجة.

إن الأرقام عند شخص لا يعاني من مرض في الأوعية الدموية هي كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة أقل من 130 (3,4)، ونسبة الكولسترول الكلي/البروتين الشحمي عالي الكثافة تحت 4، وشحوم ثلاثية أقل من 150 (1,7). عند من يعاني مرضاً وعائياً سريراً، فإن الهدف هو كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة تحت 100 (2,6) وشحوم ثلاثية تحت 100 (1,1). يمكن لمريض النوبة القلبية النموذجي أو مريض أجريت له جراحة أن يصل إلى هذا الهدف بحبة أو حبتين من الأدوية الحالية.

يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار سجلك المرضي والعائلي، وعوامل الخطورة، وأدوية خفض الكولسترول والشحوم الثلاثية التي أخذتها أو لم تأخذها حتى الآن. كذلك المستويات الحالية البروتين الشحمي عالي الكثافة لديك، والبروتين الشحمي

خفيض الكثافة، والشحوم الثلاثية، ونسبة الكولسترول الكلي/ البروتين الشحمي عالي الكثافة. وتحتاج إلى شخص يراقبك يمتلك خبرة بمزايا، وحدود، والأعراض الجانبية لهذه الأدوية المختلفة.

نياسين NIACIN

كان النياسين (حمض النيكوتينيك) أحد أول الأدوية المستعملة في المساعدة على السيطرة على المستويات المرتفعة من الكولسترول. ومازال أحد اللاعبين المفيدتين في نموذج أدوية استقلاب الدمسم، خاصة عندما تكون الشحوم الثلاثية عالية و/أو البروتين الشحمي عالي الكثافة منخفض جداً. ومع أن النياسين يمكن أن يشتري بدون وصفة طبية، فلا تعتبر أبداً أنك تستطيع أن «تقوم به بنفسك».

على الرغم من أنه كان يجب أن يستعمل النياسين بصورة أوسع من الآن (خاصة كدواء ثانٍ)، فإننا لا نظن أن أي شخص يجب أن يأخذه ما لم يشرف طبيب على استعماله. لماذا؟ لأن للنياسين آثاراً جانبية مثله مثل كل دواء اخترع حتى يومنا هذا. يمكن للنياسين في حالات قليلة أن يرفع من مستويات سكر الدم وحمض البول. ويمكن أن تكون هذه الآثار الجانبية مشاكل أكبر عند المصابين بداء السكري، أو النقرس، أو المرارة، أو أمراض الكبد.

على الرغم من أن النياسين مفيد، فإن كل من أخذه تقريباً

تعرض لمشكلة البيغ (والذي يحسه المرء كحرق الجلد) والتهبات الساخنة عندما بدأ إعطاء الدواء وزيادته بالتدريج. كما أنه قد يسبب الحكة. تحصل الحكة عادة في الجرعات الأولى وتختفي بحلول اليوم الثالث. تعود الحكة للظهور إذا انقطعت يوماً عن أخذ الدواء. لن يضرّك هذا كما أن من أخذوا النياسين لفترة طويلة اعتادوا ذلك. إن أخذ الأسبرين، وحتى أسبرين الأطفال، المأخوذ قبل النياسين بربع ساعة يخفف إلى حد كبير هذا البيغ.

هناك أيضاً موضوع الاختيار بين النياسين قصير الأمد وذلك طويل الأمد. إن النياسين المباشر الفعل أو النياسين العادي أقل سُميّة للكبد من معظم أشكال النياسين طويل الأمد. ولكن النياسين طويل الأمد يسبب بيغاً أو حرقاً أو حكة أقل بكثير.

إن الجرعات فوق غرامين تؤدي عادة إلى تبدلات في خمائر الكبد.

كان النياسين هو أول دواء يؤدي إلى انخفاض معدل الوفيات واستعمل أكثر من 30 سنة بأمان. قد يصاب شخص يأخذ النياسين باليرقان. وعلى الرغم من أن اليرقان يزول كلياً بإيقاف الدواء، فإن ذلك يدلّك على أن ذلك الشخص لا يستطيع أخذ النياسين.

جيمفيروزيل (لويد)

أصبح الجيمفيروزيل عاملاً أساسياً في السيطرة على الدهون بعد أن خفض معدل النوبات القلبية 71٪ في دراسة هلسنكي القلبية. إن الجيمفيروزيل مفيد عندما تكون الشحوم الثلاثية عالية والبروتين الشحمي رفيع الكثافة منخفضاً. عادة ما يوصف للمرضى الذين عندهم مستويات عالية من السكر وحمض البول. بما أنه يصعب التحكم باضطرابات الكولسترول والشحوم الثلاثية العائلية (خاصة الأنماط V، IV، III)، فإنه من الشائع كثيراً إعطاء الأشخاص المصابين بهذه المشاكل الجيمفيروزيل والنياسين، أو الجيمفيروزيل والأتورفاستاتين.

إن الآثار الجانبية ليست شائعة نسبياً، ولكنها يمكن أن تتضمن أعراضاً معدية معوية شديدة مثل الغازات و/أو الإسهال، خاصة إذا دعت الحاجة إلى جرعات كبيرة. يحصل لدى القليل من الناس طفح أو حصى في المرارة (إذا حصل غش في الحمية) ويحصل عند عدد أقل تقلصات عضلية أو التهابات - خاصة إذا استعمل مع اللوفاستاتين.

