عوامل المخاطرة لإصابة القلب

تصلب شرايين القلب وأمراض الأوعية الدموية تقف اليوم فى قمة الأسباب المؤدية للموت فى معظم دول العالم، وعدد المصابين بهذه الأمراض أعلى كثيرا من عدد حالات الوفاة.

ويقع تحت تعريف تصلب الشرايين: كل الوسائل المرضية التى تصلّب الشرايين وتقلل درجة المرونة وتؤدى إلى ضيق الأوعية الدموية، وتصلب الشرايين يتطور شيئا فشيئا حيث يبدأ بالأشخاص الذين لديهم استعداد للإصابة منذ الطفولة.

وقد أشارت دراسات عالمية مؤكدة إلى أن تصلب الشرايين وبخاصة الأوعية الدقيقة للقلب تتأثر بنظام التغذية - ولذا فإنه من المهم جدا أن نبين أن العادات السيئة الخاصة بالتغذية لها تأثير مباشر فى أمراض القلب والأوعية الدموية، فيجب أن نراعى تخفيف آثارها السيئة بقدر الإمكان منذ زمن مبكر وبخاصة فى سن الشباب.

ومن العوامل المسببة للتصلب والتى تتوقف على طريقة التغذية هى ارتفاع نسبة الدهن فى الدم، زيادة الوزن، زيادة نسبة

الكوليسترول والجلسريدات الثلاثية – وارتفاع نسبة الدهن فى الدم وزيادة الوزن ليس كل العوامل الخطرة المسببة لأمراض الأوعية الدموية والقلب إلا أن هناك عوامل أخرى عديدة مسببة لأمراض الأوعية الدموية والقلب منها:

التدخين، ضغط الدم العالى، سكر الدم العالى، ارتفاع قيمة حامض البوليك فى الدم، السمنة. فإذا كانت كمية الكوليسترول فى الدم ٢٢٠ جم/ ١٠٠ سم^{٣} فإن ذلك يشير إلى أن مخاطر إصابة أوعية القلب قليلة نسبيا ولكن أعلى من ٢٦٠ جم/ سم^{٣} فإن مخاطر الإصابة لشرايين القلب سترتفع حتما.

وقد لوحظ أن $\frac{٢}{٣}$ عدد الرجال فى ألمانيا الغربية – بالعادات الغذائية المألوفة – قد سببت لهم ارتفاع نسبة الكوليسترول إلى أعلى من ٢٢٠جم/ سم^{٣}.

ومن المفروض أن قيمة الجلسريدات الثلاثية (الدهون) فى الدم لا تزيد عن ١٥٠مجم/ سم^{٣} وذلك بعد التغذية باثنتى عشرة ساعة وبعد ٤٨ ساعة من تناول كحول.

إن عمليات تغيير نمط الحياة والعادات الغذائية للوصول لهدف منع أو تقليل أخطار أمراض القلب وتصلب الشرايين تحتاج لسنين طويلة وقدر من الصبر.

لذلك فإنه بعد اتخاذ التدابير الغذائية اللازمة فإنه يمكن توصيف الأساس الذى يبنى عليه العلاج اللازم لخفض نسبة الدهون فى الدم

ووصف الدواء اللازم لذلك.

لذلك فالتوصيات الغذائية اللازمة التى تقدم للمرضى الآن مأخوذة من خلال الخبرة الطويلة للقائمين على مثل هذه الأمور على مدى سنين عديدة وكذلك من خبرة المرضى أيضا الذين يعانون من أمراض القلب وكذلك من ملاحظات الأصحاء.

لذلك يلزم علينا أن نقدم التوصيات اللازمة نظرا لزيادة المستحدث فى السوق من الوسائل الوسيطة فى التغذية والموجودة فى محتويات كل بيت لتعريف كل فرد بطرق التغذية الممكنة والعملية المفروضة حتى يتجنب أمراض القلب.

إن هذا الكتاب سيعمل فى المقام الأول على وضع الأسس العلمية اللازمة للتغذية نحو خفض أو تقليل نسبة المواد الدهنية العالية فى الدم.

كذلك فإن زيادة الوزن وارتفاع نسبة سكر الدم يمكن تقليل أخطارها عن طريق التوصيات الغذائية. إن التوصيات والمقترحات الموصوفة التى يحتويها هذا الكتاب قد تأكدت فعلا بحيث يستطيع مريض السكر والمريضة بالسمنة (الزائد وزنه عن المعدل الطبيعى) أن يعمل بها كوسيلة للتغذية اليومية.