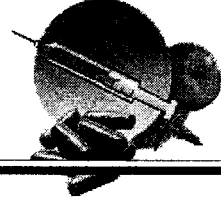


العلاج الدوائي لارتفاع الكوليستيرول



★ دواعي العلاج الدوائي :

فى حالات الارتفاع الشديء لمستوى الكوليستيرول بالءم ، أو فى حالة فشل تنظيمه رغم الالتزام ببرنامء غذائى مناسب ، فإنه ينبغى أن يعالج المريض بالعقاقير الخافضة للكوليستيرول .

وهذه تشتمل على مجموعة مختلفة من العقاقير ، والتى أهمها :

- كوليستيرامين cholestyramine
- كوليستيپول colestipol
- حمض النيكوتينك أو النياسين nicotinic acid -niacin
- ونوعية حديثة من العقاقير تسمى : HMG - COA -Reductase inhibitors

★ عقار كوليستيرامين :

وهذا يعتبر أكثر العقاقير شيوعا فى علاج مستوى الكوليستيرول المرتفع ، وله أسماء تجارية مختلفة مثل كوستران Questran .

ويعتمد مفعول هذا الدواء على التخلص من الكوليستيرول الضار LDL من تيار الدم ، ولكن له أضرار جانبية مثل : الإمساك - الانتفاخ - الغثيان - إضعاف قدرة الجسم على امتصاص بعض الفيتامينات مثل «ا» ، «د» ، «ك» وبعض العقاقير .

بالإضافة إلى مذاقه غير المستحب ، كما يتسبب هذا العقار من ناحية أخرى فى رفع مستوى الترايجليسيرايءز .

★ عقار كوليستيپول :

وهذا العقار يؤءى كذلك إلى خفض مستوى الكوليستيرول الضار

LDL لكنه يتسبب فى رفع مستوى الترايجليسيرايديز ولكن لدرجة أقل من عقار كوليستيرامين السابق .

ويتسبب هذا العقار فى أعراض جانبية مشابهة تماماً للكوليستيرامين .

★ عقار نياسين :

نياسين (أو حمض النيكوتينك) يعد من أفضل العقاقير لخفض مستوى الكوليستيرول وهذا العقار ماهو إلا أحد أنواع فيتامين «ب» المركب (ب٣) .

ويمتاز العلاج بالنياسين برخص التكاليف بالإضافة إلى استبعاد حدوث أى أضرار جانبية . لكنه فى حالة العلاج به بجرعات كبيرة ولمدة طويلة قد يتسبب فى ظهور طفح جلدى ، واضطرابات بالأمعاء أو درجة بسيطة من اضطراب وظائف الكبد . كما يتسبب كذلك فى زيادة مستوى الترايجليسيرايديز .

★ العقار الحديث HMG - COA- Reductase :

أما هذا العقار فيعتبر من أحدث العقاقير لخفض مستوى الكوليستيرول ومنه ما يعرف تجارياً باسم لوفاستاتين lovastatin .

ويعتمد مفعوله على خفض تكون الكوليستيرول فى الكبد ، ونظراً لعدم استخدامه لفترة طويلة ، فإنه غير معروف تماماً كافة أعراضه الجانبية ، لكنه قد يؤثر بصفة عامة على وظائف الكبد أو الأمعاء .

★ طريقة المعالجة بالعقاقير الخافضة للكوليستيرول :

يتطلب العلاج بالعقاقير الخافضة لمستوى الكوليستيرول الالتزام بالنظام العلاجي الذى يحدده الطبيب ، هذا إلى جانب الالتزام بنظام غذائى مناسب ، بحيث يقل من خلاله استهلاك الدهون إلى أقصى درجة ممكنة .

وفى حالة ضعف الاستجابة للعلاج بعقار معين ، فإنه يمكن فى هذه الحالة الجمع بين أكثر من عقار للحصول على نتائج أفضل .

