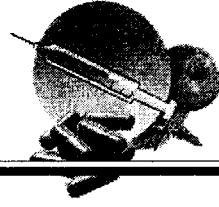


سألونى عن الكوليستيرول



★ ما الكوليستيرول ؟

ببساطة .. الكوليستيرول هو نوع من الدهون التى نأكلها ، وهو مفيد للجسم إذ يساعده فى القيام ببعض الوظائف الحيوية ، لكنه مضر كذلك إذا ارتفع مستواه عن المعدل الطبيعى له لفترة طويلة من الزمن إذ يمكن أن يتسبب ذلك فى متاعب ومضاعفات خطيرة ، وأهمها تصلب الشرايين والذبحة الصدرية ، لكن ذلك فى الحقيقة لا يكفى للتعريف بالكوليستيرول ! .

ولذا أود أن أعرض عليكم توضيحاً لأنواع الدهون المختلفة وخصائص كل منها حتى نستطيع أن نميز بين النافع والضار منها ، وبالتالي نعرف كيف ننظم تناولنا للدهون .

★ القصة الكاملة للدهون الغذائية ..

– انظر فى مطبخك لتعرف ما تأكله !

إذا تأملت أنواع المأكولات الموجودة بمطبخك ، أو التى أمامك على مائدة الطعام ، لوجدت أن هناك عنصراً رئيسياً يدخل فى العديد من أنواع الأطعمة التى نتناولها ألا وهو الدهون .

فتجد أن الدهون Fats موجود فى صورة واضحة أمامك **visible fats** كالسمن والزبدة والقشدة ودهن اللحوم ، أو مختبئة بوفرة ضمن بعض الأطعمة كالحلويات والجاتوهات والمأكولات المسبكة والمحمرة فى السمن **invisible fats** .. ويمكنك أن تلاحظ كذلك أن هذه الدهون بصفة عامة تأتى من مصدر حيوانى ، وهو النوع الغالب ، مثل السمن البلدى والقشدة والدهون الموجودة بالزبادى واللبن .. أو من مصدر نباتى كالزيوت

النباتية مثل زيت الذرة وعباد الشمس والزيت ومثل الدهون الموجودة بالنقل والمكسرات كالبندق واللوز والجوز والبقول السوداني .

وهذه الدهون بصفة عامة تتكون من وحدات أساسية تسمى بالأحماض الدهنية fatty acids إلا أنها تختلف فيما بينها من حيث التركيب الكيميائي والخواص الطبيعية ، وهذا يجعلها تختلف كذلك في مفعولها داخل الجسم ، فبعضها يكون ضاراً وبعضها قد يكون نافعاً .

ف نجد أن الأحماض الدهنية تتكون بصفة عامة من سلسلة من ذرات الكربون C محاطة عن الجانبين بذرات هيدروجين H ، لكنه في بعض الأنواع نجد أن هناك عدداً ناقصاً من ذرات الهيدروجين ، أى نجد أن بعض ذرات الكربون لا يحيط بها أو يتشابك معها ذرات هيدروجين ، وهذه النوعية من الأحماض الدهنية تسمى بالأحماض الدهنية غير المشبعة unsaturated fatty acids وهذه الأحماض الدهنية غير المشبعة قد ينقصها ذرة واحدة من الهيدروجين فتسمى في هذه الحالة بالأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع monounsaturated fatty acids ، وقد ينقصها عدد أكثر من ذلك من ذرات الهيدروجين فتسمى في هذه الحالة بالأحماض الدهنية متعددة اللاتشبع nsaturated fatty polyu acids .

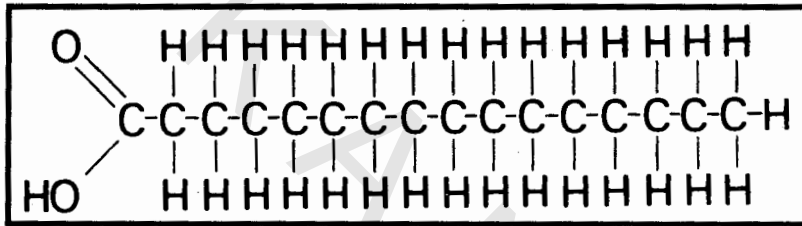
أما الأحماض الدهنية الكاملة ، أى التى تتشابك فيها ذرات الهيدروجين على الجانبين مع ذرات الكربون فتسمى بالأحماض الدهنية المشبعة saturated fatty acids .

