

مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية والوقاية منها، الكولسترول

فهم الكولسترول والسكتة الدماغية

تحدث السكتة الدماغية عندما ينقطع إمداد جزء من الدماغ بالدم بسبب جلطة دموية، أو عندما يتمزق شريان في الدماغ ويحدث نزيفاً. تعد السكتة الدماغية سبباً رئيسياً في الوفاة أو الإصابة بإعاقة في أرجاء العالم. إلا أنه يمكن تجنب أغلب حالات السكتة الدماغية عن طريق التصدي لعدد قليل من عوامل الخطر الرئيسية.



ما هو الكولسترول وكيف يرفع من خطر إصابتي بالسكتة الدماغية؟

الكولسترول هو مادة دهنية تجري في الدم. يتم إنتاج أغلب الكولسترول في الجسم في الكبد ويتم نقله في الدم عن طريق بروتينات معروفة بالبروتينات الدهنية. هناك نوعان من هذه البروتينات: بروتين دهني منخفض الكثافة (LDL) وبروتين دهني عالي الكثافة (HDL). يرتبط حدوث السكتة الدماغية بمستويات عالية من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة.

غالبًا ما يطلق على كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة 'الكوليسترول السيء' لأنه إذا كانت هناك كميات كبيرة منه فإنها تتراكم على جدران الشرايين وقد تسبب مشكلات في نظام الدورة الدموية، وهذا ما يرفع من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية. يعرف كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة أيضًا بـ 'الكوليسترول الجيد' لأنه يساعد في نقل الكوليسترول السيء بعيدًا عن الخلايا الدموية ويعيدها إلى الكبد حيث يتم معالجتها وطرحها من الجسم.

ما الذي يسبب ارتفاع الكولسترول؟

بالنسبة لأغلب الأشخاص فإن مستويات الكولسترول هي نتاج الأطعمة التي نتناولها. ترفع حمية غنية بالدهون المشبعة أو المتحولة من مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة ومن مخاطر إصابتك بأمراض الدورة الدموية والسكتة الدماغية.

تشمل الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة أو المتحولة:

- شوكولاتة الحليب والشوكولاتة البيضاء، التوفيه، الكيك، البودينغ والبسكويت
- الأطعمة المقلية جيدًا
- الفطائر والمعجنات
- اللحوم الدهنية
- اللحوم المصنعة مثل النقانق والبورغر والباتيه
- الزبدة وشحم الخنزير والسمن والمارجرين ودهن الإوز وشحم كلية الماشية
- زيوت النخيل وجوز الهند وكريمة جوز الهند
- منتجات الحليب كاملة الدسم مثل الكريمة والحليب والياغورت والكريمة الطرية والجبن.

تشمل عوامل الخطر الأخرى:

- مؤشر كتلة جسم أعلى من أو تعادل 25
- ضغط الدم المرتفع
- السكري

كيف أعرف ما إذا كان مستوى الكولسترول في جسمي عاليًا؟

الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان الكولسترول لديك عاليًا هو إجراء تحليل للدم والذي تقوم به صيدلانية أو طبية أو ممرضة. يقيس اختبار الكولسترول

- مجموع نسبة الكولسترول
 - كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة الجيد
 - كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة السيء - والذي يعرضك أكثر لإمكانية الإصابة بمشكلات القلب أو السكتة الدماغية
 - الدهون الثلاثية - وهي مادة دهنية شبيهة بالكوليسترول السيء
- تختلف المستويات الصحية من الكولسترول من شخص لآخر وسوف يكون بمقدور طبيبتك أو ممرضتك إخبارك بما ينبغي أن تكون عليه المستويات الخاصة بك. لكن إليك إرشادات عامة حول المستويات التي تعتبر صحية:

نسبة الكولسترول العامة	5 أو أقل
الكوليسترول HDL (أو الجيد)	1 أو أعلى
الكوليسترول LDL (أو السيء)	3 أو أقل
الكوليسترول غير HDL (أو السيء)	4 أو أقل
الدهون الثلاثية	2,3 أو أقل

كيف يمكنني خفض مستويات الكوليسترول؟

هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها تخفيض مستوى الكوليسترول والتي يمكنها أيضا المساعدة في التصدي لعوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية الأخرى. وهذه هي الخطوات الصائبة التي يمكن اتباعها:

- **الرفع من كمية الألياف الغذائية في الحمية** – ثبت أن تناول الألياف بكمية أعلى، وخصوصًا الموجودة في الخضار والفواكه والبقوليات والشوفان، يخفض كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة.
- **الرفع من الأحماض الدهنية أوميغا 3** – يرفع تناول حصة واحدة على الأقل من السمك الدهني أو زيادة استهلاك البذور الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا 3 من مستويات كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة. كما يعزز قدرة الجسم على التخلص من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة من الدورة الدموية.
- **زيادة الحركة** – ممارسة النشاط البدني بانتظام هو طريقة جيدة للتقليل من مستويات الكوليسترول العام وكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة والدهون الثلاثية.
- **فقدان الوزن** – فقدان الوزن الفائض هي الطريقة الفضلى للتقليل من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة السيء.
- **الإقلاع عن التدخين** – يتعارض التدخين مع عمليات الجسم الطبيعية ويساهم في زيادة مستوى الكوليسترول، في حين أن الإقلاع عن التدخين يقلل من الكوليسترول ويحد من مخاطر إصابتك بالسكتة الدماغية ويعدد من الأمراض الأخرى.
- **الأدوية التي تخفض الكوليسترول.**

إذا تعذر تدبير مستويات الكوليسترول عن طريق إحداث تغييرات في نمط الحياة، أو إذا كانت لديك عدد من عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، فقد تقرر طبيبتك وصف أدوية لمساعدتك على خفض مستويات الكوليسترول في الدورة الدموية.

من أكثر الأدوية التي يتم وصفها لخفض الكوليسترول المرتفع هو ستاتين، وستاتينات تقلل كمية الكوليسترول الذي ينتجه الجسم. هناك أدوية أخرى قد تنتظر فيها طبيبتك إذا كانت ستاتينات لا تناسبك. إذا وصفت طبيبتك العلاج بستانينات، فمن المهم ألا تتوقف عن تناولها إلا إذا ناقشت الأمر معها.

1 من كل 4 أشخاص معرض للإصابة بسكتة دماغية في حياته، غير أنه بالإمكان تجنب أغلب السكتات الدماغية تقريبًا باتباع بعض الخطوات البسيطة. لمعرفة المزيد عن عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والوقاية منها، يرجى زيارة الموقع:

www.worldstrokecampaign.org

بدعم من مؤسسة :