على عكس النياسين، فإن الجيمفيروزيل لا يرفع سكر الدم أو حمض البول عند الأشخاص المصابين بتناذر إكس. كما أن ارتفاع السكر وحمض البول الذي يحدثه النياسين يقل عندما يشارك مع الجيمفيروزيل.

الستاتينات: كريفاستاتين (بايكول)، أتورفاستاتين (ليبيتور)،
فلوفاستاتين (ليسكول)، برفاستاتين (برافاكول)،
سيمفاستاتين (زوكور)، لوفاستاتين (ميفاكور)

تخفض الستاتينات كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة
أفضل من أي دواء نملكه وهي مفيدة خاصة عندما توجد زيادة في
البروتين الشحمي خفيض الكثافة مع زيادة في الشحوم الثلاثية.

لقد فتحت هذه الأدوية آفاقاً أوسع لفهمنا فوائد خفض
الكولسترول. استعملت هذه الأدوية في تجارب سريرية كبيرة.
أجريت الدراسة الاسكندنافية للشفاء بالسيمفاستاتين (المسمى
بالأربعيات) على 4444 رجلاً وامرأة يعيشون في اسكندنافيا
والذين حصل عندهم للتو نوبات قلبية. أعطى نصفهم
سيمفاستاتين (زوكور) ولم يعط النصف الآخر. أنقص
السيمفاستاتين معدل الوفيات الكلي 30٪، ومعدل النوبات القلبية
42٪، ومعدل الجراحات القلبية ووصل الشرايين 37٪ في خلال
خمس سنوات فقط. كما هبطت نسبة الوفيات غير القلبية 6٪.
أنهت هذه الدراسة بالفعل ادعاءات القائلين بأن خفض
الكولسترول لا يطيل معدل الحياة وأنه يسبب زيادة في الوفيات
غير القلبية من الانتحار والسرطان.

ظهرت نتائج مشابهة عند استعمال البرافاستاتين في دراسة
غرب سكوتلندا. اشتملت هذه الدراسة على أشخاص ليس
عندهم مرض وعائي، ولكن كانوا معرضين لخطر كبير بسبب

مستويات الكولسترول غير الطبيعية. وبالنتيجة انخفض معدل الوفيات الكلي 22٪، وانخفض معدل أمراض القلب الإكليلية 31٪، ومعدل الوفيات غير القلبية الوعائية 11٪، وكما في دراسة الأربعات فإن معدل الجراحات القلبية ورأب الشرايين انخفض 37٪.

يجب أن يجرى للمرضى الذين يأخذون الستاتينات اختبارات لوظائف الكبد بشكل منتظم لأن هذه الأدوية يمكن أن تسبب اضطرابات في وظائف الكبد.

مع الحماية الأفضل والتمارين إضافة إلى هذه الأدوية، يمكن للأشخاص الذين عندهم جينات سيئة للكولسترول أن يعيشوا حياة أفضل من المتوسط. تسمح هذه الأدوية أيضاً بإعطاء توقعات واقعية للأشخاص الذين تعرضوا لنوبة قلبية بتراجع آفاتهم خلال السنوات القليلة التالية.

الكولستيرامين (كوستران)

هذه الراتينجيات Resins التي ترتبط بالحموض الصفراوية كانت أول الأدوية المنظمة للكولسترول عدا النياسين. وتتوافر على شكل حبوب أو رزم من حبيبات الراتين تذوب في عصير الفواكه. إن أكثر الأعراض الجانبية شيوعاً هي الإمساك وزيادة الغازات والغثيان. يمكنها أحياناً أن تسبب زيادة في الشحوم الثلاثية بدلاً من تخفيضها ويمكنها أن تنقص أو تزيد عمل الأدوية الأخرى. إن الراتينات الرابطة للحموض الصفراوية كثيراً

مشاكل أخرى في السيطرة على الكولسترول

ما تكون أفضل الأدوية التي تستعمل عندما تكون مستويات الكولسترول والبروتين الشحمي منخفض الكثافة عالية جداً.

كولستيپول (كولستيد)

يوجد هذا الراتين على شكل حبوب أو رزم تذاب في العصير أو الماء. يقدم الدواء الكثير من نفس الفوائد والأعراض الجانبية للكولستيرامين، ويتحملة بعض المرضى بشكل أفضل من الكولستيرامين.

هذان الراتين، الكولستيرامين والكولستيپول، هما من بين أسلم الأدوية. فهما يدخلان من الفم ويخرجان من النهاية الأخرى بدون أن يمتصا (يمنعان امتصاص الكولسترول من أمعائك ويخفضان كولسترول الدم). يعمل الدواءان وكأنهما ملايين من قطع الإسفنج الصغيرة التي تمتص الكولسترول في أمعائك. إن 95٪ من الكولسترول الذي تطرحه من جسمك يأتي من الكبد عبر القناة الصفراوية الجامعة إلى الأمعاء. بدون هذه الأدوية يعاد امتصاص قسم كبير منها ويعود إلى دمك.

