

الكوليسترول والأشقياء الآخرون



إننا لسنا متساوين أمام الكوليسترول إنّ كمية طعام واحدة، يمكن أن تؤدي عند بعض الأشخاص إلى ارتفاع كبير في الكوليسترول بينما عند بعضهم الآخر تؤدي إلى ارتفاع قليل جدًا فيه، هذا الاختلاف يعود إلى الوراثة وإلى الجينات (المورثات). مهما كان الأمر فإنّه كلما ازداد الكوليسترول، ازداد احتمال توضّعه في الشرايين، وكلما ازداد احتمال انسداد هذه الأخيرة، مُؤدية بذلك إلى حدوث الأزمة القلبية أو الدماغية. ولكن من أجل مستوى كوليسترول متماثل فإنّ الشرايين تنسد عند بعض الأشخاص بسرعة أكبر منها عند أشخاص آخرين، لماذا؟ لأنّه يوجد عوامل أخرى غير الكوليسترول تسبّب انسداد الشرايين، وتسرّع توضّع ترسبات الكوليسترول في هذه الأخيرة. إنّ سرعة توضّع هذه الترسبات تتعلق في الواقع بعوامل يسميها الأطباء عوامل الخطير القلبية الوعائية. وهكذا كلما ازدادت هذه العوامل ازدادت خطورة انسداد الشرايين. عامل خطير قلبي وعائي، ماذا يعني ذلك؟ لنبدأ بإعطاء مثل عن عوامل الخطير الحصول حادث سيارة بالنسبة للسيارة كلما ازدادت عوامل خطير حصل حادث، ازداد احتمال وقوع هذه السيارة في حفرة ما أو... إلخ. ما هي عوامل الخطير المؤهبة لحصول حادث سيارة؟ إنها السرعة الزائدة، تناول المهدئات، عجلات ذات حالة سيئة، مكافحة سيئة، مطر، ضباب، تعب، الكلام بالهاتف المحمول أثناء القيادة... إلخ. في حالة قيادتكم للسيارة من دون سرعة زائدة، وفي حال كون سيارتكم بحالة جيدة، وفي حالة عدم تناولكم المهدئات قبل القيادة فإنّ احتمال حصول حادث قليل جدًا، على الرغم من أنّه غير معادوم. إذن هناك نقص في

احتمال حصول حادث. هذا النقص يختفي عندما تقود سيارتك بسرعة زائدة، إذا كان الجو ماطراً. في هذه الحالة احتمال حصول حادث يكون أكبر بكثير، لأنّك جمعت عدة عوامل خطر. لنتابع شرحنا مع الكوليسترول: بالنسبة للشريان فإنّ الأمر مماثل للسيارة: كلما تراكمت عندكم عوامل الخطر القلبية الوعائية ازداد خطر انسداد الشريان، وبالتالي خطر حدوث الأزمة القلبية أو الدماغية يصبح أكبر. إن كلمة عامل خطر قلبي وعائي تعني: وجود عنصر (خطير) يزيد من احتمال حصول حادث (أزمة) قلبي وعائي. ما هي عوامل الخطر القلبية الوعائية؟ لا أحد يختار عائلته: عند بعض العائلات، خطر حدوث أزمة دماغية أو قلبية يكون أكثر ارتفاعاً، واحتمال انسداد الشريان بالكوليسترول أكبر. ومن أجل هذا السبب يسألكم طبيبكم إذا كان أحد أفراد عائلتكم قد أصيب بأزمة. القريب هو الأب، الأم، الأخ، والأخوات والأولاد. عامل الخطر هذا مرتبط بالوراثة وبالعائلة. لا يمكن أن نغير عمرنا ولكن: العمر يلعب دوراً شديداً الأهمية. في الواقع، كلما ازداد عمرنا شاخت شريانينا، وأصبح الأشقياء الأربع أكبر خطورة بالنسبة لها. باختصار يزداد حصول أزمة وعائية، وخاصة بعد عمر الـ45 عاماً بالنسبة للذكور واعتباراً من عمر الـ55 عاماً بالنسبة للنساء. عصابة الأشقياء الأربع تهاجم شريانينا: عصابة الأشقياء الأربع هذه، تهاجم شريانينا كما يهاجم قطّاع الطرق قواقل المسافرين، وتؤدي نتيجة هجماتها المتتالية إلى وضع شريانينا في حالة توتر (كما هو الحال بالنسبة للمسافرين)، هذا التوتر يؤدي إلى تسريعشيخوخة شريانينا وبالتالي تسريع توضّع ترسّبات الكوليسترول عليها. أما باللغة الطبية فالعامل الذي يسرّع من الشيخوخة شريانينا يدعى عامل خطر قلبي وعائي. ونحن ندعوه في هذا الموضوع الشقي (واحد من الأشقياء الأربع). ما نطلق عليهم اسم الأشقياء هم في الحقيقة أشخاص كانوا يعيشون من سرقة البنوك وقد جسدهم الرسوم المتحركة تحت إسم عصابة (Luke Lucky). التدخين: التدخين عبارة عن عدو مخيف لشريانينا. إنّه يسرّعشيخوختها. هل تعلم أنّه من الممكن أن لا ندخن، وأنّه من الممكن إيقاف التدخين ومن الممكن أن تُساعد من أجل ذلك؟ داء السكر: داء السكر يعني زيادة السكر في الدم. في 9/10 من الحالات، هذا المرض يعود إلى تغذية سيئة ويؤدي إلى الشيخوخة سريعة للشريانين. إنّه عامل خطر وعائي قلبي. للإيضاح: داء السكر العائد لعادات غذائية سيئة يدعى داء السكر نمط (2)، أو داء السكر الدسم. هذا ويوجد نمط آخر من داء السكر هو النمط (1)، إنّه أقل شيوعاً بكثير، وغير عائد لعاداتنا الغذائية. الضغط الشرياني: تصاب الشريانين بسوء عند إصابتنا بارتفاع في الضغط الشرياني. في هذه الحالة أيضاً تشيح الشريانين بسرعة، ولكن ماذا يعني "ارتفاع الضغط الشرياني"؟ الضغط الشرياني يتضمن رقمين: إذا كان الضغط طبيعياً، فالرقم الأوّل يجب ألا يتتجاوز 14 (من الأفضل أن يكون 12 أو 13) والرقم الثاني يجب ألا يتتجاوز 9 (من الأفضل أن يكون 7 أو 8) إذا

كانت هذه الأرقام مرتفعة، فهذا يعني أن ضغطكم مرتفع، ومن الضرورة تخفيفه حتى يصبح طبيعياً. هذا وعندما يقول لك الطبيب أن ضغطك (أربعة عشرة / تسعة) فهذا لا يعني أربعة 14 فاصلة 9 (14.9) بل 14 من أجل الرقم الأول للضغط و 9 من أجل الرقم الثاني. إذن اتصح لكم الآن أن ارتفاع الضغط الشرياني هو عامل خطر قلبي وعائي. زيادة الكوليسترول: كلما ازدادت نسبة الكوليسترول السيئ الذي يسير في شراييننا تسرّع انسدادها. هذا وإن زيادة الكوليسترول السيئ تعود بنسبة كبيرة إلى عادات تغذية سيئة والتي بالإمكان تصحيحها (كما هو الحال بالنسبة لداء السكر). إذن التدخين، الضغط، داء السكر والكوليسترول عبارة عن عوامل خطر قلبية وعائية، بإمكاننا أن نتفاعل ضدّها. المصدر: كتب الكوليسترول