★ الفرق بين السمن البلدي والزيت النباتي :

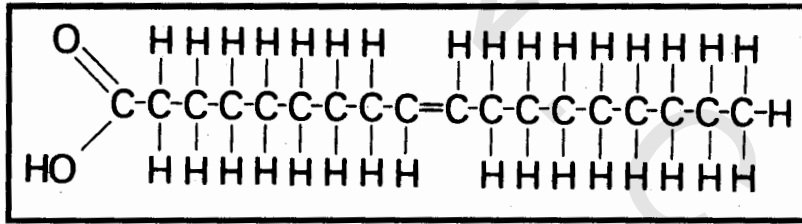
وإذا طبقنا هذا التركيب الكيميائي على ما بين أيدينا من دهون لنتضح لنا أن الدهون الحيوانية تتكون أغلبها من أحماض دهنية مشبعة ، مثل السمن البلدي ، بينما تتكون أغلب الدهون النباتية ، مثل زيت الذرة ، من أحماض دهنية غير مشبعة . وهذا التركيب الكيميائي المختلف

بين أنواع الدهون يفسر لنا ظاهرة أخرى ، وهى تماسك أغلب الدهون الحيوانية فى درجات الحرارة العادية ، مثل علب السمن وقطع الزبدة وذلك نتيجة لتشبعها ، بينما نجد أن أغلب الدهون النباتية تكون فى صورة سائلة فى درجات الحرارة العادية مثل زيت الذرة أو الزيتون أو الزيوت عموماً .

هذا ويوضح لك الشكلان التاليان المقصود بتشبع ولا تشبع الأحماض الدهنية .. ففى شكل (١) يظهر التركيب الكيميائى لحمض البلميتيك palmitic acid وهو من الأحماض المشبعة .. وفى شكل (٢) يظهر التركيب الكيميائى لحمض الأوليك oleic acid وهو من الأحماض الدهنية غير المشبعة .



شكل (١) حمض البلميتيك



شكل (٢) حمض الأوليك

الدهون التي يحملها تيار الدم Blood lipids :

ويعتبر الكوليستيرول cholesterol هو أهم أنواع الدهون التى يحملها تيار الدم ، والذي نهتم نحن الأطباء بالكشف عن مستواه بالدم فى حالات معينة .

وهناك نوع آخر يعتبر أقل أهمية من الكوليستيرول بالنسبة لما يسببه

من متاعب صحية ويسمى ترايجليسيرايدينز triglycerides وللكشف عنه أهمية خاصة بالنسبة لمرضى السكر .

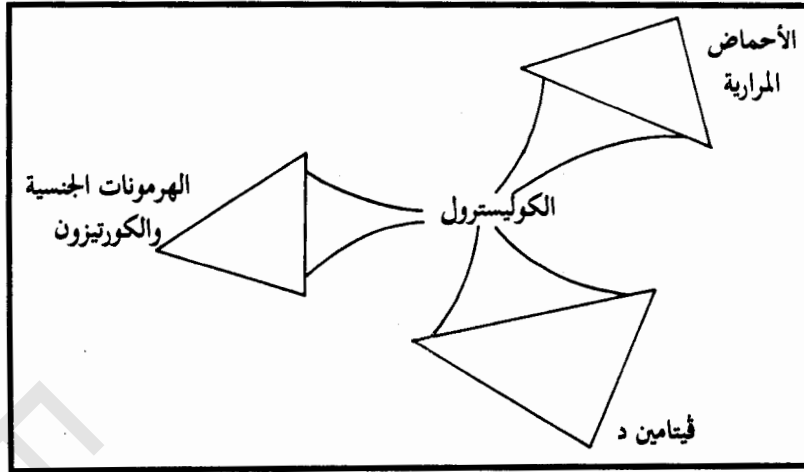
- من أين يأتي الكوليستيرول ؟

ويأتي الكوليستيرول من المنتجات الحيوانية فقط ، أى أنه يتبع فصيلة الدهون المشبعة ، فهو يتوفر فى اللحوم السمينه والسمن البلدى والقشدة ويعتبر صفار البيض أغنى مصادره ، وما لا يعرفه البعض منا أن الكوليستيرول يوجد كذلك فى الجسم أصلاً بقدر محدد ، حيث يصنعه الكبد ، وهذا المقدار الذى يصنع فى الكبد يتماشى عكسياً مع مقدار ما نتناوله من الكوليستيرول من خلال الطعام ، وهذا بمعنى أنه إذا زاد دخول الكوليستيرول للجسم من خلال الطعام انخفضت كمية الكوليستيرول التى يصنعها الكبد، والعكس صحيح .

- فوائد الكوليستيرول :

وما لا يعرفه البعض منا كذلك أن الكوليستيرول له فوائد مهمة للجسم، بدليل أن الكبد يصنعه لنا ، فيدخل الكوليستيرول فى بناء جدار الخلية ، ويعتبر مادة ضرورية لقيام خلايا الجسم بوظائفها الحيوية ، وهو يتركز فى الأنسجة العصبية أكثر من غيرها ، ويلعب دوراً مهماً فى توصيل الذبذبات الكهربائية والإشارات التى يصدرها المخ فيما بين هذه الخلايا العصبية .