الخلاصة

توفر هذه الأدوية والأدوية الأخرى التي ستستحضر طريقة لمساعدتك على خفض المستويات العالية من كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة والدهون الثلاثية. يمكنها أن تساعد أيضاً في زيادة كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة،

خاصة عند الأشخاص المصابين باضطراب دمسم عائلي .
ولكن، يجب أن لا يعتمد على هذه الأدوية أو أي أدوية
أخرى كحل سحري . يجب أن لا تستعمل هذه الأدوية أبداً -
ونعني أبداً - قبل أن يحدد بدقة مقدار الدمسم المشبع
والكولسترول الذي يؤكل . يجب أن لا يفكر المرء بأنه حالما
يبدأ بتناول أحد أو مجموعة من هذه الأدوية فإنه يستطيع أن
يعود لتناول الدمسم المشبع، أو التدخين . من المهم أيضاً معرفة
أن هذه الأدوية لا يمكن أن تحل محل التمرين .
تذكر، نحن نتكلم عن حياتك، أو حياة شخص قريب
منك . عندك كتاب أسرار يجعلك من الرابعين .



ما مدى خطورة التدخين؟

ربما تعلم مسبقاً أن التدخين يسبب أمراض القلب وسرطان الرئة والانتفاخ الرئوي. إن التدخين خطر جداً. إذا كنت تدخن، فربما تكون قد أوقفته أو حاولت إيقافه عدة مرات. إن إيقاف التدخين ليس سهلاً. هذه حقيقة معروفة!

إذا كنت تفكر في خفض خطورة حصول نوبة قلبية، فإن أحد الأشياء المهمة جداً هو إيقاف التدخين. إن التدخين هو أحد أكبر عوامل الخطورة المسببة لأمراض الشرايين الإكليلية التي يمكن السيطرة عليها. ما الذي يهم في معرفة ذلك؟ إن بعض عوامل الخطر لا يمكن تغييرها، مثل تلك التي تسببها جيناتك. يمكن التحكم بالتدخين 100٪. بالتخلص من عادة التدخين، يمكنك أن تزيد بشكل كبير فرص حياتك لمدة أطول بدون نوبة قلبية.

من المهم معالجة عوامل الخطر التي يمكن التحكم بها أو التخلص منها نهائياً، لأن معظمنا عنده عوامل خطر لا يمكنه التحكم بها والتي تؤثر في صحته. إن الذكورة عامل خطر

يسبب النوبة القلبية، ولكن الذكور لا يستطيعون تبديل جنسهم. إن داء السكري وضغط الدم عاملان يمكن معالجتهما بشكل فعال، ولكن لا يمكن التخلص منهما بشكل كامل.

هناك عاملان من عوامل الخطر يمكنك تغييرهما بالكامل: البدانة والتدخين. كلاهما يصعب التخلص منه، ولكن يمكن تحقيق ذلك. كيف تنقص من وزنك أو توقف التدخين؟

إن القاعدة العامة هي نفسها: اتخاذ القرار بالامتناع، وتحديد موعد ثم المتابعة. يوقف البعض التدخين أو فرط تناول الطعام مباشرة. ذلك أمر رائع. يبني آخرون الشجاعة والثقة بالتدريج بتحديد زمن على المفكرة ومن ثم التطلع للقيام بالتغيير في الوقت المحدد، أحياناً بالإنقاص شيئاً فشيئاً تحت السيطرة.

مع أننا نعلم أن التوقف عن التدخين أو فقدان الوزن أمر صعب، فإننا نشجعك عليهما. أحضر كل العون الذي تحتاج إليه. عندما تتوقف عن التدخين تظهر النتائج مباشرة. تحس بشعور أفضل، ويقوى بشكل إيجابي حس الشم وحس الذوق، وتعمل رئتاك بشكل أكثر فاعلية، وسيصبح قلبك صحياً أكثر على المدى الطويل⁽¹⁾.

لذلك إذا كنت تدخن، نرجوك أن تتوقف. وكحافز، فكر في شيء تريده فعلاً وادخر مال «التدخين» لشرائه. إنك لا تدخر المال فقط بإيقاف التدخين. سيكون ذلك أحد أفضل الهدايا التي تقدمها لقلبك، لا تتردد.

كيف توقف التدخين؟

تستطيع أن توقفه. فعلاً يمكنك ذلك.

قد تتساءل كيف يمكن ذلك، خاصة إذا كنت تفكر بالامتناع عن التدخين وجربت أن تفعل شيئاً حياله عدة مرات من قبل.

أولاً، يجب عليك أن ترغب بالامتناع، حقاً تريد الامتناع. لا يمكن لأي شخص أن يجعل الآخر يتوقف عن التدخين. إن أهم شيء هو أن تعلم أنك تستطيع الامتناع.

الأمر التالي الذي عليك فعله هو أن تحدد موعداً. لذلك التقط مفكرتك، أو دفتر تخطيطك، أو ملف مواعيدك على الكمبيوتر. ضع الساعة صفر على اليوم الذي يبدو ملائماً لك واكتب «لقد امتنعت». يجد بعض الناس أنه من المساعد اختيار يوم له معنى شخصي تمتنع فيه عن التدخين، مثل يوم الميلاد، أو الإجازة، أو المناسبات السنوية. يشارك الكثير الملايين من الناس الذين يمتنعون عن التدخين في يوم «التخلص من التدخين» الأمريكي العظيم الذي وضعته جمعية الرئة الأمريكية، والمحدد في تشرين الثاني من كل سنة.

