

## الدهنيات و السكري

02 ارتفاع الدهون الثلاثية (Triglycerides)

3. انخفاض الدهن عالي الكثافة (HDL) .

**كيف تستطيع خفض الكوليسترول؟**

يوجد ثلاثة طرق رئيسية لخفض الكوليسترول:

\* الغذاء

\* النشاط الجسماني (الرياضة)

\* الأدوية

ومن الآثار الجانبية المحتملة لهذه الادوية أنها

تحدث خللا في وظائف الكبد فتزيد

نسبة الأنزيمات الكبدية عن حدها

المقبول كمؤشر لهذه الاصابة. وكما هو

الحال مع الكبد، فان النسيج العضلي

يمكن ان يتاثر، لأن خلايا العضلات

المتأذية تتحطم وتنفصل عن بعضها

البعض تماما كخلايا الكبد المصابة،

مطلقة انزيمات العضلات وتصبح في

الدم أعلى من المستوى المقبول. لذا

على المرضى قبل تعاطيهم هذه الأدوية

القيام بعمل فحوصات طبية للتأكد انها

ضمن الحدود المقبولة، واعادتها بعد

سنة اشهر من بدء تعاطيهم العلاج فاذا

كانت النتيجة طبيعية، تجرى مرة كل

سنة اشهر, او حسب مايراه الطبيب

مناسبا.

## الكوليسترول

مادة أساسية لوظائف الخلايا وتدخل في تركيب بعض الهرمونات، تأتي من مصدرين:

1. عن طريق الامتصاص من الجهاز الهضمي.
2. يتم تصنيعها في الكبد.

يوجد الكوليسترول بالدم على عدة أشكال وكل منها يؤثر على مخاطر الإصابة بأمراض القلب بطرق مختلفة.

### **البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة - Low**

**LDL density lipoproteins** أو **LDL** وهي الكوليسترول السيئ أو الضار وذلك لأن هذا النوع من الكوليسترول يعتبر المصدر الأساسي لترسب الكوليسترول في الشرايين وضيقها وانسدادها. وبهذا، فكلما ارتفع تركيز كوليسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة في الدم كلما ارتفعت مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية

### **البروتينات الدهنية عالية الكثافة**

**High-density lipoproteins** أو **HDL** وهي الكوليسترول الجيد أو المفيد. البروتينات الدهنية عالية الكثافة تساعد الجسم في التخلص

من الكوليسترول وتمنع ترسبه في جدران

الشرايين. وكلما قل تركيز البروتينات

الدهنية عالية الكثافة HDL تزيد المخاطر بالإصابة بأمراض القلب التاجية.

أما كلما ارتفع تركيز كوليسترول البروتينات الدهنية عالية الكثافة كلما كان ذلك أفضل.

### **الدهنيات الثلاثية Triglycerides**: وهي

عبارة عن شكل من أشكال الدهنيات في الجسم تخزن على هيئة دهنيات ثلاثية في الأنسجة الدهنية، وتكون نسبة قليلة منها في تيار الدم.

أن ارتفاع تركيز الدهنيات الثلاثية في الدم تساعد على تصلب الشرايين عند بعض

الأشخاص المصابين بارتفاع تركيز البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة خاصة عند مرضى السكري. كما أنها تخفض نسبة البروتين مرتفع الكثافة .

### **ما هي أعراض ارتفاع الكوليسترول؟**

لا يوجد أعراض لارتفاع الكوليسترول في الدم وقد لا يتم اكتشافه لعدة سنوات أو يتم اكتشافه بعد الإصابة بأمراض القلب التاجية مثل: \* الذبحة الصدرية.

\*جلطة القلب أو احتشاء العضلة القلبية

فعند تراكم البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (الكوليسترول الضار) على السطح الداخلي

للشرايين ينتج عن ذلك تكون بقعة (plaque) ، تؤدي إلى ازدياد سمك الشريان وتقلل مرونته

مما يؤدي إلى قصور في تيار الدم وبالتالي يسبب أمراض القلب التاجية.

### **ما سبب ارتفاع أو انخفاض الكوليسترول؟**

مستوى الكوليسترول في الدم لا يتأثر بما تأكله فقط ولكن يتأثر أيضا بمقدرة جسمك على سرعة إنتاج الكوليسترول وسرعة التخلص منه .

توجد عدة عوامل تساعد في ارتفاع أو انخفاض مستوى الكوليسترول . أهم هذه العوامل هي:

✓ عوامل وراثية - جيناتك تحدد سرعة جسمك في إنتاج الكوليسترول الضار LDL وسرعة التخلص منه.

✓ غذاؤك و وزنك

✓ نشاطك الحركي- النشاط الحركي يرفع

الكوليسترول الجيد. HDL

✓ عمرك وجنسك - بتقدم العمر عند الرجال والنساء يرتفع مستوى الكوليسترول لديهم .

✓ المشروبات الروحية تعمل على رفع

مستوى الدهنيات الثلاثية

✓ التدخين: يخفض مستوى الكوليسترول الجيد.

### **إختلالات الدهون المصاحبة للسكري**

1. ارتفاع الدهن منخفض الكثافة (LDL)

وتغيير في تركيبه بحيث يصبح أصغر وأكثر تركيز وهذا الدهن أكثر تسببا" في تصلب

الشرايين .