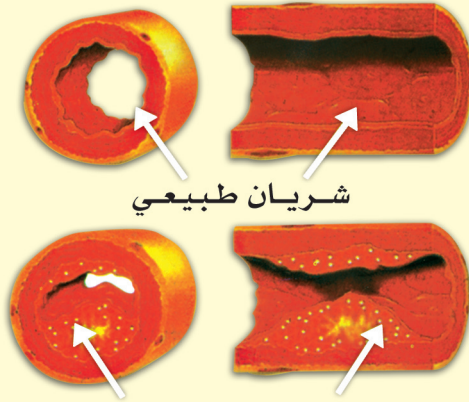




جمعية القلب الكويتية

ماذا يجب أن تعرف عن

الكوليسترول



شريان طبيعي

ترسب الكوليسترول على جدار الشريان

إعداد

الدكتور / تيسير العاصي

الدكتور / راشد العويش

مراجعة

البروفيسور ناصر جوهر حياة

الطبعة السادسة ٢٠١٤

دولة الكويت



جمعية القلب الكويتية

ماذا يجب أن تعرف عن الكوليسترول

إعداد

الدكتور / تيسير العاصي

الدكتور / راشد العويش

مراجعة

البروفيسور ناصر جوهر حياة

الطبعة السادسة 2014
دولة الكويت

تقديم



تأسست جمعية القلب الكويتية عام 1982 بهدف تشجيع ودعم الأبحاث العلمية ورفع مستوى الوعي الصحي فيما يتعلق بأمراض القلب وكيفية الوقاية منها. وقد قامت الجمعية بإصدار العديد من الكتيبات وكذلك تنظيم حملات التوعية وذلك لتشجيع أفراد المجتمع على تبني سلوكيات صحية أكثر ايجابية تساهم

في خفض معدلات الإصابة بأمراض القلب في دولة الكويت. وتفتخر الجمعية بقيامها ولأول مرة في دولة الكويت بتبني فكرة تشغيل وحدة متنقلة لتوعية وفحص المواطنين والمقيمين للكشف عن العوامل المساعدة للإصابة بأمراض القلب أسوة بما هو متبع في الدول الصناعية المتقدمة ، وتعمل هذه الوحدة منذ عام 1995 وبشكل منتظم في كافة أنحاء دولة الكويت.

تعاني دولة الكويت وكغيرها من الدول الصناعية المتقدمة من ارتفاع معدلات الكوليسترول في السكان حيث أوضحت الدراسات التي قامت بها وزارة الصحة وجود معدلات عالية لديهم كما اثبتت النتائج التي تم التوصل اليها من خلال الوحدة المتنقلة للتوعية بأمراض القلب ان أكثر من 50% من مراجعي الوحدة يعانون من ارتفاع في معدلات الكوليسترول.

ومما لا شك فيه بأن الوقاية من ارتفاع معدلات الكوليسترول في الدم في متناول أيدي الجميع ويمكن تلخيص ذلك في اتباع سلوكيات صحية في الحياة تعتمد على الحرص على تناول الغذاء المتوازن والأكثار من الخضروات والفواكه والأسماك وزيت الزيتون بجانب التقليل من اللحوم الحمراء والأجبان والحلويات. كما أن ممارسة الرياضة المنتظمة من الوسائل الهامة والأساسية في خفض معدلات الكوليسترول الكلية والضارة بالإضافة الى الفوائد العديدة الأخرى لممارسة الرياضة كذلك من الأهمية بمكان فانه يتوجب على كل شخص الحرص على معرفة معدل الكوليسترول في دمه ومتابعة ذلك بالفحوصات الدورية ومراجعة الطبيب المعالج لاستكمال تلك الفحوصات وأخذ العلاج المناسب.

ومن ذلك المنطلق فقد حرصت الجمعية على اصدار مثل هذا الكتيب بهدف القاء الضوء وتعريف القراء بأهمية الكوليسترول ومضار ارتفاع نسبته بالدم وكيفية المحافظة على المستوى الطبيعي له للحد من أخطار ارتفاع الكوليسترول .

وتأمل الجمعية من اصدار هذا الكتيب هو أن يكون لها دورا بارزا في مشاركة الجهات المختلفة المسؤولة عن برامج التوعية للوقاية من انتشار أمراض القلب في دولة الكويت مع تمنياتنا للجميع بموفور الصحة والعافية.

فيصل علي المطوع

رئيس مجلس إدارة جمعية القلب الكويتية

ما هو الكوليسترول ؟

الكوليسترول هو مادة دهنية أو شحميه صفراء اللون موجودة بشكل طبيعي في الدم مع مواد دهنية أخرى مثل الجليسيريدات الثلاثية (Triglycerides) وغيرها وتسمى جميعها دهنيات الدم.

يأتي الكوليسترول للجسم من مصدرين ، المصدر الأول هو ذاتي من الجسم نفسه حيث يصنع عن طريق الكبد ونسبة 80 % من إجمالي الكوليسترول في الجسم ويسمى كوليسترول الدم . أما المصدر الثاني للكوليسترول فيأتي عن طريق الأغذية التي نتناولها ومعظمها من مصادر حيوانيه كاللحوم الحمراء والبيض والزبد والحليب كامل الدسم وغيرها . حيث تحتوي معظمها على نسبة عالية من الكوليسترول . ويشكل هذا المصدر نسبة 20% من إجمالي الكوليسترول في الجسم.



ما هي أهمية الدهون لجسم الإنسان ؟



الدهنيات ضرورية جدا لحياة الإنسان طالما كانت في معدلاتها الطبيعية. فالدهنيات تدخل في تكوين جميع أغشية الخلايا في جسم الإنسان حيث تنظم دخول وخروج المواد المختلفة من وإلى الخلايا.