الآن وقد اخترت يوماً تتوقف فيه عن التدخين، ماذا بعد؟ هناك طرق كثيرة تستطيع أن تسلكها لتصل إلى هدفك المنشود بإيقاف التدخين. قد ترغب في الحصول على مساعدة من واحدة من مجموعات الدعم التي تساعد المدخنين على الامتناع عن التدخين كل يوم. قد يستضيف المستشفى المحلي أو

منظمات العناية الموجهة مجموعة تجتمع مع بعضها كل أسبوع لمساعدة الناس على التخلص من التدخين. أو قد ترغب في الاتصال بجمعية القلب الأمريكية أو جمعية الرئة الأمريكية، كلاهما عنده برامج عظيمة لمساعدة الناس في الامتناع عن هذه العادة المؤذية والمكلفة.

إن أحد الأشياء الجيدة التي تتأتى من برنامج الامتناع عن التدخين هو أنه توجد قوة في الجماعة. من المفيد وجود أشخاص هناك يواجهون نفس المشكلة الصعبة. قد لا تحتاج إلى مجموعة. قد تستطيع الامتناع لوحده. إذا كان ذلك، فهذا رائع أيضاً.

حتى لو كنت ستمتنع وحدك، فإنه سيساعدك حقاً أن تخبر الناس حولك بأنك قد قررت الامتناع وفي أي وقت. إن مجرد إخبار الزوج أو الأصدقاء أو زملاء العمل يزيد في معدل النجاح. حالما تحدد الموعد، أخبر الجميع في محيطك عن يوم «لقد امتنعت».

إن طبيبك هو أحد الأشخاص الذين قد تريد أن تخبرهم بهدفك.

ما مدى خطورة التدخين؟

إن معرفة أن أحد مرضانا سيوقف التدخين يجعلنا سعداء حقاً. إنه أفضل من الدعوة للغداء! إضافة إلى إسعاد طبيبك، قد تحصل على بعض المساعدة الإضافية والتشجيع.

لقد سمعت عن رقع النيكوتين وعلكة النيكوتين، وقد تعرف شخصاً قد استعمالها. يجب عليك أن لا تدخن مطلقاً عندما تستعملها. لا تنجح رقع النيكوتين دائماً؛ على الأقل، ليس من أول مرة. ولكنها تستطيع أن تقلل من العادة. على الرغم من أن بعض الدراسات سلبية قليلاً حول معدلات نجاح الامتناع عن التدخين باستعمال رقع النيكوتين، فإنه يجب عليك أن تتذكر أن هذه الدراسات قد تضمنت الكثير من الأشخاص الذين دُفعوا لاستعمال الرقع من قبل شخص آخر ولم يتحمسوا من تلقاء أنفسهم.

أظهرت دراسات جديدة أن فرص الشخص في الامتناع عن التدخين بمساعدة رقع النيكوتين تعتمد على ما يحصل في اليوم الأول. إن فرص فشلك عشرة أضعاف إذا دخنت في يومك الأول من محاولتك الامتناع بمساعدة رقع النيكوتين.

نود أن نراك تنطلق نحو هدفك وأن تبحث في كل الطرق التي قد يمكنك أن تمتنع بها عن التدخين. حاول أن تنضم إلى عيادة أو درس أو مجموعة تدعمها جمعية القلب الأمريكية أو جمعية الرئة الأمريكية. اطلب من طبيبك أن يساعدك في البدء ببرنامج رقع النيكوتين، واشترك بالنشاطات الصوتية المرئية أو التغذية الاسترجاعية بالهاتف التي تقدمها هذه البرامج. نقترح أن تقوم بكل هذا أو بأكثر ما يمكنك منه.

ماذا لو كنت قد جربت من قبل ولم تنجح تماماً؟ حسناً،

إن معظمنا لا يربح في كل مرة. إن الكثير والكثير من المدخنين ينقلبون إلى غير مدخنين. منذ عام 1965، أصبح هناك انخفاض 32٪ في عدد الناس المدخنين في الولايات المتحدة الأمريكية. هذا عدد كبير من المدخنين السابقين!

إن معظم الناس الذين يريدون فعلاً أن يمتنعوا عن التدخين ينجحون في ذلك، ولكن قد يتطلب الأمر من أربع إلى خمس محاولات جادة للامتناع قبل أن يتحقق النجاح. في كل مرة يحاول الشخص فيها عن الامتناع ويفشل، يتعلم شيئاً ما عن «المحرضات» (الأشياء التي تدفعهم إلى العودة للتدخين) وكيف يمكن تجنبها في المرة المقبلة. إذا كنت قد جربت من قبل ولم تنجح، لا تستسلم. أنت قادر على ذلك. الآن هو وقت ممتاز لتحاول من جديد. إن لديك بالتأكيد سبباً مهماً للامتناع، أليس كذلك؟ على كل حال، نحن نتكلم عن قلبك وورثتك، أيضاً.

لذلك، أنت قادر على الامتناع. ويمكنك أن تمتنع الآن.

بينما تتطلع إلى يوم «لقد امتنعت»، تأكد من عدم تخزين السجائر. عندما تفكر في شراء المزيد منها، اشتر مخزوناً من العلكة بالطعم المفضل لديك. عندما ترمي آخر علبة سجائر فارغة وفعلاً «تقصد الذهب» فإن وجود العلكة في جيبك أو محفظتك أو في الأماكن التي يغلب أن تتواجد فيها (غرفة النوم، المطبخ، المكتب، السيارة) سوف يكون عوناً لك.

