

Infovihtal 16: الكوليسترول - خريف

الكوليسترول ينتج في الكبد عن طريق الدهون المشبعة الموجودة في المواد الغذائية. انها مادة تشبه الشمع الذي يتواجد على مستوى الجسم كله، وهو مهم جدا لانتاج الهرمونات الجنسية وكذلك لا صلاح أغشية خلايا الجسم.

قصد التنقل عبر الجسم، الكوليسترول يتحد مع بروتينات خاصة لتكوين ما يسمى بالبروتينات الدهنية التي تنقل عبر الدم. يوجد نوعين من المواد البروتينات الدهنية ذات كثافة منخفضة يرمز لها بـ (LDL بالانجليزية) التي تقوم بنقل الكوليسترول من الكبد الى الخلايا، واخرى ذات كثافة مرتفعة (يرمز لها بـ HDL بالانجليزية) التي تقوم بإرجاع الكوليسترول الزائد الى الكبد. من الممكن انك قد سمعت مرات عديدة عن الكوليسترول "الجيد" و "السيئ". HDL او الكوليسترول "الجيد" ينظف الكوليسترول من الشرايين الى الكبد حيث يتم حرقه من الجسم. LDL او الكوليسترول "السيئ" له علاقة بتصلب الشرايين حيث بإمكانه ان يسبب في خناق نوبة قلبية او حادثة على مستوى الاوعية العميقة الدماغ. المواد الدهنية الموجودة في الدم، مثل الكوليسترول LDL و HDL غالبا ما تتجمع مع ثلاثي الكريسريد و يكونوا ما يسمى بالدهنيات النموية. ثلاثي الكريسريد من المكونات الاساسية للدهنيات. لوحظ نقص في الدهنيات عند الاشخاص الحاملين لفيروس السيدا قبل البدء بالعلاج الذي يسمى بـ TARGA (علاج ذو نشاط فعال ضد الفيروس) وكذلك لوحظ ارتفاع للكوليسترول LDL وانخفاض مستوى الكوليسترول HDL في الاشخاص الحاملين للسيدا. الاشخاص اللذين يتعالجون بمضادات البروتياز (IP) تبين ان لديهم مستوى عال جدا للكوليسترول عامة بالمقارنة مع الاشخاص اللذين لا يتناولون هذه المضادات IP.

قياس الكوليسترول

الكوليسترول يمكن قياسه بطريقتين: عن طريق تحاليل الدم المستخرج من العرق في المختبر، او الدم المستخرج عن طريق شكة في برعوم الأصبع باستعمال محلل للدم شخصي. الدهنيات في الدم تقاس عن طريق وحدات تسمى ميليمس في اللتر من الدم (ميليمل/لتر) (mmol/l) كما يحدث في الشحنة الفيروسية لفيروس السيدا VIII. مستويات الكوليسترول معرضة لتغيرات، حيث تتغير من يوم لآخر و ايضا طوال نفس اليوم. من الصعب، ان تحاليل عادية للدم تعطينا معلومات كافية تسمح لنا باخذ قرارات للعلاج، لهذا من الضروري القيام بمجموعة من الاختبارات التي تمنح صورة اوضح للحالة الموجودة. الغذاء يتحكم في تغير مستوى الدهنيات في الدم، لهذا من المستحسن قياس الكوليسترول و انت بدون اكل. المستوى الأفضل للكوليسترول في الدم يجب ان يكون اقل من 5.2mmol/l.

الحمية

مستوى الكوليسترول يمكن ان ينقص ما بين 5% و 10% و ذلك عن طريق توضيب الحمية. مثلا بزيادة في تناول النشا: الخبز، الأرز، الحبوب النباتية، المعجنات، و بنقص في المواد الغنية بالدهنيات وبتعمير الدهنيات المشبعة بدهنيات غير مشبعة مثلا اكل كميات قليلة من الزبدة و الجبن المملح او الزيادة في الدهنيات المتعددة الغير المشبعة التي بدورها تساعد على النقص من الكوليسترول LDL لكن ايضا HDL. الدهنيات المتعددة الغير المشبعة توجد مثلا في زيت الفري، زيت عباد الشمس وفي احد مركبينس. زيادة الدهنيات الأحادية الغير المشبعة في الحمية مثل زيت الزيتون، او ثمرة الايوكاتو تنقص من مستوى الكوليسترول LDL وليس من مستوى HDL.

