

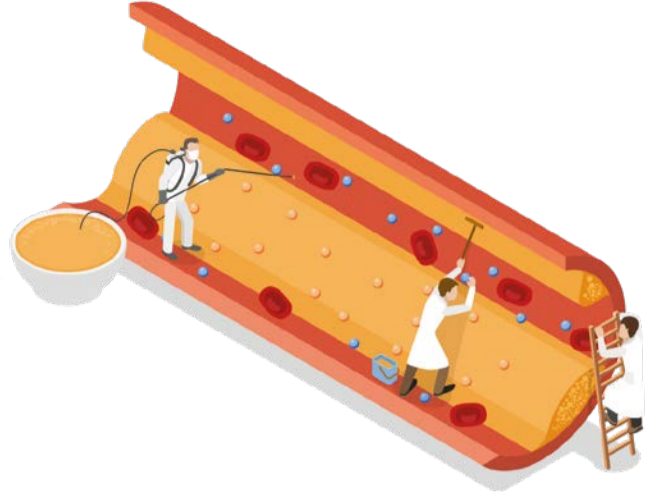
فهم فرط شحميات الدم

فرط شحميات الدم يُعرف أيضاً بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وهو حالة طبية شائعة تتميز بارتفاع مستويات الدهون (الشحوم) في الدم، ويُعتبر عامل خطورة كبير للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية، ويعد فهم أسباب فرط شحميات الدم وأعراضه وإدارته أمراً بالغ الأهمية للحفاظ على نمط حياة صحي وتقليل المخاطر المرتبطة به.

أسباب فرط شحميات الدم

يمكن تصنيف فرط شحميات الدم إلى نوعين: أساسي (عائلي وراثي) وثانوي (مكتسب):

1. فرط شحميات الدم الأساسي عادة ما ينتج عن عوامل وراثية وغالباً ما يحدث في العائلات.
2. فرط شحميات الدم الثانوي، من ناحية أخرى يرتبط عادة بخيارات نمط الحياة، أو الحالات الطبية، أو بعض الأدوية.



الأسباب الشائعة لفرط شحميات الدم الثانوي تشمل ما يلي:

- **النظام الغذائي غير الصحي:** اتباع نظام غذائي غني بالدهون المشبعة، والدهون المتحولة والكوليسترول يمكن أن يساهم في ارتفاع مستويات الدهون في الدم.
- **نمط الحياة الخامل:** قلة النشاط البدني المنتظم يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن، السمنة وزيادة مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية.
- **السمنة:** غالباً ما يرتبط الوزن الزائد للجسم بمستويات أعلى من الكوليسترول والدهون الثلاثية.
- **مرض السكري:** غالباً ما يكون لدى مرضى السكري مستويات دهون أعلى بسبب مقاومة الأنسولين وتغير التمثيل الغذائي للدهون.
- **قصور الغدة الدرقية:** يمكن أن يؤدي قصور نشاط الغدة الدرقية إلى مستويات غير طبيعية من الدهون.
- **أمراض الكلى:** يمكن لخلل في وظائف الكلى أن يعطل عملية التمثيل الغذائي للدهون، مما يؤدي إلى فرط شحميات الدم.



أعراض فرط شحميات الدم

عادة ما يكون فرط شحميات الدم من دون أعراض، مما يعني أنه غالباً لا يسيب أعراضاً ملحوظة، وعلى الرغم من ذلك، فإنه يزيد بصمت من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، فمن الضروري مراقبة مستويات الدهون بانتظام، خاصة إذا كان لديك عوامل خطر أو تاريخ عائلي من فرط شحميات الدم، وإذا تُركت دون علاج، يمكن لفرط شحميات الدم أن يساهم في تطور حالات مثل تصلب الشرايين ومرض الشريان التاجي والسكتة الدماغية.