ثم عندما يأتي يوم «لقد امتنعت»، نفذ فعلاً. امتنع!

استخدم رقع النيكوتين أو علكة النيكوتين . استفد من مجموعتك الداعمة . انظر إلى نفسك في المرآة حسب الحاجة وعرف عن نفسك أنك لست مدخناً . بعدها، بالطبع، اجلس في قسم غير المدخنين في المطاعم والأماكن الأخرى . عندما يشعل صديقك سيجارته، جد عذراً للتواجد في مكان آخر، وامض إليه على الفور .

إذاً، مبروك، أيها الممتنع عن التدخين .

فكر كم هو جيد إحساس قلبك ورثتيك ودماغك وحتى أنفك . ربما تكون تشم وتتذوق أشياء لم تشمها أو تتذوقها لفترة طويلة من الزمن . ولكن ماذا ستفعل عندما يحاول صديقك أن يشعل لك، أو عندما تحس بالشدة، أو عندما تريد أن تدخن بعد الوجبة، أو ...؟

لا بد أن كل ذلك سيحصل . خطط فقط لكيفية تعاملك مع الظروف حين تحصل . هل ستكون هذه المواجهات سهلة؟ بالطبع لا . ولكن هل ستستطيع القيام بذلك؟ حسناً، الأمر عائد لك .

قرر مقدماً ما الذي ستفعله بدلاً من التدخين عندما تكون تحت كل أنواع الضغط . يمكنك أن تنسحب أو أن تتمسك بهدفك الأساسي وتنجح . قد ينتهي بك الأمر إلى مضغ الكثير من العلكة . وقد ينتهي بك الأمر لأن تجري الكثير من الاتصالات الهاتفية مع شخص تجاوز عملية الامتناع بنجاح . قد

تقرر حتى الذهاب في مشوار طويل مشياً أو جرياً في الهواء الطلق.

إذا أعط نفسك هدية حياة أكثر صحة. من تلك الهدية المنفردة، ستجد أن عدم التدخين يمنح الكثير من المكافآت الأخرى.

تذكر - إنك الآن شخص غير مدخن.

ملاحظات

- (1) يجب التأكيد أن أي شخص يعاني من ارتفاع ضغط الدم، والذي يحتاج إلى الدواء للسيطرة عليه، يجب عليه الاستمرار في أخذ الدواء وكامل برنامج السيطرة حتى ولو كان يحس بأنه ممتاز، لأن ارتفاع الضغط ليس شيئاً يمكن للشخص أن «يحسه» ويعلم بوجوده.
- (2) نحن نوصي بشدة بالحصول على مساعدة في التخلص من عادة التدخين أو في التغلب على مشكلة زيادة الوزن. توجد مجموعات داعمة ممتازة لكل من المشكلتين. من يود المساعدة في الامتناع عن عادة التدخين، فإن جمعية القلب الأمريكية وجمعية الرئة الأمريكية كلاهما يقدم دروساً مفيدة ومجموعات دعم.



العصير المقطر وقلبك

هناك ادعاءات كثيرة في الصحافة حول معجزات عصير العنب المقطر والأشكال الأخرى من الكحول في منع النوبة القلبية. يحقق ذلك رغبتنا في الحصول على الطلقة السحرية - أو في هذه الحالة الشراب السحري - التي نستطيع أن نأخذها ثم نأكل أو ندخن أو نفعل أي شيء نريده ومع ذلك لا نتعرض لنوبة قلبية.

حان الوقت لبحث موضوع العصير المقطر. إن أكبر دراسة في العالم عن العصير المقطر أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية من قبل جمعية السرطان الأمريكية. أظهرت الدراسة أن شراب كأس واحد (علبة عصير شوفان مقطر، أو 4 أونصات عصير عنب مقطر، وغيرها) تنقص النوبة القلبية مثل 2، 3، 4، 5، 6 كؤوس. بشراب عصير مقطر واحد، فإن معدل السرطان ومعدل الموت الإجمالي أقل. بشرايين، معدل السرطان يبقى نفسه وكل من معدل الموت الكلي ومعدل الموت القلبي يقل. بثلاثة، يزيد معدل وفيات السرطان. بأربعة، يزيد معدل الموت الكلي ومعدل السرطان.

هل يجب أن نأخذ شراب عصير مقطر واحد في اليوم،
لمجرد الفائدة الطبية؟

لم يُجب عن هذا السؤال بعد. نحن نعلم من دراسة الأيتام في السويد وأبوا أن أيتام الكحوليين يصبحون كحوليين بمعدل أربعة أضعاف عن غير الكحوليين. يقود هذا الدليل للاستدلال على أن هناك عوامل جينية قوية إما تهيج للإدمان على الكحول أو تحمي منه. هناك أشخاص لا يستطيعون شرب كأس عصير مقطر واحد بدون أن يعتادوه. هناك أيضاً فوارق عرقية جلية. إن الأشخاص الآسيويين، الذين يستقبلون العصير المقطر بشكل مختلف، لا يستطيعون عادة تحمله لأنه يسبب عندهم البغ بطريقة مزعجة.

