

أدوية الكولسترول في سؤال وجواب



فائدة الدواء المضاد للكولسترول هي خفض الكولسترول، هذا بديهي! وبهذا فهو يقضي على أحد الأَشقياء الأربعة. وبالتالي يخفّض من احتمال الإصابة بأزمة قلبية. بالطبع يبقى علينا مكافحة الأَشقياء الآخرين لإنقاص هذا الاحتمال أكثر وأكثر: التدخين، الضغط، داء السكر والخمول (الذي يتظاهر بزيادة الوزن). هل أننا بحاجة دائماً إلى دواء عندما يكون الكولسترول مرتفعاً لدينا؟ كلا، فليس كل هؤلاء الذين يشكون ارتفاعاً في الكولسترول هم بحاجة إلى دواء مضاد له. إذا كان كولسترولكم مرتفعاً فأوّل "دواء" هو تغيير عاداتكم الغذائية. وإذا كنتم تعتقدون أن أخذ الدواء كافٍ لخفض الكولسترول فإنكم تخطئون، حيث أن الأدوية غير كافية إذا لم تغيّروا من عاداتكم: أكل غني بالدهن، زيادة في الوزن، التدخين بكثرة، التمدّد على الكرسي الهزاز لوقت طويل. نحن معكم أن هذه النصائح ليست سهلة التطبيق، وبالواقع فإنّه من الأسهل بكثير أخذ حبوب مضادة للكولسترول من تغيير عاداتنا القديمة، على الأقل هذا يريح ضميرنا. هذا ونحب لفت انتباهكم إلى أن هذه الأدوية لا تكون فعّالة إلا إذا أُخذت يومياً وبشكل متواصل. البعض يميل إلى أخذ الدواء المضاد للكولسترول بعد إفراطه بالطعام مثلاً أو تناوله لوجبة ثقيلة. في الحقيقة إنّه مخطئ فهذا لا ينفع شيئاً حيث أن هذه الأدوية لا تعطي مفعولها إلا بعد عدة أسابيع. ونحب أن نشير إليكم في النهاية إلى أن أخذ الدواء المضاد للكولسترول يومياً ليس بأمر سهل لأننا لا نشعر بفائدته بصورة مباشرة (كالدواء المضاد للصداع مثلاً). الطريقة الوحيدة لمعرفة أثر

الدواء المضاد للكوليسترول هي معايرة هذا الأخير في الدم. أما الآن لتتعرف على هذه الأدوية: سنكرّر لكم هنا أن الأدوية المضادة للكوليسترول هي أدوية تخفّض من نسبة الكوليسترول في الدم، وحالياً توجد 3 عائلات من هذه الأدوية الخافضة للكوليسترول: عائلة الفيبرات، عائلة الستاتين، وعائلة الريزين. وهناك دواء جديد يباع في الأسواق حالياً هو الإيزيتيميب. متى يجب تناول الأدوية المضادة للكوليسترول؟ إذا كنتم قد أصبتم سابقاً بأزمة قلبية.. كل الأشخاص الذين أصيبوا سابقاً بأزمة قلبية هم بحاجة إلى أخذ أدوية مضادة للكوليسترول. الدواء هنا يفيد بإنقاصه من احتمال حدوث أزمة قلبية ثانية. إيضاح: كل الأشخاص الذين أصيبوا سابقاً بأزمة قلبية هم بحاجة إلى تناول دواء مضاد للكوليسترول ولو كان كوليسترول دمهم غير مرتفع. تناول دواء مضاد للكوليسترول عندما يكون الكوليسترول طبيعياً في الدم قد يبدو لكم غريباً. معكم حق هذا غريب، ولكن إليكم التفسير. إننا لا نصاب بأزمة قلبية من دون وجود لويحات الكوليسترول التي تسدّ شرايين القلب (الشرايين الإكليلية). وجود هذه اللويحات يعني أنّه عندكم كثير من الكوليسترول في شرايين القلب، حتى لو كانت نتائج تحليل المختبر لكوليسترول الدم طبيعية، في الحقيقة إننا لا نعلم كيف يحدث ذلك. ولكن مما هو مؤكد أن هناك كوليسترول متوضع على الشرايين. ونحن نعلم حالياً أن بعض الأشخاص يصابون باحتشاء العضلة القلبية رغم كون نسبة الكوليسترول في دمهم طبيعية، عند هؤلاء الأشخاص الكوليسترول يتوضع بسهولة كبيرة في الشرايين. إذن على الرغم من نسبته القليلة في الدم أو الطبيعية فإنّه يعتبر زائداً. إذا لم تكونوا قد أصبتم سابقاً بأزمة قلبية.. الأدوية المضادة للكوليسترول ضرورية هنا إذا بقي كوليسترولكم السيئ (LDL) كوليسترول مرتفعاً على الرغم من تغييركم لعاداتكم الغذائية ولنمط حياتكم. ولمزيد من الدقة، فإنّ الدواء المضاد للكوليسترول ضروري لكم إذا كان عندكم عوامل خطر أخرى (الأشقياء الأربعة). الأمر معقّد قليلاً ولكن إليكم ما ينصح به الأخصائيون. إنّهم ينصحون بتناول دواء مضاد للكوليسترول في الحالات التالية: قبل الـ45 عاماً بالنسبة للذكور وقبل الـ55 عاماً بالنسبة للإناث، إذا كان: • الكوليسترول السيئ أكثر من 1.3 مع وجود 3 أشقياء. • الكوليسترول السيئ أكثر من 1.6 مع وجود شقيين. • الكوليسترول السيئ أكثر من 1.9 مع وجود شقي واحد. • الكوليسترول السيئ أكثر من 2.2 ولكن لا يوجد أي شقي آخر. هذا يعني أنّّه كلما ازداد عدد الأشقياء، وجب أن يكون عيار الكوليسترول منخفضاً. وهذا يعني أيضاً أنّكم لستم بحاجة إلى دواء إذا لم يكن عندكم أي شقي وإذا كان عيار الكوليسترول السيئ عندكم أقل من 2.2 قبل عمر الـ45 عاماً بالنسبة للذكور أو قبل عمر الـ55 عاماً بالنسبة للإناث. هذا بالطبع يمنعكم من خفض هذه النسبة من الكوليسترول وذلك بخفضكم لتناول الشحوم السيئة. حيث أنّّه بالنسبة للشرايين. فإنّه من المفصّل