كما يعتبر الكوليستيرول مادة ضرورية لإنتاج الهرمونات من الغدد الجنسية (الخصيتان والمبيضان) وإنتاج الكورتيزون الداخلى من الغدة الكظرية (فوق الكلية) .. ويساعد كذلك فى إنتاج أحماض العصارة المرارية bile acids الضرورية لهضم الطعام ، كما يحتاج الجسم للدهون عموماً كمصدر مركز للطاقة ، وكمذيب لبعض الفيتامينات وهى «ا» و«د» و«هـ» و«ك» .



فوائد الكوليستيرول للجسم

- الترياجليسيرايدز :

أما هذا النوع الآخر من الدهون فيأتى من الدهون الحيوانية والنباتية كذلك . ويعتبر ذا خطورة محددة ، بالنسبة للكوليستيرول ، إذا ما ارتفع مستواه بالدم إذ يمكن أن يساعد إلى حد ما فى حدوث الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

ولهذا النوع من الدهون أهمية خاصة بالنسبة لمرضى السكر ، لأنه فى حالة إهمال السيطرة على مستوى السكر بالدم وارتفاعه لفترة طويلة ، فإن مستوى الترياجليسيرايدز يرتفع كذلك ، كما يرفع مستوى الكوليستيرول ، وبذلك تزيد فرصة حدوث الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية . وبناء على ذلك فإذا كان الأشخاص غير المصابين بمرض السكر عليهم أن يحذروا من ارتفاع مستوى الكوليستيرول ، فإن مرضى السكر عليهم كذلك أن يحذروا من ارتفاع مستوى الترياجليسيرايدز ، وأن يهتموا بقياس مستواه بالدم ، كما يهتمون بقياس مستوى الكوليستيرول .

وكما يتعرض مريض السكر لارتفاع مستوى الترياجليسيرايدز فإن الإفراط فى تناول السكر الأبيض يمكن أن يؤدى كذلك لرفع مستوى هذا النوع من الدهون .. ولذا فإنه يجب الإقلال من تناوله إلى أقصى درجة .

★ كيف تمضي الدهون مع تيار الدم؟

لعلك لاحظت أن الدهون المتبقية بالأطباق لا تذوب في الماء ، وبالتالي فإنها تحتاج لبعض المجهود أو السوائل الخاصة لإزالتها إذن فكيف يحمل تيار الدم معه ما نأكله من دهون ؟

في الحقيقة أن الكوليستيرول والدهون عامة لا تذوب في الماء بطبيعتها، ولذا فإن هذه الدهون تتحد مع جزء من المواد البروتينية لتحملها معها خلال تيار الدم مكونة بذلك جزيئات قابلة للذوبان في الماء ، وتسمى في هذه الحالة : البروتينات الدهنية lipoproteins .

★ هناك كوليستيرول ضار وآخر مفيد !!

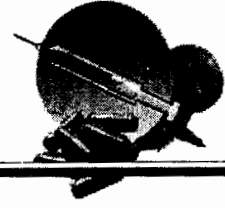
ووفقاً للخواص الطبيعية لهذه البروتينات الدهنية ، فإنها تقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية ، وهي :

- نوع مرتفع الكثافة HDL .
- نوع منخفض الكثافة LDL .
- نوع منخفض الكثافة جداً VLDL .

وقد وجد الباحثون أن هذه الأنواع الثلاثة تختلف في تأثيرها ، فقد اتضح أن الكوليستيرول من النوع مرتفع الكثافة HDL له مفعول عكسي تقريباً بالنسبة للنوع منخفض الكثافة LDL ، فالنوع المنخفض الكثافة هو الذى يميل للالتصاق بجدران الشرايين مسبباً الإصابة بتصلب الشرايين ، أما النوع المرتفع الكثافة فإنه يقاوم التصاق النوع المنخفض الكثافة بجدران الشرايين ويقلل من مستواه بالدم ، أى يقاوم تصلب الشرايين .

وبناء على ذلك ، فإنه يمكننا أن نقول إن هناك نوعين من الكوليستيرول : نوع ضار وهو النوع منخفض الكثافة LDL ونوع نافع وهو النوع مرتفع الكثافة HDL .

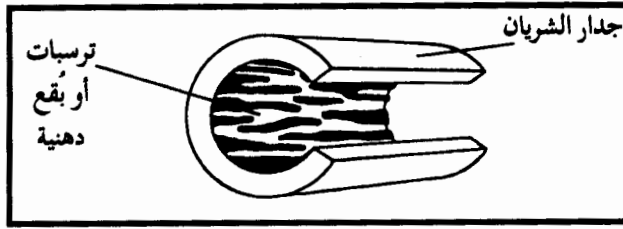
احترس من ارتفاع مستوى الكوليستيرول والأ..