وتعمل الدهون كذلك على تزويد جسم الإنسان بالأحماض الدهنية الأساسية والفيتامينات الذائبة في الدهون مثل (A,D,K,E) ويعاني الجسم أمراضا خطيرة بدون هذه الفيتامينات.

وتعتبر الدهون مصدرا هاما من مصادر الطاقة اللازمة للإنسان حيث تتفوق في ذلك على البروتينات والكربوهيدرات. فالجرام الواحد من الدهون يعطي تسع سعرات حرارية مقابل أربعة سعرات لجرام البروتين بينما يعطي الجرام الواحد من الكربوهيدرات 3.75 من السعرات الحرارية.

تشارك جميع الدهون في خاصية تركيبها الكيميائي حيث تتكون من ثلاثة أنواع من الأحماض الدهنية بنسب مختلفة ، وهذه الأحماض الدهنية هي:

1 . الأحماض الدهنية المشبعة:

يتواجد هذا النوع من الأحماض الدهنية في الأغذية ذات المصدر الحيواني كاللحوم والحليب الكامل الدسم والزبدة وبصفة استثنائية عن الزيوت النباتية يوجد هذا النوع من الأحماض في زيت جوز الهند وزيت النخيل .

2 . الأحماض الدهنية أحادية عدم التشبع:

يوجد هذا النوع من الأحماض الدهنية في الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت اللوز وزيت البندق والأفوكادو والفسق .

3 . الأحماض الدهنية متعددة عدم التشبع:

يوجد هذا النوع في بقية الزيوت النباتية غير المذكورة في النوعين السابقين أعلاه .

(لمزيد من المعلومات أنظر جدول رقم 1)

الكوليسترول يدخل في تكوين هرمونات الذكورة والأنوثة وعصارة المرارة. كما يدخل في تكوين الغلاف العازل حول الأعصاب في الجسم وبدونه تعجز الأعصاب عن أداء وظيفتها على الوجه الأكمل.

جدول رقم (1) : يبين نسبة الأحماض الدهنية في بعض الزيوت

أحماض دهنية متعددة عديمة التشبع	أحماض دهنية أحادية عديمة التشبع	أحماض دهنية مشبعة	نوع الزيت
%36	%58	%6	زيت الكانولا
%62	%25	%13	زيت الذرة
%9	%77	%14	زيت الزيتون
%34	%48	%18	زيت الفول السوداني
%43	%41	%15	زيت السمسم
%58	%24	%15	زيت فول الصويا
%69	%20	%11	زيت عباد الشمس
%20	%17	%63	* زيت النخيل
%2	%6	%92	* زيت جوز الهند
%3	%24	%51	الزبدة

* الزيوت النباتية التي تحتوي على نسبة أعلى من الأحماض
الدهنية المشبعة تعتبر مصدر عالي للكوليسترول.

ما هي أنواع الكوليسترول ؟

هناك نوعان هامين:

الأول الكوليسترول منخفض الكثافة (LDL-C) ويسمى أيضا بالكوليسترول الضار نظرا لترسبه على جدران الشرايين وتسببه بالتالي في مرض تصلب الشرايين والنوبات القلبية (الجلطة). وهذا النوع من الكوليسترول يشكل 65% من مجمل الكوليسترول في دم الإنسان وتعمل الأغذية التي تحتوي على الدهون المشبعة والكوليسترول على زيادة نسبة الكوليسترول الضار في الدم.

أما النوع الثاني : وهو الكوليسترول عالي الكثافة (HDL-C) ويطلق عليه الكوليسترول النافع أو المفيد وذلك لأن ارتفاع نسبته في الدم تعمل على حماية القلب والشرايين من ترسب الكوليسترول الضار وبالتالي يعمل على الوقاية من النوبات القلبية. ويشكل هذا النوع 25% من مجمل الكوليسترول في الدم.

(لمزيد من التفاصيل أنظر الجدول رقم 2).

كيف يقاس الكوليسترول في الدم ؟

يقاس الكوليسترول الكلي عن طريق تحليل الدم ويمكن إجراء هذا التحليل في أي وقت دون حاجة للصيام عن الأكل. لكنه يفضل في الغالب معرفة نسبة الكوليسترول عالي الكثافة وكذلك نسبة الدهون الأخرى في الدم (الجليسريدات الثلاثية Triglycerides) بالإضافة إلى نسبة الكوليسترول الكلي معاً في تحليل واحد ، ولذلك يستلزم الصيام 12 - 14 ساعة قبل موعد إجراء التحليل ويتم ذلك عن طريق أخذ عينه من الدم تؤخذ من أحد الأوردة في الجسم لتحليلها في المختبر.



أحد الأجهزة الحديثة لقياس نسبة السكر والكوليسترول والدهنيات في الدم ويتم استخدامه حالياً في الفحوصات التي تجري في الوحدة المتنقلة للتوعية عن أمراض القلب بدولة الكويت

ويمكن حساب نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة (LDL-C) كالتالي:

نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة = نسبة الكوليسترول الكلي -
 (نسبة الكوليسترول عالي الكثافة + نسبة الجلسريدات الثلاثية ÷ 5).

$$LDL-C = TOTAL\ CHOLESTROL - (HDL-C + TRIGLYCERIDES/5)$$

هذا ويوجد الآن أجهزة صغيرة متنقلة ومناسبة لإجراء
 المسح الميداني السريع لمعرفة معدل الكوليسترول الكلي في
 الدم، وذلك عن طريق أخذ نقطة دم واحد فقط من طرف
 الأصبع ووضعها في الجهاز لإعطاء النتيجة الفورية.