الرياضة والكوليستيرول



★ ماذا يمكن أن تفعل لك الرياضة ؟

من ضمن الفوائد العديد لممارسة الرياضة أنها تعمل على خفض مستوى الدهون (الكوليستيرول) بالدم ، كما سبق التوضيح .
يقول مجموعة من أكبر أخصائي القلب والأمراض الباطنة بمركز مايو Mayo الطبي بالولايات المتحدة : « إن ممارسة الرياضات الهوائية بشكل منتظم وبدرجة متوسطة من الجهد بمعدل حوالى ٢٠ - ٤٥ دقيقة لثلاث مرات أسبوعياً يعمل على تنظيم الدهون بالدم بما يوفر الوقاية من تصلب الشرايين والذبحة الصدرية حيث يؤدي ذلك إلى خفض مستوى الترايجليسيرايديز ، وزيادة الكوليستيرول الضار LDL » .

★ ولكن ماهي الرياضات الهوائية aerobic exercises ؟

إنها الرياضات التي تتطلب أخذ زيادة معقولة محتملة من الأكسجين أثناء ممارستها .. وهي تختلف عن الرياضات اللاهوائية anaerobic exercises والتي تتطلب استهلاك الجسم لقدر كبير من الأكسجين بالنسبة لما يأخذه أثناء ممارسة الرياضة .

وهذا النوع الثانى يشتمل على أغلب الرياضات العنيفة مثل رياضة حمل الأثقال أو رياضة العدو السريع لمسافات طويلة .

أما الرياضات الهوائية فهي تشتمل على أغلب أنواع الرياضات الشائعة والمألوفة لنا ، مثل رياضات المشى ، والتنس ، والسباحة ، وركوب الدرجات ونظاً الجبل والتزحلق على الجليد .

وبالإضافة إلى فائدة هذا النوع من الرياضات فى خفض مستوى الكوليستيرول بالدم مما يوفر الوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة

الصدرية ، فإنها تحقق كذلك هذه الفوائد الأخرى المهمة :

- تنشيط الدورة الدموية ، وتقوية عضلة القلب مما يزيد من قوة دفعها للدم .

- اختزال الوزن الزائد ، حيث تساعد على زيادة استهلاك السعرات الحرارية (الطاقة) وبذلك تزيد من فرصة إنقاص الوزن إلى جانب تنظيم الناحية الغذائية .

- مقاومة الضغط النفسى ، إذ يعتبر ممارسة الرياضة بانتظام من أفضل الوسائل للتغلب على التوتر والتخلص من الضيق النفسى .

- الإحساس العام بالارتياح والحيوية .

- تحسين وضع الجسم واكتساب اللياقة البدنية .

★ كيف تبدأ ممارسة الرياضة ؟

إن مقدار لياقتك البدنية أو حالتك الصحية بوجه عام ، هو الذى يحدد مدى قدرتك على ممارسة رياضتك المفضلة ، وهذا يستدعى استشارة الطبيب إذا كنت فى سن متقدمة نسبياً أو تعاني من متاعب مرضية معينة ، كوجود قصور بالشريان التاجى ، أو مرض السكر ، أو ارتفاع بضغط الدم .

وتعتبر ممارسة رياضة المشى من الرياضات البسيطة التى يمكن أن تمارس فى مختلف الظروف الصحية ومختلف الأعمار .

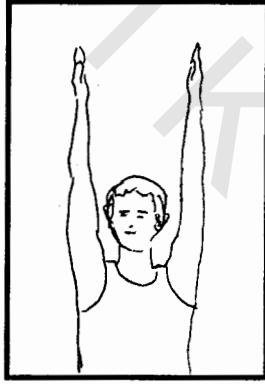
ومن الضرورى قبل بدء ممارسة أى رياضة القيام بعمل بعض تمارين الإحماء لتنشيط العضلات وتجهيزها لتحمل مجهود الرياضة ، كما يجب ألا ينتهى من ممارسة أى رياضة بصورة فجائية ، وإنما يجب أن تنتهى بعمل بعض التمارين الخفيفة لتبريد العضلات تدريجياً .

ويعتبر هذا التسخين (الإحماء) وهذا التبريد شيئين ضروريين للوقاية من حدوث تقلصات أو تمزقات بالعضلات أو الأربطة ، ويكفى للقيام

بعمل تمرينات الإحماء أو التبريد مدة خمس دقائق .

وفيما يلي نموذج لبعض تمرينات الإحماء التي يمكن ممارستها بسهولة قبل بدء اللعبة الرياضية المختارة .. وهذه النوعية من الألعاب تعمل على استرخاء العضلات ، وإزالة التوتر عنها وتنشيط الدورة الدموية بها ، فتكون أكثر استعداداً لتحمل عبء القيام باللعبة الرياضية كالتنس أو السباحة .