دائماً أن يكون عيار الكولسترول السيئ منخفضاً قدر المستطاع. ومع تقدّم العمر فإن خطورة الأشقياء الأربعة تزداد. ولذلك فبعد عمر الـ45 عاماً بالنسبة للذكور والـ55 عاماً بالنسبة للإناث، فإنّه يجب تناول دواء خافض للكولسترول في الحالات التالية:

- الكولسترول السيئ أكثر من 1.9 مع عدم وجود شقي آخر.
- الكولسترول السيئ أكثر من 1.3 مع وجود شقين أو 6.1 مع وجود شقي واحد آخر.
- الكولسترول السيئ أكثر من 1.3 مع وجود شقين أو ثلاث. التدخين أو الداء؟ حالة واقعية شاهدناها في العيادة الطبية.. طلال عمره 52 عاماً، يدخل علية من السجائر في اليوم، وعيار الكولسترول السيئ عنده 1.7. اقترح عليه طبيبه ما يلي: إما أنك عاجز عن إيقاف التدخين وفي هذه الحالة سأعطيك دواءً خافضاً للكولسترول حتى يصبح الكولسترول السيئ عندك أقل من 1.6 أو ان توقف التدخين وفي هذه الحالة من الممكن قبول عيار 1.7 للكولسترول السيئ عندك وهذا لا يمنعك بالطبع من تجنّب الأطعمة الغنية بالشحوم المشبعة. عائلة الفيبرات: تتضمن 4 أفراد: - البنزافيبيرات تباع تحت اسم بيفيزال Béfizal. - السيبروفيبيرات تباع تحت اسم ليبانور Lipanor.
- الفينوفيبيرات تباع تحت اسم الليبانثيل Lipanthly. - الجيمفبىروزيل تباع تحت اسم ليبور Lipur. عائلة الستاتين: تتضمن 5 أفراد: - السيمفاستاتين تباع تحت اسم لوداليس Lodales أو زوكور Zocor. - البرافاستاتين تباع تحت اسم أو Lescol ليسكول تباع الفلوفاستاتين Vasten. فاستين أو أليزور Elisor فراكتال Fractal. - الأتورفاستاتين تباع تحت اسم كريستور Crestor. الستاتينات هي أدوية الخافضة للكولسترول الأكثر حداثة، وهي تباع بكثرة حيث أنّه أقيمت دراسات كثيرة عليها وثبتت فائدتها بشكل قطعي في إخفاض نسبة حدوث الأزمات القلبية. هل يوجد محاذير للستاتين؟ بصورة عامّة لا، حيث أنّ هذه الأدوية تحملها جيّد جدّاً عند الغالبية العظمى من الناس. وهي نادراً ما تعطي أوجاعاً عضلية وفي هذه الحالة يجب إعلام طبيبك، وهو يجري لكم تحاليل لمعرفة ما إذا كانت هذه الأدوية سامة لعضلاتكم. وفي الحقيقة فإن حدوث إصابة عضلية خطيرة شديدة الندرة (إصابة واحدة على 10-1 مليون). عائلة الريزين: انخفض استعمال هذه الأدوية بشدة، وذلك لتحملها الهضمي السيئ بالرغم من أنها فعّالة. الأدوية المكوّنة من زيت السمك: إنّها لا تخفّض الكولسترول السيئ. ولكن على العكس من ذلك فإنها تخفّض التريغليسيريد إذا أخذنا منها عدة غرامات في اليوم. هذا وبعد حدوث احتشاء في العضلة القلبية فإنها تنقص من خطورة الموت المفاجئ بأزمة قلبية أخرى. من الناحية العملية إذا كنتم تأكلون لحم السمك عدة مرات في الأسبوع فإنكم لستم بحاجة إلى هذه الأدوية. الإيزيتيميب: هذا الدواء الحديث، يمنع دخول كولسترول الأمعاء إلى الدم (وهكذا فالكولسترول يبقى في الأمعاء). المصدر: كتاب الكولسترول (صحكتم في صحنكم)