5

ما هي معدلات الكوليسترول في الدم ؟

النتيجة	الكوليسترول الكلي في الدم (ملي مول / لتر)
المعدل الطبيعي	أقل من 5.2
يجب أخذ الحذر و مراقبة غذائك.	من 5.2 - 6.4
المعدل المرتفع : تزداد المخاطر الصحية وخصوصا في وجود عوامل أخرى كالتدخين، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وغيرها.	أكثر من 6.4

قياس الكوليسترول
بالملي مول / لتر

قياس الكوليسترول
بالمجم ديسيليلتر



مرحلة الخطورة

مرحلة الحذر

المعدل الطبيعي

❖ الكوليسترول منخفض الكثافة أو الضار (LDL-C)

المعدل الطبيعي هو: أقل من 3.5 ملي مول/لتر.

❖ الكوليسترول عالي الكثافة أو المفيد (HDL-C) المعدل

الطبيعي هو: أكثر من 1.2 ملي مول/لتر.

ملاحظه هامه:

في حالة قياس معدل الكوليسترول باستخدام النظام الأمريكي مجم/ديسيليلتر (Mg/DI) يمكن عمل ذلك بمضاعفة الرقم المذكور أعلاه بالعامل 38.6 .

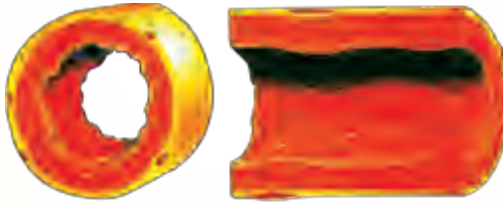
مثلا : المعدل الطبيعي يكون أقل من $200.7 = 38.6 \times 5.2$

جدول رقم (2) : معدلات وأنواع الكوليسترول في جسم الإنسان

مرحلة الخطورة		مرحلة الحذر		المعدل الطبيعي		العمر
ملي مول/لتر	مجم/ديسيليتر	ملي مول/لتر	مجم/ديسيليتر	ملي مول/لتر	مجم/ديسيليتر	
6.2 فأكثر	240 فأكثر	5.2-6.2	200-239	5.2 أقل من	200 أقل من	الكوليسترول الكلي
أقل من 1.0	أقل من 40	1.0-1.3	40-50	1.6 فأكثر	60 فأكثر	الكوليسترول عالي الكثافة
4.0 فأكثر	160 فأكثر	2.6-3.9	100-159	2.6 أقل من	100 أقل من	الكوليسترول منخفض الكثافة

ماهو ضرر الكوليسترول المرتفع في الدم ؟

عندما ترتفع نسبة الكوليسترول في الدم ، فانه يترسب على شكل حبيبات دهنية دقيقة على جدران الشرايين من الداخل، ويزداد ترسب الكوليسترول سنة بعد سنة حيث تفقد جدران الشرايين خلالها خاصيتها المطاطية. ويتحول الملمس الناعم لتلك الجدران والضروري لسريان الدم بسهولة إلى خشونة نسبية. وفي هذه الحالة يصعب

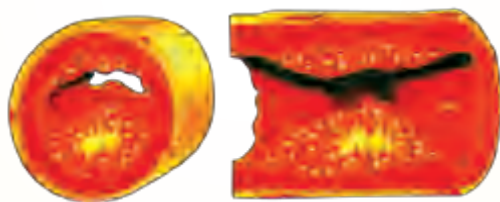


شكل يوضح جدران شريان طبيعي

على الشريان الاتساع أو الضيق كاستجابة لاندفاع الدم أو نقصانه. ويطلق على ذلك مرض تصلب الشرايين. وتقل كمية الدم المندفعة داخل الشرايين كلما زاد ترسب الكوليسترول على جدرانها ويتجلط الدم عند الأماكن الأكثر ضيقا في الشريان

حتى يحدث انسدادا كاملا لذلك الشريان. ومرض تصلب الشرايين هذا قد يصيب جميع الشرايين أوبعضها. فان حدث ذلك في شرايين القلب التاجية (التي تغذي عضلة القلب) فإنها تتسبب في حدوث النوبة القلبية (الجلطة) ويساعد على ذلك عوامل مساعدة أخرى مثل التدخين، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر وعدم مزاولة الرياضة وغيرها.

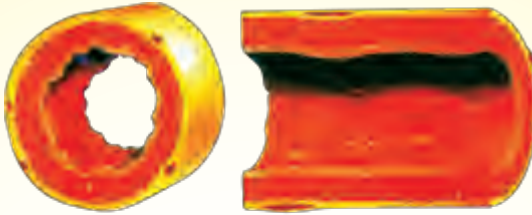
من الجدير بالذكر بأن ترسب الكوليسترول بداخل الشرايين لا يحدث بسرعة كما يعتقد البعض. فقد أثبتت الدراسات بأن الترسب يبدأ بطيئاً منذ سنين الصبا، ويزداد تدريجياً سنة بعد سنة مسبباً التلف لجدران الشرايين.



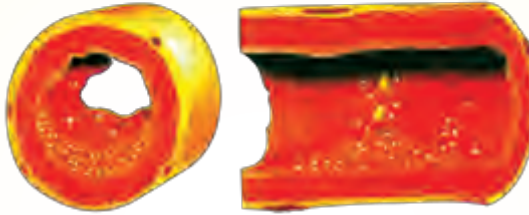
شكل يوضح ترسب الكوليسترول على جدران الشريان من الداخل

ويحدث ذلك بلا أية أعراض تذكر حتى يصل التلف إلى مراحل متقدمه ينتج عنها المضاعفات والتي من أهمها النوبة القلبية (الجلطة).