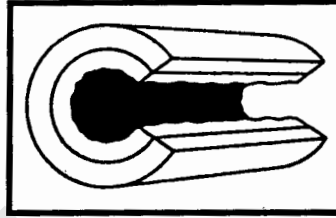
★ اضرار الكوليستيرول :

والسؤال الآن : لماذا يُتهم الكوليستيرول بالذات دون غيره من الدهون بأنه يسبب المتاعب فيما يختص بصحة القلب والشرابين ؟

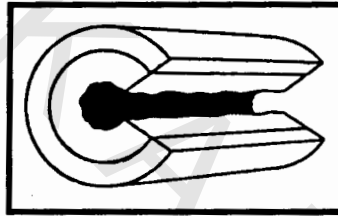
هذا فى الحقيقة يرجع إلى طبيعة شكل جزيئات الكوليستيرول المحمولة بالدم .. فلو تأملنا شكلها تحت الميكروسكوب لوجدناها شبيهة إلى حد كبير بالإبر الصغيرة الحادة . وبالتالي فإنه يمكنها أن تلتصق بسهولة ، بالنسبة لغيرها من الدهون ، بجدران الشرايين وبالتالي فإنه مع ارتفاع مستوى الكوليستيرول لفترات طويلة تزيد فرصة حدوث هذا الالتصاق والذى يؤدي إلى تهيج جدار الشرايين وضيق مجراه الداخلى مما يؤدي للإصابة بتصلب الشرايين ، وقد وجد أن الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب فى مقدمة الشرايين التى تتعرض لهذا الأذى وتبعاً لذلك لا يصل لعضلة القلب قدر كافٍ من الدم فتحدث الحالة المرضية التى نسميها بالذبحة الصدرية **angina pectoris** أو قصور الشريان التاجى **coronary artery insufficiency** وقد وجد أن الكوليستيرول منخفض الكثافة **LDL** هو المسئول عن بدء الإصابة بتصلب الشرايين والذى يبدأ بتكوين بقعة دهنية صلبة **atherosclerotic plaque** على جدران الشرايين ، ثم يليها حدوث بقع أو ترسبات دهنية أخرى مما يتسبب فى ضيق مجرى الشريان وضعف مرونته أى يصبح ناشفاً أو متصلباً على عكس طبيعته المرنة .. وهذا ما توضحه لك الأشكال التالية :



(١)

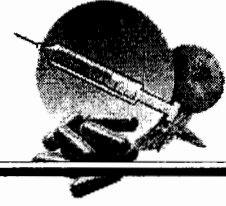


(٢) زيادة الترسبات الدهنية وحدوث ضيق بمجرى الشريان



(٣) درجة متقدمة من تصلب الشرايين يظهر فيها الضيق الواضح بمجرى الشريان بسبب زيادة الترسبات الدهنية به

لا تتهموا الكوليستيرول وحده !!



وإذا كنا نقول إن ارتفاع الكوليستيرول بالدم لفترات طويلة والذي ينشأ غالباً بسبب الإفراط في تناول الدهون الحيوانية يمكن أن يؤدي للإصابة بتصلب الشرايين وبالتالي لحالة الذبحة الصدرية ، إلا أن ارتفاع مستوى الكوليستيرول وحده لا يعد السبب الوحيد وراء هذه الإصابة ، إذ أنه في أغلب الأحيان يكون هناك عدة عوامل مساعدة على حدوث تصلب الشرايين ومن أهمها ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم ، وهذه العوامل يمكن حصرها على النحو التالي :

- ارتفاع مستوى الدهون (الكوليستيرول) بالدم
- الإفراط في التدخين .
- مرض السكر (في حالة إهمال العناية به) .
- ارتفاع ضغط الدم .
- زيادة وزن الجسم (السمنة) .
- وجود الاستعداد الوراثي (وجود ما يشير إلى انتشار الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية ضمن أفراد العائلة) .
- الخمول أو نقص النشاط والحركة .
- الضغط النفسي .
- نوع الجنس : فالرجال أكثر عرضة للإصابة من النساء قبل سن اليأس ، ثم تتساوى النسبة تقريباً بين الرجال والنساء بعد سن اليأس (من ٤٥ - ٥٥ سنة تقريباً) .
- مرض النقرس أو داء الملوك (في حالة إهمال العناية به وارتفاع مستوى حمض البوليك بالدم لفترة طويلة)

- مرض ضعف نشاط الغدة الدرقية (المكسيديما) .
- الإفراط فى تناول السكر (السكرور) .