مع وجود أكثر من 19 مليون معتاد في الولايات المتحدة فقط، فإن جينة الاعتیاد ليست نادرة! على أي حال، الفوائد ليست عظيمة وهي ليست بديل عن تعلم أرقام كولسترولك وشحومك الثلاثية والقيام بالتمارين وتناول الأشياء خالية الدمس بما يبقى أرقامك في المنطقة الآمنة.

إن معظم المجموعات في الولايات المتحدة التي تمتنع كلياً كلها عندها معدلات نوبة قلبية أقل بكثير من بقية سكان أمريكا.



الطريقة الذكية للعبة الاحتمالات!

إن النجاح بالنسبة للبعض، هو الاستثمار الحكيم والحصول على عائدات جيدة في سوق الأسهم، والكثير ينجح بالفعل.

يغامر آخرون بفرص تعيسة ويخسرون الكثير من المال. يخسر البعض كل ما عمل بجهد للحصول عليه. كل من له أي علاقة بالاستثمار يعلم أهمية موازنة مخاطر الربح مقابل الخسارة. مع ذلك يهمل الكثير من الأشخاص الاحتمالات ويخاطرون كثيراً بأموالهم.

إن الشيء نفسه صحيح بالنسبة لحياتهم.

من المنطقي أن نكتشف كيفية حساب مخاطرتنا باستعمال أفضل المؤشرات التي نستطيع أن نجدها. في غمار كل التشوش واختلاف الآراء، حتى بين أولئك الذين يشعرون أنهم خبراء، ما هي المؤشرات التي نستطيع أن نستعملها لإبعاد خطر الإصابة بنوبة قلبية؟

بالنسبة للبعض، فإن النجاح هو إنقاص البروتين الشحمي خفيض الكثافة تحت 130.

بالنسبة لآخرين، النجاح هو خفض نسبة الكوليسترول الكلي/ البروتين الشحمي رفيع الكثافة لما دون 4.

نأمل أنك ستقرر أن تقوم بالأمرين معاً. خفض نسبتهك تحت 4 وخفض بروتينك الشحمي خفيض الكثافة تحت 130. نأمل بأنك ستخفض شحومك الثلاثية تحت 150. ولكن، إذا كان قد حصل لديك مرض في القلب أو جراحة قلبية، فإننا نعتقد أنك يجب أن تخفض بروتينك الشحمي منخفض الكثافة إلى 100 وشحومك الثلاثية إلى 100 أو أقل.

نحن نأمل أيضاً بأن طبيبك ومشرفك الصحي يساعدانك في مراقبة هذه المستويات. إذا لم يكن كذلك، لا تخف من أن تلح قليلاً. إذا لم تتكلم هذه الأيام، فمن السهل أن تتجاهل أو تنسى، بينما تتبع التوجيهات التي قد تكون أو لا تكون في مصلحتك العليا. لا ترضَ بجواب الرفض لمجرد أن المسؤول الطبي الإداري لا يبدو حالياً بأنه سيوفر لك ما تحتاج إليه.

من البديهي أن إنقاص الدسم السيئ أمر منطقي. يعتمد المقدار الذي تنقصه على الكثير من المتغيرات، بما فيها اندفاعك الخاص. لقد لاحظنا أن إخافة الناس من العواقب الصحية ليس أفضل ما يحدث للناس في هذا العالم. يفترض أن يحدث الخوف للناس، ولكنه لا يفعل ذلك دائماً، لماذا؟

في كثير من الأحيان، يبرر الناس سلوكهم وفعاليتهم. يفكر البعض بالقول: «يجب أن يضع الناس حزام الأمان، وأن يمتنعوا عن التدخين، وألاً يأخذوا الأدوية المخدرة، وأن تجري النساء فحص عنق الرحم، ولكن لا يجب أن أقلق لأن ذلك لن يحصل معي أنا!» يظن الناس أحياناً أنهم منيعون، تلك الأشياء ستحصل لكل شخص آخر، ولكن ليس لهم.

إن قصة الدسم التي كنا نخبركم بها صحيحة. يمكن أن تحصل معك. الخطوة الكبيرة نحو تحسين احتمالاتك هي إنقاص الكمية التي تأكلها من الدسم السيئ كثيراً.

«حسناً، أنا شبه مقتنع، ولكن كيف أقوم بذلك؟»

ليس هناك طريقة سهلة لجعل مشكلة الكولسترول والشحوم الثلاثية تختفي. لا يوجد هناك أي «شفاء».

يحتاج الأمر إلى جهد.

يحتاج الأمر إلى حث الهمم.

يعني الأمر إنقاص الدسم السيئ الذي تأكله. يحتاج الأمر إلى الذكاء الكافي للاستمرار. تستطيع أن تحقق الأمر ونظن أنك ستحققه، لأن البدائل شنيعة.

حتى لو لم تكن مستويات كولسترولك عالية إلى الدرجة التي تجعلك تنقص من الدسم السيئ الذي تأكله، فعليك أن تنقصه بنفسك. إن هذا مشروع عائلي لكل شخص ما عدا

الرضع والأطفال في السنوات الثلاث الأولى. سوف ترغب بأن تحمي نفسك مثل الأشخاص في أرجاء العالم الذين لا تُسد شرايينهم الإكليلية.