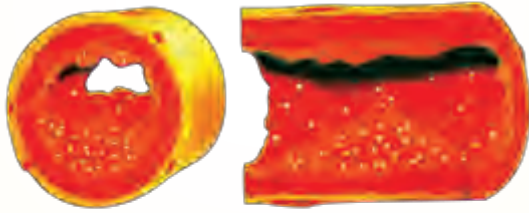
مراحل تكوين تصلب الشرايين



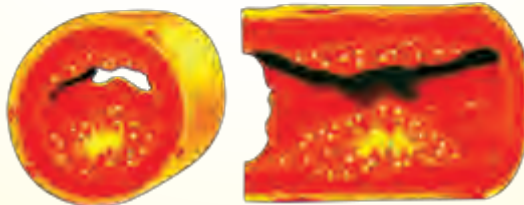
شريان طبيعي



بداية ترسب الكوليسترول



ازدياد ترسب الكوليسترول



مرحلة متقدمة من تصلب الشريان

متى يستلزم فحص الكوليسترول في الدم ؟

من الضروري معرفة معدل الكوليسترول في الدم عند البالغين كجزء من الفحص الطبي الدوري. وينصح الأطباء المختصون بأمراض القلب كل من تعدى 35 عاما من العمر بالفحص الدوري والمتضمن فحص الكوليسترول مرة على الأقل كل خمس سنوات إذا كان مستوى الكوليسترول طبيعي . ومرة كل سنة إذا كان الكوليسترول مرتفعا. وقد يتطلب الأمر زيادة عدد مرات الفحص سنويا في الأحوال التالية وحسب ما يوصي به الطبيب المعالج.

❖❖ إذا أظهر تحليل الدم مؤخرا ارتفاعا في نسبة الكوليسترول.
❖❖ في حالة وجود عوامل أخرى خطره كالتدخين وضغط الدم المرتفع والسمنة ومرض السكر.... الخ.
❖❖ في حالة وجود مرض في القلب أو الشرايين لدى شخص البالغ أو عند أحد أفراد أسرته.

أما الأطفال فلا داعي لإجراء تحليل الدم لمعرفة معدل الكوليسترول عندهم إلا إذا كان العامل الوراثي موجودا في العائلة.

ما يجب عليك عمله إذا كانت نسبة الكوليسترول عندك مرتفعة :

في حالة ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم قد يطلب منك الطبيب المعالج بأن تبدأ نظاما غذائيا خاصا لخفض الكوليسترول المرتفع عندك في الدم. وقد يحولك الطبيب إلى متخصص في علم التغذية لمساعدتك.

ما هي الأطعمة التي ترفع نسبة الكوليسترول في الدم ؟

يوجد الكوليسترول في الأطعمة ذات المصادر الحيوانية كدهن اللحوم وصفار البيض والحليب والزبد والقيمر (القشده) والكريمة وجميع الدهون الحيوانية. وتعتبر الأعضاء الداخلية كالكبده والكلوي والمخ والقلب. من المصادر الغنية بالكوليسترول وكلما زاد استهلاك الدهون الحيوانية زادت نسبة الكوليسترول في الدم وبالتالي تزداد القابلية للإصابة بتصلب الشرايين والنوبات القلبية (الجلطة). انظر الجدول رقم (3)

من الجدير بالذكر بأن الكوليسترول غير موجود في الخضروات والفواكه أو في الزيوت النباتية السائلة والحبوب.



أكثر من تناول الفواكه فهي خالية من الكوليسترول

**جدول رقم (٣) : يبين بعض أصناف الطعام
ومحتواها من الكوليسترول**

كمية الكوليسترول (مجم/ديسيلتر / 100 جرام من الطعام)	نوع الطعام	كمية الكوليسترول (مجم/ديسيلتر / 100 جرام من الطعام)	نوع الطعام
380	كبد دجاج	110	لحم خروف
370	كبد عجل	91	لحم بقر
400	كلاوي خروف	96	لحم دجاج أبيض
74	سمك هامور	110	لحم دجاج داكن
200	الروبيان (الجمبري)	77	لحم بط
100	سمك السالمون (معلب)	61	لحم ديك رومي
80	سمك السالمون مع زيت (معلب)	68	لحم أرنب
100	سرطان البحر (قبقب)	2200	مخ خروف
100	السردين	3100	مخ عجل
63	سمك التونا	140	قلب خروف
50	المحار	430	كبد خروف
100	بلح البحر ماسيل		

**جدول رقم(3) : يبين بعض أصناف الطعام
ومحتواها من الكوليسترول**

كمية الكوليسترول (مجم/ديسيلتر / 100 جرام من الطعام)	نوع الطعام	كمية الكوليسترول (مجم/ديسيلتر / 100 جرام من الطعام)	نوع الطعام
95	كعك بالجبن	2	حليب خالي الدسم (طازج)
21	آيس كريم	18	حليب خالي الدسم (مجفف)
67	الكريمة (القشدة)	14	حليب كامل الدسم (بقري وطازج)
141	الكريمة (الدويل)	120	حليب كامل الدسم (مجفف)
450 (في البيضة الواحدة)	بيض مسلوق (الكوليسترول يوجد في صفار البيض فقط)	7	روب (زبادي) خالي الدسم
تعتمد نسبة	بيض مقلي	75	روب (زبادي) كامل الدسم
الكوليسترول على		230	ذبدة
نوع وكمية الدهون		94	جبنة كريم
المستخدمة في القلي		71	جبنة سبريد (جبن كلاسات)