للمساعدة في الوقاية من تخثر الدم ونقص في مستوى ثلاثي الكليسيريد من المفيد الزيادة في تناول الدهون الأحادية الغير المشبعة التي تسمى بد هنيات امك 3(omega3) التي توجد في الاسماك الدهنية مثل اسقمري، رنجة، سمك سليمان (سلمون) و السردين.

الرياضة البدنية

احد الانشطة الرياضية اليومية المنظمة، مثل العموم ركوب العراجة او المشي يمكن ان تزيد من مستوى الكوليسترول HDL رغم انه لم يتبين بعد انها تنقص من مستوى الكوليسترول LDL.

العلاج

العلاج بالادوية للنقص من مستوى الكوليسترول يتم وصفه في حالة اذا لم نصل الى اي نتيجة بتغيير في الحمية والتدريبات الرياضية . الادوية التي تنقص من مستوى الكوليستيرول، درست، وسمح باستعمالها ابتداء من نتيجة الاختبارات في المستوصف التي اجريت على الاشخاص الغير الحاملين لفيروس السيدا، وتبين ان هذه الادوية بإمكانها تخفيض مستوى الكوليستيرول 1.131 الى اكثر من 20% .
الاستاتينات *estatinas* هونوع اساسي من الادوية المستعملة ، لكن ليس هو الدواء المناسب للاشخاص الذين يعانون من مرض الكبد او بالنسبة للنساء الحوامل او في فترة الرضاعة .
pravastatina يظهر انها الاستنتين الاكثر امانا لاستعمالها مع مضادات البروتيبيازة .
ادوية اخرى مستعملة لعلاج المستويات المرتفعة للكوليستيرول مثل راتينج حامض الصفراء *resinas del ácido biliar* وفيير اتوس *fibratos* . راتينج حامض الصفراء هو عبارة عن مسحوق، يجب خلطه بالماء او عصير الفواكه ويجب تناوله مع الاغذية . وبما ان الجسم لا يمتص هذه الادوية، يمكن وصفها للنساء الحوامل ايضا .
الفيير اتوس *los fibratos* هي عبارة عن اقراص تنقص من ثلاثي الكليسيريد ولديها تاثير ضعيف على الكوليستيرول.

خطر المرض على مستوى القلب الوعية (CARDIOVASCULAR)

خطر النوبة القلبية يتزايد اذا ما كنت تمخن، اذا كان ضغطك عال، او مريض بالسكر او لديك سوابق مرض على مستوى القلب و الشرايين . السن و الجنس ايضا ليهما دور مهم جدا: خطر المرض على مستوى الشرايين التاجية في الرجال ينتج 10 سنوات قبل من ان ينتج في النساء .
الطبيب يمكن ان يقيم الخطر الشخصي لنوبة قلبية بمساعدة مستويات الكوليستيرول بالاضافة الى عوامل الخطر المضافة . ترك التدخين ينقص من خطر النوبة القلبية و امراض اخرى.

مضادات البروتيبيازة

بعض الدراسات بينت زيادة القلظ و الضرر في شرايين الاشخاص اللذين يتناولون مضادات البروتيبيازة، و اقترح ان هؤلاء الاشخاص يمكن ان يكونوا معرضين للزيادة من نسبة خطر تطور المرض على مستوى القلب و الوعية . من جهة اخرى ،هذه الادوية لم تستعمل وقت كافي لمعرفة نسبة الخطر لمدة اطول . مع ذلك واضح جدا ان عوامل الخطر التي وصفت هنا لديها دور مهم جدا .