★ المأكولات الغنية بالكوليستيرول

صفار البيض - الكافيار - الزبدة - السجق - القشدة - الكلاوى -
 السمن البلدى - اللحم الأحمر (خاصة لحم الضأن) - الجبن الدسم
 - الكبد - اللبن الدسم - الجندفلى - القلوب - الاستاكوزا - اللسان
 - السالمون - القوانص وأكباد الطيور - الجمبرى - الماكريل -
 الكابوريا .

* إذن .. ما هو الضار وما هو النافع من الدهون ؟

إن استهلاكنا من الدهون عامة يبلغ يومياً حوالى ٤٠ ٪ فى المتوسط
 من إجمالى السعرات الحرارية التى نحصل عليها من الطعام التى يشارك
 فى إمدادنا بها عنصر الغذاء الآخرون وهما البروتينات والكربوهيدرات
 (والنشويات والسكريات) .

وهذه الدهون التى نتناولها ثلاثة أصناف ، كما سبق التوضيح ، وهى :

- دهون مشبعة saturated .
- دهون أحادية اللاتشيع mono - unsaturated .
- دهون متعددة اللاتشيع poly - unsaturated .

والدهون المشبعة هى التى توجد فى كل الأطعمة ذات المصدر
 الحيوانى ، مثل اللحوم الحمراء والكبد والكلاوى واللبن الدسم
 ومنتجاته .. وهى نفس الأطعمة الغنية بالكوليستيرول . كما توجد
 الدهون المشبعة فى نسبة محدودة من المصادر النباتية مثل زيت جوز الهند
 وزبدة الكاكاو والشيكولاته وزيت البلح (النخيل) .

أما الدهون غير المشبعة فهى توجد فى الزيوت النباتية وزيت الأسماك ،
 وتوجد الزيوت متعددة التشيع فى الزيوت النباتية مثل زيوت عباد الشمس

والذرة وفول الصويا والقمح ، وتوجد الدهون أحادية اللاتشبع فى الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون واللوز والافوكادو .

وللعمل على تنظيم تناول الدهون والوقاية من ارتفاع مستوى الكوليستيرول يجب الالتزام بالتالى :

- خفض تناول الدهون المشبعة إلى أقصى درجة .

- زيادة الاعتماد على الدهون غير المشبعة ، أى الزيوت النباتية وزيت السمك ، حيث أنها تعمل على مقاومة ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم وخفض تأثيره الضار على الشرايين و وذلك ينطبق على كل من الدهون أحادية اللاتشبع والدهون متعددة اللاتشبع . لكنه ليس معنى ذلك أن يحدث إفراط فى تناول هذه النوعية من الدهون حيث أن ذلك يتسبب فى زيادة وزن الجسم ، وإنما المطلوب هو الاعتدال فى تناولها .

هذا وتشير دراسة أمريكية حديثة إلى أن الدهون أحادية اللاتشبع (مثل زيت الزيتون) تتفوق على الدهون متعددة اللاتشبع (مثل زيت الذرة) فى مقاومة ارتفاع مستوى الكوليستيرول والوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين .

- يجب عند تناول المنتجات الحيوانية بوجه عام العمل على تقليل كمية ما بها من دهون مشبعة وذلك مثلاً بالحرص على إزالة الدهن الظاهر من اللحم الأحمر ، وجلد الطيور ، والقشدة المترسبة على سطح اللبن أو كوب الزبادى .

- ولا بد كذلك من الحذر من الدهن المختبئ فى بعض المأكولات فمثلاً يحتوى صفار البيض على نسبة كبيرة من الكوليستيرول رغم أنه يبدو لنا خالياً من أى دهون ..

كما يجب الإقلال من تناول المأكولات المحمرة أو المقلية فى السمن أو الزيت مثل البطاطس المحمرة (الشبسى) .. فمثلاً تحتوى

عشرة أصابع من البطاطس المحمرة على ما يعادل حوالى ملعقة صغيرة من الدهون .

- يفضل دائماً تناول اللحوم البيضاء (لحم الطيور والأسماك) عن اللحوم الحمراء (مثل لحم الضأن أو البقر) لاحتوائهما على نسبة أقل من الكوليستيرول .

- استخدام الزيوت النباتية فى الطبخ وإعداد المأكولات بدلاً من الدهون الحيوانية (أى السمن البلدى أو الزبدة) .

* قياس مستوى الدهون (الكوليستيرول) بالدم :

إذا كنت بديناً أو مريضاً بالسكر أو مريضاً بتصلب الشرايين (أو الذبحة الصدرية) فيجب أن تهتم باختبار مستوى الدهون بالدم ، وحتى إذا كنت سليماً تماماً فمن الأفضل أن تجرى هذا الاختبار . كاختبار روتينى بعد سن الأربعين .. أو إذا كنت تتبع برنامجاً أو علاجاً معيناً لخفض مستوى الدهون (الكوليستيرول) بالدم فيجب أن يجرى هذا القياس أكثر من مرة على مدى بضعة أشهر لاختبار مدى كفاءته .