الفواكة والخضروات والحبوب لا يوجد بها كوليسترول



أغذية ترفع نسبة الكوليسترول في الدم

كيف تخفض من نسبة الكوليسترول المرتفع فيه دمك؟

- ينصح اختصاصيو التغذية كل من يعاني من الارتفاع في نسبة الكوليسترول في الدم باتباع القواعد الأساسية التالية:
- 1 - التقليل من تناول اللحوم الحمراء وتنظيفها من الدهون الظاهرة كلما أمكن. وكذلك إزالة جلد الدجاج قبل الطبخ عند أكل لحومها نظرا لتواجد معظم الدهون تحت الجلد.
 - 2 - تجنب تناول الكبد، والمخ، والقلب والكلاوي.
 - 3 - الإكثار من تناول الأسماك لأن محتواها من زيت السمك يحمي القلب والشرابين من الأمراض. كذلك فإن محتوى الأسماك من الدهون المشبعة هو قليل جدا مما يجعل من تناول الأسماك عموما مفيد جدا للقلب والشرابين، أما الروبيان واما الروبيان والرخويات مثل سرطان البحر (Lobsters) وبلح البحر (Mussel) والتي تشير الدراسات الحديثة بأن تناولها يعمل على زيادة نسبة الكوليسترول الجيد في الدم (HDL-C) بمقدار أكبر من الكوليسترول الضار (LDL-C) فينصح بالاعتدال في تناولها مرة كل أسبوعين للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول.
 - 4 - الحرص على تناول الحليب خالي الدسم ومنتجات الألبان قليلة أو خالية الدسم كالزبادي والجبن وغيرها.
 - 5 - عدم استخدام الزبد والدهون الحيوانية في الطبخ والاستعاضة عنها بالزيوت النباتية مثل زيت الذرة، زيت عباد

الشمس وزيت الكانولا ... الخ وليكن استعمالك للزيوت قليلا بشكل عام لأنها برغم خلوها من الكوليسترول إلا أنها أيضا دهون وتعمل على زيادة الوزن.

6 - إن كنت تعاني من زيادة الوزن، فحاول تناول طعامك مشويا أو مسلوقا أو مطهيا على البخار، وذلك لتخفيض السعرات الحرارية التي تتناولها، لأن الأصناف المقلية تحتوي على سعرات حرارية كبيرة نتيجة للدهون (الزيوت) المستخدمة في إعدادها.

7 - تجنب الطعام المصنع والوجبات السريعة لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون.

8 - أكثر من تناول الفواكه والخضروات الطازجة والخبز الأسمر والحبوب والبقول.

9 - مارس الرياضة بانتظام فهي ليست فقط تساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار وترفع نسبة الكوليسترول النافع في الدم بل لها أيضا فوائد كبيرة على جسم الإنسان حيث تشير الأبحاث في هذا المجال بأن الرياضة المنتظمة تحمي الجسم من النوبات القلبية. والرياضة المناسبة لكل شخص تعتمد على العمر واللياقة البدنية والحالة الصحية ويختلف ذلك من إنسان لآخر. يستحسن لمن كان منقطعا عن مزاوله الرياضة منذ فترة طويلة بأن يبدأ برياضة خفيفة ثم تزداد تدريجيا على مدى شهور وذلك لتتاح الفرصة الكافية لتحسن اللياقة البدنية، ولكي تعطي الرياضة ثمارها على أحسن وجه ، فلا بد من ممارستها بانتظام بحيث لا تقل عن ثلاث مرات أسبوعيا ولمدة لا تقل عن نصف ساعة في كل مرة.



أكثر من تناول الخضروات فهي خالية من الكوليسترول



رياضة المشي

تعتبر رياضة المشي من أفضل أنواع الرياضة وتناسب جميع الأعمار والظروف الصحية ، بالإضافة إلى كونها لا تحتاج إلى استعدادات أو ملابس أو أدوات خاصة.

إن الرياضة بشكل عام ورياضة المشي بشكل خاص لها فوائد كثيرة على جسم الإنسان منها:

- 1 - تزيد من قوة دفع القلب للدم وبالتالي تنشط الدورة الدموية.
- 2 - يتخلص الجسم من السعرات الحرارية الزائدة عن حاجته.
- 3 - التخلص من كميات الدهون المخزنة في الجسم.

- 4 - تخفيض نسبة الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار في الدم (من الضروري إتباع نظام غذائي خاص بجانب الرياضة).
- 5 - تنظيم نسبة السكر في الدم وزيادة نسبة التمثيل الغذائي.
- 6 - المساعدة على خفض ضغط الدم المرتفع.
- 7 - التخلص من مشاعر القلق والتوتر وينعكس ذلك على الحالة النفسية حيث يشعر بالراحة والسعادة بعد مزاوله الرياضة وينعم بالهدوء والنوم بسهولة في المساء فيتخلص من الأرق .
- 8 - تقوية العضلات والمفاصل وزيادة مرونتها وكذلك زيادة صلابه العظام.
- 9 - زيادة كفاءة الرئتين والتنفس وبالتالي تزداد كمية الأكسجين في الجسم مما يزيد من نشاط وحيوية الإنسان.



استمتع بالهواء الطلق والطبيعة

جدول 4 يبين محتوى بعض الأطعمة من الكوليسترول

نوع الطعام	الوزن بالجرام	كمية الكوليسترول مجم/ ديسيلتر
سندويتش دجاج فيلية سادة	182	60
سندويتش دجاج فيلية بالجبن	228	77.5
هوت دوج سادة	98	44
شريحة بيتزا رقيقة بالجبنة	79	11
شريحة بيتزا رقيقة باللحم	98	24
شريحة بيتزا رقيقة بالببيروني	74	14
شريحة بيتزا رقيقة	110	20
شريحة بيتزا رقيقة بالدجاج	102	19
شريحة ساندويش روست بيف	120	40
ساندويش شيز بيرجر	129	40
ساندويش هامبورجر	105	30
قطع دجاج ناجتس	6 قطع	66
ساندويتش سمك فيلية	182	60