★ التمرين الأول :



افرد قوامك .. ارفع ذراعيك لأعلى مع أخذ شهيق عميق .. اكتم الهواء بصدرك لثوان .. استرخ مع إنزال الذراعين .

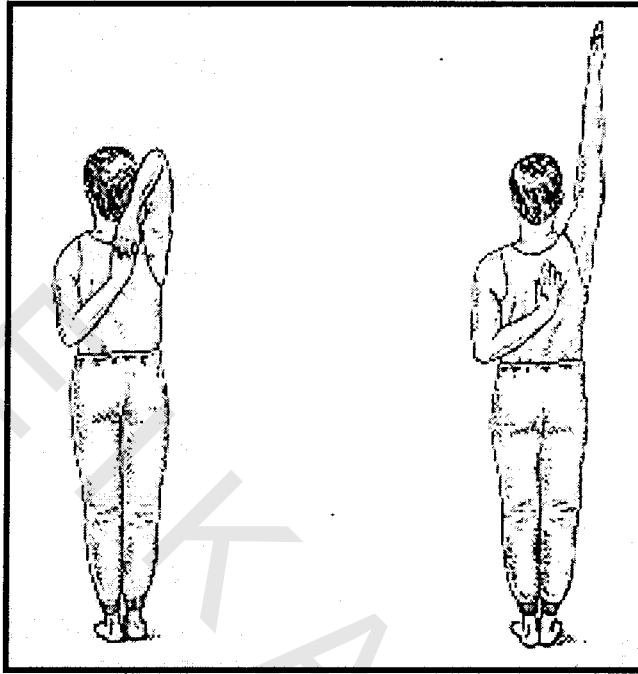
كرر التمرين ثلاث مرات على الأقل .
حاول أثناء هذا التمرين أن تفرد قامتك لأعلى على قدر المستطاع كأنك تهتم بملامسة السقف .

★ التمرين الثاني :



وأنت لاتزال في وضع الوقوف ، قم بدوران العنق برفق إلى الجهات الأربع بحركة دائرية بحيث يزداد مجالها تدريجياً .. فابدأ أولاً بثني العنق تجاه الصدر ، ثم عد إلى الوضع الابتدائي .. استرخ مع الشهيق والزفير لثلاث مرات . وابدأ الآن في تدوير العنق إلى جهة اليمين بحركة دائرية .. ارجع إلى الوضع الابتدائي .. وهكذا .

★ التمرين الثالث :



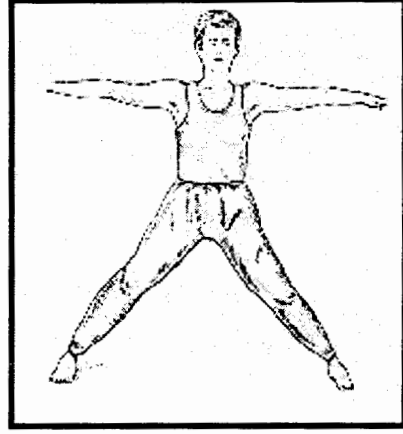
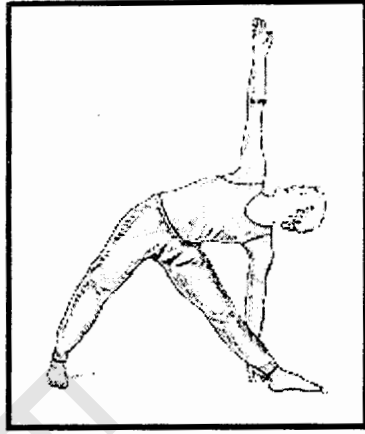
(١) ابدأ من وضع الوقوف المستقيم مع ضم القدمين ، افرد ذراعيك لأعلى على الجانبين ، ثم قم بثني الذراع اليسرى من عند الكوع ووضع اليد على الظهر بحيث تستقر على سلسلة الظهر وبحيث تكون راحة اليد متجهة للخارج .. وذلك مع جعل الذراع اليمنى مرفوعة لأعلى .

(٢) قم بالزفير .. ثم اثن الكوع اليمنى بمحاذاة الرأس وأمسك بيدك اليمنى اليد اليسرى المستندة على الظهر .. استمر على هذا الوضع لمدة خمس ثوان .. ثم اعكس التمرين .