ويجرى هذا الاختبار بأخذ عينة من الدم blood sample أثناء الصيام (أى بدون تناول أى طعام لمدة ١٤ ساعة سابقة)

ويمكن من خلال هذه العينة قياس أربع قيم للدهون ، وهى :

- قيمة الكوليستيرول عموماً .
- قيمة البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة HDL .
- قيمة البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL .
- قيمة الترايجليسيريدز .

★ تقييم نتائج القياس :

نتائج سليمة تماماً : فى هذه الحالة يجب أن يكون مستوى الكوليستيرول أقل من ٢٠٠ مجم % .. وأن يكون هناك مستوى منخفض

نسبياً من البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL ، فيجب أن يكون أقل من ١٣٠ مجم % ، وأن يكون هناك مستوى طبيعي أو مرتفع نسبياً من البروتينات الدهنية المرتفعة الكثافة HDL فيكون حوالى ٣٥ مجم % . أما مستوى الترايجليسيريدز فيجب أن يكون أقل من ٢٥٠ مجم % . بمثل هذه النتائج يستبعد عامل الدهون كأحد العوامل المساعدة على الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

نتائج سليمة ولكن تحتاج بعض التعديل :

فى هذه الحالة يرتفع مستوى الكوليستيرول لأكثر من ٢٠٠ مجم % لكنه لا يزال أقل من ٢٤٠ مجم % إذ تمثل هذه القيمة الثانية الحد الأقصى الطبيعى له .

وفى هذه الحالة التى نسميها حالة حرجة **borderline case** فإنه يجب على الشخص أن يبدأ بسرعة فى تنظيم تناول الدهون واتباع برنامجى رياضى للمساعدة على خفض الكوليستيرول .

نتائج غير سليمة وتحتاج لعلاج :

أما ارتفاع مستوى الكوليستيرول لأكثر من ٢٤٠ مجم % فإنه يعنى وجود خطورة على صحة الشخص ، ولذا تحتاج هذه الحالات إلى الالتزام بنظام علاجى دوائى لخفض الكوليستيرول إلى جانب تنظيم تناول الدهون وممارسة الأنشطة الرياضية .

★ الخلاصة :

* الكوليستيرول هو نوع من الدهون له فوائده ، لكنه إذا زاد مستواه بالدم عن الحد الطبيعى أصبح يشكل خطورة على صحة القلب والشرايين حيث يساعد فى هذه الحالة على الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

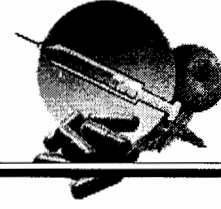
* للوقاية والعلاج من ارتفاع الكوليستيرول يجب الإقلال إلى أقصى درجة من تناول الدهون الحيوانية لغناها بالكوليستيرول ، ومحاولة الاعتماد على تناول الدهون النباتية بدلاً منها .

* لكي تحافظ تماماً على صحة شرايينك وتستبعد خطورة الدهون كعامل مساعد على الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية يجب أن يقل مستوى الكوليستيرول بالدم عن ٢٠٠ مجم % .

أما وجود الكوليستيرول بنسبة فيما بين ٢٠٠ إلى ٢٤٠ % فلا يزال يعتبر طبيعياً لكنه يمثل حالة حرجة تستدعى ضرورة تنظيم تناول الدهون وممارسة بعض الأنشطة الرياضية .

أما ارتفاع مستوى الكوليستيرول عن ٢٤٠ % فإنه يعنى وجود نسبة مرتفعة تفوق الحد الطبيعى وهذا يستدعى ضرورة الالتزام بنظام غذائى ودوائى لخفض مستوى الكوليستيرول .

أضرار ارتفاع الكوليستيرول وخطورته علي مريض السكر



★ أمراض الغرب القادمة إلينا!!

إن ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم ، أو بمعنى أكثر شمولاً اضطراب تمثيل الدهون ، من السمات البارزة للمجتمعات الغربية ، خاصة الولايات المتحدة ولذا فإن هذا الخلل يرتبط دائماً بما يسمى بأمراض الغرب **western diseases** حيث يعد هذا العامل الخطير الناتج من الإفراط في تناول الدهون بين المجتمعات الغربية بسبب كثرة الاعتماد على تناول اللحوم والمأكولات المجهّزة الغنية بالدهون هو السبب الرئيسى وراء انتشار الإصابة بأمراض الشرايين والذبحة الصدرية بين أفراد المجتمع الغربى .

والحقيقة أن تصلب الشرايين (أو الذبحة الصدرية) ليس هو الخطر الوحيد الناتج عن الإفراط في تناول الدهون وارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم ، إذ يمكن أن يتسبب ذلك فى متاعب صحية أخرى كالإصابة بالبدانة وحصى المرارة وبعض أنواع معينة من السرطانات .