(جدول 4) يوضح محتوى بعض الأطعمة من الكوليسترول لتساعدك في اختيار أصناف الوجبات التي تلائم حالتك الصحية. فهناك وجبات تحتوي على كمية مرتفعة من الكوليسترول وأخرى يكون محتواها قليل وهذا التباين في المحتوى من الكوليسترول سببه اختلاف ما تحتويه كل وجبة من عناصر غذائية من حيث الكمية والنوعية. فكلما ارتفع محتوى الأطباق من دهون حيوانية أو من مواد مصدرها اللحوم والبيض والحليب كامل الدسم كلما ارتفع محتوى هذا الطعام من الكوليسترول. كما أن طريقة الإعداد والطهي لها تأثير كبير على كمية الكوليسترول . وإزالة الدهون الظاهرة قبل طهي الطعام تقلل من كمية الكوليسترول. كما يجب ملاحظة أن القيمة المحسوبة في الجدول ستتغير بتغيير كمية الطعام أو طريقة طهيها أو مكوناته ولا تنسى أن الكوليسترول غير موجود في الأغذية النباتية مثل الخضروات والفواكه والحبوب والبقول أو في الزيوت النباتية.



ما هي الأدوية التي توصف لتخفيض مستويات الكوليسترول في الدم؟

هناك خمسة مجموعات رئيسية من أدوية تخفيض الكوليسترول:

1 - المجموعة الأولى : ستاتين (Statins)

هناك خمسة أنواع من الأدوية تقع تحت هذه المجموعة مثل الليبتور (atorvastatin) والكركستور (Rosuvastatin) والزوكور (simvastatin) والميفاكور (lovastatin) والليزكول (fluvastatin) والبرافاكول (pravastatin) هذه الأدوية توجد على شكل أقراص (حبوب) وتعمل على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار عن طريق تقليل سرعة تصنيع الكوليسترول في الجسم وزيادة مقدرة الكبد على التخلص من الكوليسترول الضار الموجود في الدم. تنخفض نسبة الكوليسترول الضار من 20 - 50% وتنخفض كذلك نسبة الدهون الثلاثية في حين ترتفع نسبة الكوليسترول الجيد مع تناول هذه الأدوية. وتعتبر أدوية هذه المجموعة هي الأكثر استخداماً لهذا الغرض. وتؤخذ في المساء وذلك للاستفادة من حقيقة أن الجسم ينتج كميات أكثر من الكوليسترول في الليل.

2 - المجموعة الثانية : (Ezetimibe):

مانع امتصاص الكوليسترول في الأمعاء (Cholestrol Absorption Inhibitors).

تعتبر هذه المجموعة آخر ماتوصل له العلم في المساعدة على تخفيض الكوليسترول في الدم مثل دواء (Ezetrol) يعمل هذا الدواء على منع امتصاص الكوليسترول الضار (LDL) من الامعاء الدقيقة (15 - 30%) وتزيد هذه النسبة بإضافة

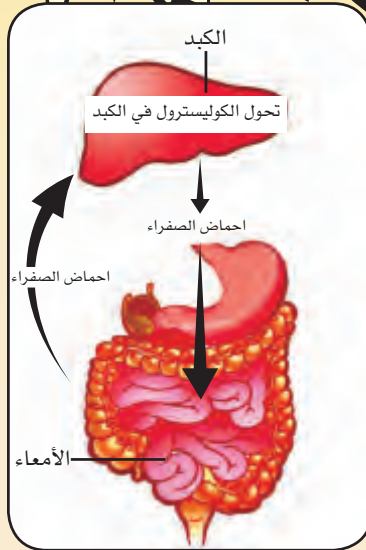
Ezetrol للمجموعة الأولى (Statins) من 50% إلى 60%.
بهذا توصي جمعية القلب الأوروبية ESC باعتبار هذا العقار
الخيار الثاني لما أثبتته الدراسات العلمية بفعالية الدواء
واستخدامه الآمن في المساعدة على خفض الدهون الضارة.

3 - المجموعة الثالثة : الفايبرات (Fibrates) :

مثل اللوبيد (Lopid) وهو (Gemfibrozil) والليبانثيل
(Libanthyl) وهو (Fenofibrate) وتعمل أدوية هذه المجموعة
على تخفيض نسبة الدهون الثلاثية من (20% إلى 50%)
وبدرجة أقل حيث تعمل على زيادة نسبة الكوليسترول الجيد
من (10% - 15%) ولكن ليس لها تأثيرا فعالا على تخفيض
نسبة الكوليسترول الضار، تؤخذ عادة مرتان يوميا قبل وجبة
الفطور وقبل وجبة العشاء بنصف ساعة.

4 - المجموعة الرابعة: فاصلات أحماض الصفراء (Bile Acid Squestrants)

هناك ثلاثة أنواع من هذه الأدوية هما الكويستران
(Cholestyramine) والكوليستييد (Coolestipol) والويلكول
(Colesevalam) تعمل هذه الأدوية على تخفيض نسبة
الكوليسترول الضار بنسبة 10% - 20% وتخفض أكثر وتصل
الى 40% إذا وصفت مع أدوية الأستاتين (أدوية المجموعة
الأولى) . يقوم الكبد خلال عملية الهضم الطبيعية بتحويل
الكوليسترول الى احماض صفراء التي تصب في الأمعاء حيث
يعاد امتصاصها من هناك وتعود الى الكبد مرة ثانية . تعمل
هذه الأدوية عن طريق اتحادها مع أحماض الصفراء التي
تصب في الأمعاء حيث تخرج من الأمعاء مع البراز. وبهذه
الطريقة يتخلص الجسم من كمية من الكوليسترول الضار
وتقل بالتالي نسبته في الدم (أنظر الشكل رقم 1).