يكرر التمرين لمرة واحدة على الأقل بالنسبة لكل جانب .

★ التمرين الرابع :

(١) ابدأ من وضع الوقوف ، قم بإبعاد قدميك عن بعضهما بمسافة متر واحد مع جعل الساقين مفرودتين تماماً ، ومع مد الذراعين على الجانبين في مستوى الكتفين .



(٢) قم بدفع القدم اليمنى قليلاً للداخل ودفع القدم اليسرى للجانب ، ثم قم بالانحناء تجاه الجانب الأيسر ، مع جعل الظهر مفروداً مع أخذ شهيق عميق ، وذلك لأقصى درجة ممكنة بحيث تلامس بأصابع اليد اليسرى كاحل القدم اليسرى .. ثم احتفظ بهذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية .. ثم يكرر التمرين على الجهة الأخرى .



★ التمرين الخامس :

وأخيراً .. قم بالجري بخفة في محللك ، وزد السرعة تدريجياً حتى تصل إلى أقصى درجة ممكنة .

استمر في هذا التمرين لمدة دقيقة واحدة على الأقل

★ تنظيم البرنامج الرياضي :

والآن .. إذا قررت اختيار رياضة معينة لممارستها من الرياضات الهوائية، فإنه يجب أولاً ، كما سبق الإشارة ، أن تستشير طبيبك الخاص . والقاعدة العامة لممارسة أى نشاط رياضي ، أن تبدأ تدريجياً ، خاصة وإن كنت لم تمارس أى نشاط رياضي منذ فترة طويلة . كما أن التكرار

أهم من المدة ، وهذا بمعنى أنه من الأفضل والأسلم أن تمارس أى نشاط رياضى جديد لمدة بسيطة وبصفة متكررة بدلا من أن تمارسه لمدة طويلة وبعدد محدود من المرات .

فمثلاً : إذا كنت تنوى ممارسة رياضة المشى فيفضل أن تبدأ بالمشى لمدة قصيرة مثل ربع أو نصف ساعة فى اليوم على أن يتكرر ذلك يوميا أو بمعدل خمس مرات أسبوعياً . وإذا كنت تنوى ممارسة رياضة السباحة فابدأ بالسباحة لمدة حوالى ربع ساعة فى اليوم لعدة مرات أسبوعياً ، مع زيادة مدة التمرين تدريجياً ، وهكذا ..

وليكن هدفك من ممارسة أى رياضة تختارها هو أن تزيد من لياقتك البدنية ، وتختزل بعض الوزن الزائد ، وتقلل من مستوى الكوليستيرول ، بالإضافة إلى الإحساس بالراحة النفسية والحيوية ، وليس المطلوب منك أبداً أن تكون بطلاً فى رياضة معينة ، وإنما ما يجب أن تهدف إليه بصفة عامة هو أن تعيش حياة سليمة صحية تحفظ لك حيويتك وتبعد عنك خطر الأمراض .

وعليك أن تحذر دائماً مما يسميه أطباء النفس بالتفكر أو التجاهل de-nial وهذا بمعنى أن تجدد لنفسك دائماً مبررات تمنعك من البدء فى ممارسة الرياضة .

فلا تقل لنفسك مثلاً : سأبدأ فى ممارسة الرياضة بعدما أنتهى من هذا المشروع الجديد .. أو بعد ما أنتهى من رحلة العمل القادمة .. ولا تقل لنفسك كذلك : إنه لا ضرورة لأن تبدأ ممارسة أى نشاط رياضى طالما ليس هناك أمراض مرضية تشكو منها ..! فإن هذا التجاهل والتعلل سيقف دائماً كحائل بينك وبين الانطلاق إلى عالم الصحة والنشاط والحيوية .. ولتأكد أنه فى معظم الظروف يمكنك بلاشك أن تمارس أى نشاط رياضى مفيد ، فإذا لم تتمكن من الانضمام لفريق رياضى بالنادى ، يمكنك أن تمارس بعض التمرينات الرياضية بالمنزل بما فى ذلك استخدام الدراجة الثابتة ، وفى أسوأ الظروف يمكنك الاعتماد على رياضة المشى الجاد .