أعد قياس أرقامك للكولسترول والدهون الثلاثية

إذا كانت أرقام الكولسترول عالية جداً، فمتى يجب أن تعيد قياسها بعد أن تبدأ برنامجك الصحي للقلب، بما فيها الإنقاص الشديد للدهم المشبع؟

بعد أن تبدأ برنامج طعام جديداً، فإننا نوصيك بأن تنتظر لمدة شهرين قبل أن تعيد اختبار مستويات كولسترول الدم لديك. عندها، إذا لم يحصل أي تبدل، تحتاج إلى المزيد من التغيير.

من ناحية أخرى، ترتفع مستويات الدهون الثلاثية وتنخفض مباشرة تقريباً، حسب ما تأكله أو تمتنع عن أكله. هذا يعني أن الحصول على رقم مفيد لمستوى الدهون الثلاثية يتطلب الصيام من 12 إلى 14 ساعة قبل أخذ الدم للاختبار. مع ذلك، إذا كان الشخص الذي عنده مستويات عالية من الدهون الثلاثية يأكل كمية كبيرة من الدهم، فقد يلزم الأمر عدة أسابيع لمستويات الدهون الثلاثية لكي تنزل إلى مستويات مقبولة. هذا يعني أنه سريعاً بعد تناول شيء دسم، فإن المستويات العالية من الدهون الثلاثية السيئة تبدأ بالدوران في الدم وقد تبدأ بتشكيل ترسبات مؤذية في شرايينك الإكليلية.

إن الإنقاص الكبير من كمية الدسم السيئ الذي تتناوله يجب أن يساعدك، وربما تشكل فارقاً واسعاً بالنسبة لشرابينك. يبقى هناك مشاكل عند بعض الناس، حتى بعدما يقللون بعناية الدسم المشبع والحموض الدسمة البينية التي يتناولونها. عندما يكون الكولسترول الكلي عالياً، و/أو يوجد الكثير من البروتين الشحمي خفيض الكثافة، و/أو لا يوجد كمية كافية من البروتين الشحمي عالي الكثافة، و/أو مستوى الشحوم الثلاثية مرتفع، فإنه من الضروري جداً دائماً الإقلال من الدسم المشبع. ذلك صحيح سواء دعت الحاجة للأدوية لتسيطر على هذه المستويات أم لا.

ولكن، إذا كان التمرين وتحديد الدسم السيئ لا يسيطران على البروتين الشحمي خفيض الكثافة أو على الشحوم الثلاثية، أو إذا لم يكن بالإمكان خفض نسبة الكولسترول/البروتين الشحمي عالي الكثافة إلى 4، فإن إضافة الدواء تستطيع دائماً تقريباً أن تخفضه. مع ذلك يجب أن لا يعتمد أي شخص كان على الأدوية بدون التمارين وتحديد الدسم السيئ.

إن الأشخاص الذين لديهم كولسترول مرتفع أو شحوم ثلاثية مرتفعة أو بروتين شحمي عالي الكثافة بكمية قليلة تسبب ارتفاع النسبة، كثيراً ما يكون لديهم ميل موروث لزيادة تكوين الكولسترول. إن الأشخاص الذين عندهم إحدى هذه المشاكل الجينية لا يستطيعون التعامل حتى مع الكميات القليلة من الدسم المشبع. عندما يأكلون ذلك الدسم المشبع، فإن أجسامهم لا

تصنع الكولسترول فحسب، بل تصنع كميات ضخمة منه. لحسن الحظ، يمكن للأدوية الممتازة أن تساعد في السيطرة على الكولسترول والدهون الثلاثية عند هؤلاء الأشخاص. أولاً يجب أن يدركوا أن عندهم مشكلة. بالإضافة إلى أدويتهم يجب أن يتبعوا ميزانية 10 غرامات من الدهم السيئ في اليوم مع برنامج تمرين مكثف.

كما ترى، فالأمر ذو أهمية.

إذا دعت الحاجة إلى الأدوية، فإن اختيار الدواء المناسب والجرعة المناسبة أمر مهم جداً. كما هي مهمة المراقبة الصحيحة والمتابعة الصحيحة. إن السيطرة على مشاكل الكولسترول والدهون الثلاثية بالدواء ليست مناسبة لمشروع «قم به بنفسك». إذا دعت الحاجة للدواء فإنك تحتاج إلى مساعدة وتوجيه خبير. لا تعتمد على مقالة حول الحقائق الطبية الحديثة، أو على المنشورات الحماسية، أو على شخص ما في آخر الشارع يعدك بشفاء سحري. لا يوجد شفاء سحري لاضطرابات الكولسترول والدهون الثلاثية الجينية.

إن الشفاء هو شيء يجعل عملية المرض تختفي. فمثلاً، إذا تبين أن أحد الأشخاص يعاني التهاب الزائدة الدودية فإنه يشفى عندما تستأصل الزائدة الملتهبة جراحياً. لا تعود المشكلة إلى الوجود أبداً.

من ناحية أخرى، لا نستطيع في هذا العصر أن نشفي

الشخص الذي يعاني من داء السكري. يمكن أن يسيطر عليه عادة بالحمية المناسبة مع الأدوية التي كثيراً ما تتضمن الأنسولين. إلى أن يصبح من الممكن مساعدة شخص على إنتاج الأنسولين المطلوب، بزرع البنكرياس أو ربما بالهندسة الجينية، فإن داء السكري تحت السيطرة، ولكنه لم يستأصل.