شكل رقم (١) يوضح طريقة عمل المجموعة الرابعة كالآتي

- يقوم الكبد في الأحوال العادية بتحويل الكوليسترول الى أحماض الصفراء.
- تصب أحماض الصفراء في الأمعاء.
- معظم أحماض الصفراء يعاد امتصاصها من الأمعاء وتعود ثانية الى الكبد.
- تتحد أدوية المجموعة الثالثة مع أحماض الصفراء في الأمعاء حيث تمنع امتصاصها وتخرج بالتالي من الأمعاء مع البراز وتقل نسبة الكوليسترول في الدم.

5 - المجموعة الخامسة

حامض النيكوتينيك (Nicotinic Acid or Niacin)

وهو أحد فيتامينات مجموعة (ب) المركبة. تعمل هذه

المجموعة على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار من 10% - 20% وتخفض النسبة أكثر وتصل الى 40% - 60% اذا استعمل مع المجموعة الأولى (Statins). كما تعمل كذلك على تخفيض نسبة الدهون الثلاثية من 20 - 50% في حين تزيد نسبة الكوليسترول الجيد من 15% - 35%.

بشكل عام لا يجب تناول أي دواء دون استشارة طبيبك
المعالج ولا تنس بأن تخبر طبيبك عن أية أعراض جانبية
قد تشعر بها عند استعمالك لهذه الأدوية.

كذلك لا بد من اجراء تحليل للدم بصفة دورية للتأكد من أنزيمات الكبد والتي قد ترتفع عند بعض الناس الذين يتناولون أدوية تخفيض الكوليسترول.

وقد أثبتت الدراسات الطبية بأن تناول أدوية تخفيض الكوليسترول يقلل من فرصة الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية بمعدل الثلث حتى عند الناس الذين لا يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. وقيل بأن كل 10/1 انخفاض في نسبة الكوليسترول يقلل من الإصابة بجلطات المخ والقلب بنسبة 2%.

ينصح المختصين بعمل الآتي بالإضافة لتناول أدوية الكوليسترول

- اتباع حمية غذائية خاصه (باستشارة أخصائي التغذية)
- مزاولة الرياضة بشكل منتظم (رياضة المشي).
- تخفيض الوزن الزائد
- معالجة جميع عوامل الخطورة على القلب مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري وغيرها.

للمحافظة على قلبك سليما والأستمتاع بصحة جيدة احرص على اتباع التالي



- 1 - حافظ على وزنك في الحدود الطبيعية.
- 2 - مارس الرياضة بشكل منتظم.
- 3 افحص ضغط دمك وكذلك نسبة الكوليسترول في دمك بشكل دوري.
- 4 - قلل من تناول الدهون والحلويات.
- 5 - قلل من استهلاك ملح الطعام.
- 6 - توقف عن التدخين نهائيا، اما اذا كنت من غير المدخنين فلا تبدأ التدخين.
- 7 - تعامل مع عوامل القلق والتوتر في حياتك أولا بأول ولا تحبس مشاعر الغضب والقلق في صدرك. وتعتبر الرياضة وسيلة ممتازة لتبديد شحنات الغضب والتوتر.
- 8 - ان كنت مصابا بداء السكري فحافظ على نسبة السكر في حدوده الطبيعية باتباعك الإرشادات الطبية اللازمة.
- 9 - اما اذا كان وزنك طبيعيا مع ارتفاع نسبة الكوليسترول في دمك، فعليك باتباع النظام الغذائي المناسب لتخفيض نسبة الكوليسترول.

إصدارات جمعية القلب الكويتية

- ١ - ماذا يجب أن تعرف عن الكوليسترول
١٩٩٧، ١٩٩٨، ٢٠٠١، ٢٠٠٥، ٢٠١٠، ٢٠١٤
- ٢ - كيف تحافظ على حياتك بعد الإصابة بالجلطة القلبية
١٩٩٨، ١٩٩٩، ٢٠٠١، ٢٠٠٤، ٢٠٠٦، ٢٠٠٨، ٢٠١٣
- ٣ - كيف تحافظ على حياتك بعد الذبحة الصدرية الغير المستقرة
١٩٩٨، ١٩٩٩، ٢٠٠١، ٢٠٠٤، ٢٠٠٦، ٢٠٠٨
- ٤ - عدم إنتظام ضربات القلب عند الأطفال ٢٠٠١، ٢٠٠٩
- ٥ - إلتهاب القلب عند الأطفال ٢٠٠١، ٢٠٠٩
- ٦ - دليل قسطرة القلب للأطفال ٢٠٠١، ٢٠٠٩
- ٧ - دليل عمليات القلب للأطفال ٢٠٠١، ٢٠٠٩
- ٨ - ضعف عضلة القلب عند الأطفال أسبابه وعلاجه ٢٠٠١، ٢٠٠٩
- ٩ - الوارفارين (تعليمات هامة للعقار المسيل للدم) ٢٠٠٤، ٢٠٠٧
- ١٠ - يوم القلب العالمي ٢٠٠١، ٢٠٠٢، ٢٠٠٣، ٢٠٠٤
- ٢٠٠٥، ٢٠٠٦، ٢٠٠٧، ٢٠٠٨، ٢٠٠٩، ٢٠١٠، ٢٠١١، ٢٠١٢، ٢٠١٣
- ١١ - ضغط الدم المرتفع بالعربية ٢٠٠٧، ٢٠٠٩، ٢٠١٢
- ١٢ - ضغط الدم المرتفع بالإنجليزية ٢٠٠٧، ٢٠٠٩، ٢٠١٢
- ١٣ - قلبك حياتك ٢٠١٢، ٢٠١٣

جميع المنشورات متوفرة لدى جمعية القلب الكويتية

مجمع الأوقاف - برج ١٧ - الدور السادس - مكتب ١٧

تلفون : ٢٢٤٦٧٩٨٢ - فاكس : ٢٢٤٦٧٩٨٣

الموقع الإلكتروني : www.khf.org.kw



يوم القلب العالمي



**قلب حياة أفضل: هل تعرف
عوامل الخطر لديك ؟**

تشارك دولة الكويت ممثلة في جمعية القلب الكويتية ومنذ عام 2001 أعضاء الإتحاد الدولي للقلب والبالغ عددهم أكثر من 120 دولة في الإحتفال بيوم القلب العالمي والذي يصادف يوم الأحد الأخير من كل عام وقد تم تعديل هذا اليوم عام 2011 ليكون يوم 29 سبتمبر كل عام حيث يتم إختيار شعار لهذا اليوم يتضمن نصيحة للحفاظ على سلامة وصحة قلب الإنسان .