ومن الواضح فى مجتمعنا الشرقى الحالى انتقال بعض العادات الغذائية الغربية ، وخاصة الإقبال الكبير على تناول الوجبات السريعة المجهّزة (مثل الهامبورجر والبيتزا والسجق والبطاطس المحمرة فى الزيت أو السمن وغير ذلك) فبالإضافة إلى احتواء مثل هذه الأطعمة على نسبة مرتفعة من الدهون خاصة الأنواع الحيوانية منها ، فهى تفتقر كذلك إلى الألياف الغذائية وتنخفض قيمتها الغذائية بوجه عام .. وهذا فى الحقيقة يجعلنا أكثر عرضة لارتفاع مستوى الدهون وبالتالي للإصابة بالمتاعب الصحية الناتجة عن ذلك ، على غرار الدول الغربية .

ولذا لا بد أن نتنبه لهذا الخطر ، وألا يأخذ كل ما هو غريب على أنه متحضر ومتطور !!

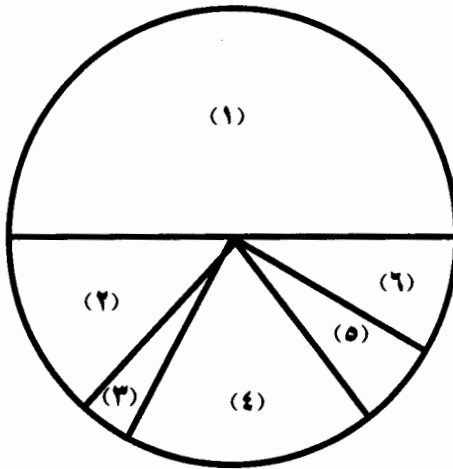
وذلك علماً بأن العديد من مأكولاتنا الشرقية يشيد بها علماء التغذية في الغرب ويعتبرونها من أفضل الأغذية الصحية لاحتوائها عموماً على قدر مرتفع من الألياف الغذائية .

وقبل أن نتطرق لموضوع تنظيم الغذاء حفاظاً على الصحة العامة ووقاية من خطر ارتفاع الدهون ، نتناول أولاً هذه الأضرار الصحية المختلفة التي يمكن أن تحدث بسبب ارتفاع مستوى الدهون ، وخطورة ارتفاع مستوى الدهون بالدم على مريض السكر بوجه خاص .

★ الدهون والذبحة الصدرية :

- الدهون القاتلة !

تذكر إحصائية بريطانية حديثة أن حوالي ٣٥ ألف رجل ، قبل سن التقاعد ، يموتون يومياً بسبب تصلب الشرايين والذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجي) .. وتعتبر الوفاة بالذبحة الصدرية هي السبب الأول للوفيات بين المجتمع البريطاني إذ يمثل ذلك حوالي ٥٠ ٪ من إجمالي الوفيات - كما يتضح من الشكل التالي .



أهم أسباب الوفيات في بريطانيا

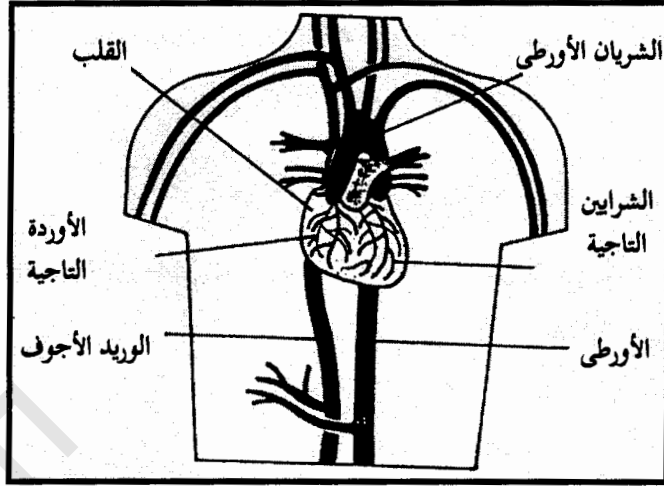
وتذكر إحصائية أمريكية حديثة أنه إذا انخفض مستوى الكوليستيرول بالدم بين الشعب الأمريكى بحوالى ٢٥٪ أمكن تقليل نسبة الإصابة بالذبحة الصدرية إلى حوالى ٥٠٪ ، والتي تعد من أهم أسباب الوفيات بين الشعب الأمريكى .

وتبعاً لذلك .. فإن جميع الهيئات الصحية فى دول الغرب ، كالولايات المتحدة وبريطانيا ، صارت تحذر بشدة من هذا الخطر الكامن فى الإفراط فى تناول الدهون ، محاولة تغيير بعض العادات الغذائية السيئة لأجل الحفاظ على صحة وحياة المواطنين ، وهذا ما يجب أن نلتزم به كذلك .