ما هي أنواع الكوليسترول المختلفة؟

فحص الكوليسترول في الدم يقيس أنواعاً مختلفة من مستويات الدهون المرتفعة، بما في ذلك:

- **مستويات الكوليسترول الضار (LDL):** ارتفاع الكوليسترول الضار (كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة) هو السبب الرئيسي لتسداد الشرايين، وعند الأفراد الأصحاء يجب أن يكون كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة أقل من 100 ملغم/ديسيلتر.
- **مستويات الدهون الثلاثية:** هي نوع آخر من الدهون في الدم، حيث يرتبط ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب خاصة عند النساء، ويجب أن تكون الدهون الثلاثية أقل من 150 ملغم/ديسيلتر.
- **مستويات كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL):** يشار إليها عادة باسم الكوليسترول الجيد لأنه يساعد على التخلص من الكوليسترول الضار (LDL)، ويُعد انخفاض الكوليسترول الجيد أحد عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، للحصول على دهون دم أفضل، يجب أن تحافظ على مستوى كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة عند 60 ملغم/ديسيلتر على الأقل.
- **الكوليسترول الكلي:** هو مجموع كمية الكوليسترول في الدم، ويجب أن يكون الكوليسترول الكلي أقل من 200 ملغم/ديسيلتر.

إدارة فرط شحميات الدم

تتضمن إدارة فرط شحميات الدم نهجاً شاملاً يجمع بين تعديلات نمط الحياة والأدوية والمراقبة المنتظمة، وفيما يلي بعض الاستراتيجيات الرئيسية:

- **اتباع نظام غذائي صحي للقلب:** اتباع نظام غذائي صحي للقلب يمكن أن يؤثر بشكل كبير على مستويات الدهون، ويتضمن ذلك تقليل الدهون المشبعة والمتحولة، زيادة تناول الألياف، استهلاك المزيد من الفواكه، الخضراوات، الحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون.
- **ممارسة الأنشطة البدنية على نطاق أوسع:** إن القيام بممارسة نشاط بدني بشكل منتظم، مثل المشي السريع، أو السباحة، أو ركوب الدراجات، يساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية بشكل عام وإدارة الوزن.
- **إدارة الوزن:** يمكن أن يساعد فقدان الوزن الزائد في تقليل مستويات الدهون وتحسين الصحة العامة. يعتبر الجمع بين الأكل الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام أمراً ضرورياً لفقدان الوزن بشكل مستدام، حيث يمكن لفقدان 5% إلى 10% من وزن الجسم أن يؤدي إلى تحسين مستويات الكوليسترول.
- **الإقلاع عن التدخين:** عن طريق الإقلاع عن التدخين، يمكن للمدخنين خفض نسبة الكوليسترول الضار وزيادة مستويات الكوليسترول الجيد، كما يمكن أن يساعد ذلك أيضاً في حماية شرايينهم، ويجب على غير المدخنين تجنب التعرض للتدخين غير المباشر.
- **الأدوية:** في بعض الحالات، قد لا تكون التغييرات في نمط الحياة كافية، وعندما قد يتم وصف الدواء، وتشمل الأدوية المستخدمة بشكل شائع العقاقير المخفضة للكوليسترول، الفايبرات، حواجز حمض الصفراء ومثبطات امتصاص الكوليسترول، حيث تساعد هذه الأدوية على خفض مستويات الدهون وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- **المراقبة المنتظمة:** تُعد الفحوص المنتظمة مع اختصاصي الرعاية الصحية ضرورية لمراقبة مستويات الدهون وتعديل العلاج إذا لزم الأمر، وكل من توصيفات تعريف الدهون، التي تشمل الكوليسترول الكلي، كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL) والدهون الثلاثية، تُستخدم جميعها لتقييم فعالية العلاج.



لمزيد من المعلومات:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25936326/>

- فرط شحميات الدم هو حالة منتشرة تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وفي حين أنه يمكن أن يكون حدوثه بسبب عوامل وراثية، فإنه غالباً ما يتأثر باختيارات نمط الحياة، من خلال اتباع نظام غذائي صحي، القيام بممارسة نشاط بدني بشكل منتظم، الحفاظ على وزن صحي والالتزام بالأدوية الموصوفة، يمكن للأفراد المصابين بفرط شحميات الدم إدارة حالتهم بفعالية وتقليل المخاطر المرتبطة بها، كما تعد المراقبة والاستشارات المنتظمة مع المتخصصين في الرعاية الصحية من أهم الأمور الضرورية للإدارة الناجحة للحالة وصحة القلب والأوعية الدموية على المدى الطويل.