وقد أهتمت جمعية القلب الكويتية في إبراز أهمية تلك النصائح من خلال الحملات الإعلانية التي تقوم بها لتوعية المواطنين والمقيمين عن أخطار أمراض القلب وقد لاقى هذا التوجه إهتمام العديد من وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة لما فيه من فائدة عمت على الجميع .



مكان العمل وصحة قلبك

العافية في أماكن العمل



26 سبتمبر 2010

عالم واحد ، منزل واحد
قلب ، واحد



29 سبتمبر 2011

عالم واحد ، منزل واحد
قلب ، واحد



29 سبتمبر 2012

عالم واحد ، منزل واحد
قلب ، واحد



29 سبتمبر 2013



يوم القلب العالمي





الوحدة الصحية المتنقلة للتوعية بأمراض القلب

تعتبر الوحدة المتنقلة من أهم إنجازات جمعية القلب الكويتية ، التي تم إعدادها بالتعاون مع وزارة الصحة ، وبدعم من الصندوق الوقفي للتنمية الصحية (الأمانة العامة للأوقاف) ومؤسسة الكويت للتقدم العلمي حيث قامت هذه الوحدة بالتواجد في الأماكن التي يرتادها المواطنين والمقيمين وكذلك في العديد من المهرجانات الرياضية و المؤتمرات العلمية ، كما تم فحص أكثر من خمسون ألف مراجع بالمجان. وذلك لمعرفة مستوى السكر والكوليسترول في الدم وقياس الوزن والطول وضغط الدم . إضافة إلى إسداء النصح والإرشاد لجميع المراجعين بواسطة طبيب الوحدة المتنقلة ، وتوزيع الكتيبات والنشرات الخاصة بالتوعية بأمراض القلب . كما تم إعداد البحوث العلمية للنتائج التي تم التوصل إليها من إجراء هذه الفحوصات وستواصل هذه الوحدة بإذن الله أعمالها للعام التاسع عشر على التوالي 1995 - 2014 .



الدكتور / راشد العويش

- بكالوريوس الطب والجراحة القاهرة 1973
- ماجستير الصحة العامة / طب المناطق الحارة طهران 1978
- دكتوراه الصحة العامة - جامعة نورث كارولينا - الولايات المتحدة الأمريكية - 1985 (وبائيات امراض القلب)
- مستشار الوكيل المساعد لشئون الصحة العامة - وزارة الصحة
- مدير إدارة الصحة العامة بوزارة الصحة سابقاً
- استشاري الصحة العامة و عضو اللجنة الوطنية للأمراض المزمنة NCD's
- شارك في العديد من المؤتمرات العلمية العالمية حول الوقاية من أمراض القلب
- عضو الجمعية الأمريكية للصحة العامة .
- أمين عام جمعية القلب الكويتية وعضو الجمعية الطبية الكويتية.
- ناشط في مجال تعزيز الصحة والإعلام الصحي .
- حاصل على جائزة العمل التطوعي الخليجي عن دولة الكويت.



الدكتور / تيسير العاصي

- بكالوريوس الطب والجراحة مصر - 1974
- دبلوم التخصص في طب المناطق الحارة ليفربول بريطانيا 1985
- دبلوم التخصص في الصحة المهنية لندن - بريطانيا 1990
- دبلوم التخصص في الصحة الدولية دبلن - أيرلندا - 1995
- ماجستير التخصص في الأمراض المعدية لندن - بريطانيا - 2001
- رئيس قسم الطب الوقائي والصحة المهنية/ مستشفى الأحمدى/ شركة نفط الكويت (سابقاً).
- شارك في العديد من المؤتمرات العلمية العالمية
- عضو جمعية الطب المهني البريطانية
- عضو الجمعية الأمريكية للطب الوقائي
- عضو الجمعية الطبية الكويتية و جمعية القلب الكويتية .
- لديه العديد من المؤلفات والمقالات عن الأمراض والصحة العامة.



جمعية القلب الكويتية

هي إحدى جمعيات النفع العام، وقد أنشئت عام 1982
للسعي لمكافحة أمراض القلب بالوسائل الوقائية والعلاجية
بما فيها العلمية والإعلامية ومن أهدافها :

- ❖ مكافحة أمراض القلب.
- ❖ توعية الرأي العام بالنسبة لأمراض القلب والأمراض
المسببة لها وكيفية تجنبها.
- ❖ مساندة ودعم وزارة الصحة وكلية الطب في توفير الكوادر
الطبية المتخصصة لجراحة وعلاج أمراض القلب.
- ❖ القيام بالأبحاث العلمية ومساندتها في هذا المجال.
- ❖ توفير منح دراسية للتخصص بأمراض القلب.
- ❖ المشاركة بالمؤتمرات على الصعيد المحلي والعالمي في مجال
أمراض القلب.
- ❖ تخصيص مكافأة لأفضل بحث لأمراض القلب.
- ❖ مشاركة الجهات الرسمية والأهلية في النشاطات التي تهدف
للوفاية من أمراض القلب ورفع الوعي الصحي.