وقد سبق توضيح كيفية حدوث الإصابة بتصلب الشرايين ، وفيما يلى توضيح للأعراض والمضاعفات الناتجة عن ذلك .

- كيفية حدوث الذبحة الصدرية وأعراضها :

يغذى عضلة القلب ثلاثة شرايين رئيسية تسمى الشرايين التاجية ، وهى تعتبر من أكثر شرايين الجسم عرضة للإصابة بالتصلب بسبب ترسيب الدهون بداخلها . فإذا حدث ذلك ضاق مجرى الدم بهذه الشرايين وبالتالي انخفضت كمية الدم المغذية لعضلة القلب . ولا يظهر تأثير ذلك فى حالة السكون أو القعود أو القيام بحركات عادية بطيئة ، لكن عندما يقوم الفرد المصاب بهذا التصلب بعمل مجهود عضلى شاق نسبياً مثل صعود السلم أو الجرى أو المشى لمسافات طويلة فإن عضلة القلب فى مثل هذه الحالات ، ونظراً لعدم إمكانية حصولها على قدر كافٍ من الدم ، لا تستطيع مواكبة هذا الجهد ، ويعبر عن ذلك انبعاث ألم بمنتصف الصدر وهو ما يسمى الذبحة الصدرية



مكان الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب

ولهذا الألم مواصفات خاصة تميزه عن أى ألم آخر مثل :

- انبعاثه أثناء المجهود العضلى وزواله بمجرد الراحة .
- استمراره لبضع دقائق فقط .
- قد ينتشر إلى الذراع الأيسر أو ربما إلى كلا الذراعين - يشعر به المريض فى صورة مختلفة مثل إحساسه كأن شيئاً مطبقاً على صدره ، أو إحساسه به فى صورة حرقان ، أو قد يشعر به شديداً كأنه طعن سكين أو خنجر .
- ويتأكد تشخيص هذه الحالة بعمل رسم القلب الكهربائى حيث يظهر به تغيرات معينة تبدو واضحة للطبيب .

ويعتمد علاج هذه الحالة أساساً على إعطاء عقاقير موسعة للشرايين التاجية .. بالإضافة إلى ما هو أهم من ذلك وهو العمل على تجنب العوامل التى أدت إلى هذه الإصابة مثل الامتناع عن التدخين والحد من تناول الدهون .

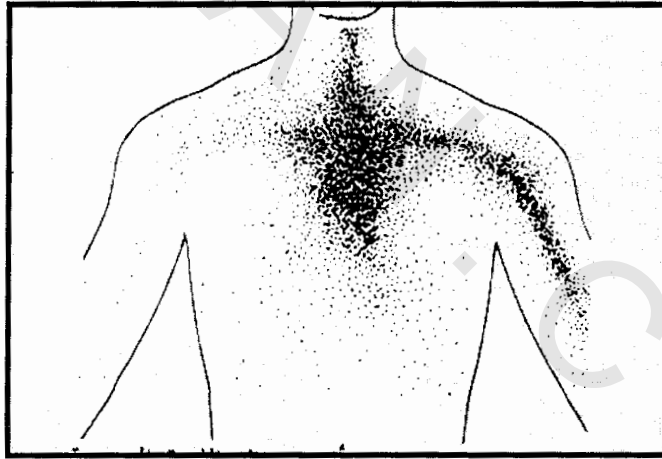
أما إذا أهمل علاج هذه الحالة واستمر المصاب على عاداته الصحية والغذائية السيئة قد تتطور الحالة ، وتحدث الإصابة بجلطة دموية تسد أحد الشرايين تماماً وبالتالي تتوقف تغذية القلب من خلال هذا الشريان

المصاب وهذه الحالة هي الجلطة القلبية والتي قد لا ينجو منها المصاب إذ يمكن أن يفقد حياته في الحال .

وتحدث هذه الجلطة عندما تتراكم بعض خلايا الدم مع بعضها البعض عند أحد الأجزاء الضيقة من الشريان المصاب بالتصلب وبالتالي فإنها تسد مجراه تماماً .

وتتميز هذه الحالة الخطرة بانبعاث ألم شديد مشابه لألم الذبحة الصدرية ، لكنه يستمر لمدة طويلة ولا يزول بالراحة أو بالأقراص الموسعة للشرايين التاجية ، ويصحبه عرق غزير وضيق بالتنفس ، وهبوط بضغط الدم

ويحتاج علاجها لراحة تامة حيث يبقى المريض بوحدة العناية المركزة لمدة أسبوع إلى أسبوعين ، ويعالج خلال هذه المدة بمضادات التجلط والعقاقير المسكنة للألم .



موضع وانتشار ألم الذبحة الصدرية