كما في السيطرة على داء السكري، فإننا نستطيع دائماً تقريباً أن نسيطر على المشكلة الجينية لشخص ما والمتعلقة بالكولسترول والشحوم الثلاثية. في الوقت الحالي، لا يوجد طريقة للشفاء. لا يستطيع أحد أن يجعل مشكلة الكولسترول والشحوم الثلاثية تختفي بدون الاستمرار ببرنامج سيطرة محكم. لذلك، إذا أخبرك أحدهم عن شفاء عظيم لمشاكل كبيرة في الكولسترول والشحوم الثلاثية، فدعك منه.

إذا أردت أن تغلب احتمالات الإصابة بنوبة قلبية باكرة، فإننا نرغب بمساعدتك في ذلك، وبلطف. نريد أن نساعدك في إيجاد نمط حياة يمكنك أن تتمتع به وتستمر به طوال العمر.

إن كون الشخص غير مدخن، جزءاً مهماً جداً من عدم الإصابة بالنوبة القلبية. يساعد الامتناع عن التدخين أيضاً في تحسين فرصك ضد الإصابة بالانتفاخ الرئوي أو سرطان الرئة. لذلك فإن خيارك حول ما ستقوم به خيار كبير، ولكنه كله راجع لك.

أنت تعلم الآن أن أهم العوامل الأساسية في التحكم

بالكولسترول والدهوم الثلاثية هو تجنب أكل الكثير من الدهم السيئ. لا يكفي مجرد السيطرة على مقدار الكولسترول الذي تأكله. يجب أن تسيطر أيضاً على مقدار الدهم السيئ الذي تأكله.

إن تحديد الدهم المشبع، والحموض الدهمة البينية، والكولسترول ليس شيئاً تتسلى به لعدة أيام من وقت إلى آخر. من أن لآخر لا تكفي. ستستمر لويحات الدهم بالتراكم. عاجلاً أم آجلاً ربما ستسبب نقصاً في جريان الدم إلى قلبك، والذي يعني نقص التروية ونوبة قلبية. ذلك ليس هو ما تريده أن يحصل لك أو للقريين منك.

كل نفس ذائقة الموت، ولكن لماذا تفعل أشياء تزيد احتمالات الموت المبكر؟ نستطيع أن نساعدك بحيث تقلب الموازين لتكون في مصلحتك. إذا كان ذلك هو ما تريد، فإنك قادر عليه.

قلل ما تأخذه من الدهم السيئ إلى ميزانيتك الخاصة، 20 غراماً في اليوم إذا لم يكن لديك عوامل خطورة على الإطلاق و10 غرامات إذا كان لديك عوامل خطورة. أبق مقدار ما تأخذ من الحريرات تحت 2000 في اليوم. عدل وجباتك المفضلة بحيث تتلاءم مع ميزانيتك. اخترع وجبات أخرى. تبادل الأفكار المفيدة مع عائلتك وأصدقائك. انظر في وصفات إعداد الطعام. سوف تجد بعضاً منها مما سيصبح بالتأكيد مفضلاً. بينما تراجع

الأفكار التي أعطيناها لك وتصفح هذه الوصفات، فإنك ستجد وسائل تساعدك على إبداع وجباتك الخاصة بقليل جداً من الدسم. قريباً ستصبح قادراً على اكتشاف بدائل عن الطعام الغني بالدسم الذي يأكله معظم الناس في مجتمعنا. عندما تبدأ بالطبخ قليل الدسم المبدع، فستكون قد انطلقت فعلاً.

تعتمد الخطة البسيطة على تنوع الأطعمة الجيدة ذات المذاق الحسن التي تتناولها مركّزاً على الفواكه والخضار والحبوب والبقول وطعام البحر مع كمية محدودة من الدواجن واللحم ومنتجات الحليب قليلة الدسم.

عندما تقوم بالشئ الصحيح، فإنك تتجنب إلقاء المزيد من الدسم السيئ في شرايينك الإكليلية. قد ترى فارقاً في أرقام الكولسترول بعد شهرين من الزمن، شرط الاستمرارية. إذا كنت من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل جينية متعلقة باستقلاب الكولسترول والشحوم الثلاثية، فربما كنت تحتاج إلى الأدوية لمساعدتك.

هذا ليس برنامجاً لأسبوعين، ولا لشهر، ولا هو برنامج شفاء في غضون 8 أسابيع. وليس هو شفاء على أي حال من الأحوال. لا يوجد شفاء أصلاً، بغض النظر عما قد وعد به كتاب ذو شعبية واسعة. قم بقياس الكولسترول الكلي، وكولسترول البروتين الشحمي عالي الكثافة، والشحوم الثلاثية لديك كل أربعة أشهر.

تستمر هذه المشكلة مدى العمر. الخطة هي حياة جديدة كاملة حتى يكون لديك الفرص للتغلب على احتمالات النوبة القلبية لكي تعيش حياة أطول وأكثر صحة.

حسناً، ذلك كل ما في الأمر.

تستطيع أن تقطع شوطاً طويلاً نحو إنقاص احتمال إصابتك بنوبة قلبية.

الآن، توكل على الله وانطلق.