



لا يتأثر مستوى الكولسترول في الدم بما تأكله فقط ولكن يتأثر أيضا بمقدرة جسمك على سرعة إنتاج الكولسترول وسرعة التخلص منه. وفي الواقع يقوم الجسم بإنتاج ما يحتاجه من الكولسترول وبالتالي ليس ضروريا تناول كولسترول إضافي عن طريق الغذاء. وتوجد عدة عوامل تساعد على ارتفاع أو انخفاض مستوى الكولسترول من أهمها:



عوامل وراثية

تحدد الجينات سرعة الجسم في إنتاج الكولسترول

المضار DL وسرعة التخلص منه. ويوجد نوع من

أنواع ارتفاع الكولسترول الوراثي familial

hypercholesterolemia

والذي يؤدي عادة إلى الإصابة بأمراض القلب مبكرا.

ولكن حتى إن لم تكن مصابا بأي نوع من أنواع ارتفاع

الكولسترول الوراثي فإن الجينات تلعب دورا في

تحديد مستوى الكولسترول المضار.

نوع الغذاء



يوجد ذوعان رئيسيان من الأغذية تسبب ارتفاع الكولسترول المضار:

□□. الدهون المشبعة saturated fat ، وهي

نوع من الدهون الموجودة بشكل

أساسي في الطعام الحيواني

□

□

□

□

□

□

المنشأ



- الكولسترول الذي تحصل عليه فقط من منتجات حيوانية



ولما يوجد في الطعام ما
يسبب ارتفاع مستوى
الكولسترول المضار مثل
الدهون المشبعة. فتناول
كميات كبيرة من الدهون
المشبعة والكولسترول هو
السبب الرئيسي لارتفاع

مستوى الكولسترول المضار
وازدیاد نسبة أمراض القلب
المتاجية. ولهذا فإن إنقاص
كمية الدهون المشبعة
والكولسترول التي تتناولها
يعتبر خطوة مهمة جدا
لإنقاص مستوى
الكولسترول المضار في الدم.

الوزن

الزيادة الكبيرة في
الوزن (السمنة) تساهم
في رفع مستوى
الكولسترول المضار،
وإنقاص الوزن ربما
يساعد على خفض

مستوى الكولسترول
المضار. إنقاص الوزن
يساعد أيضا على خفض
الدهنيات الثلاثية ورفع
مستوى البروتينات
الدهنية عالية الكثافة HD
L
أو الكولسترول الجيد.

المنشأط الحركي



المنشأط الحركي

ربما يخفض من مستوى الكولسترول المضار ويرفع الكولسترول الجيد

HDL

•

العمر والمجنس

يكون مستوى
المكولسترول
المكلي قبل سن
المياأس (المنضج)
عن النساء أقل
من مستواه عند

المرجّال في نفس المفئة العمرية. وبتقدم العمر عند المرجّال والنساء يرتفع مستوى

المكولسترول
لديهم إلى أن
يصلوا إلى عمر 60
أو 65. بالمنسبة
للنساء، فإن
الوصول إلى سن

المنضج (الميدأس) يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكولسترول المضار وخفض مستوى

المكولسترول

المجيد

HDL

، وبعد سن

المخمسين يكون

مستوى

الكولسترول المكلي أعلى في المنساء منه في الرجال من نفس العمر.





الضغط

النفسية





أثبتت عدة دراسات أن المضغوط المنفسية طويلة

الأحمد تؤدي إلى رفع مستوى الكولسترول المضار. وربما كان سبب ذلك

أن الضغط النفسيّة تؤثر في العادات المغذائية ويميل المبعض مثلًا إلى

تناول أغذية دهنية تحتوي على دهون مشبعة وكولسترول.



بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الكولسترول كعامل خطر للإصابة

بأمراض القلب المتأجبة فأن هذالك عوامل خطر أخرى باستطاعتها

المساهمة في الدايئابية بأمراض القلب المتأجبة:

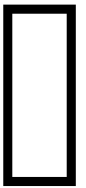




تاريخ عائلي

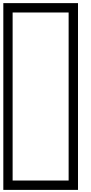
في الإصداية المبكرة بأمراض القلب المتأجية





(إصابة أب أو

أخ قبل سن، 55 أم أو أخت قبل سن 65)





* المتدخين.





* ارتفاع

ضغط الدم.



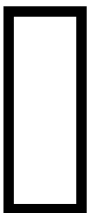


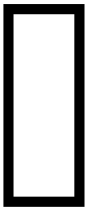
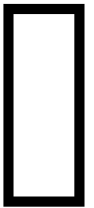
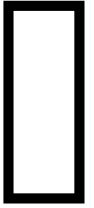
* انخفاض مستوى الكولسترول

المجيد عن 35

ملجم /

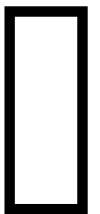
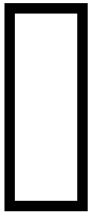
ديسيلتر.





* الماصابة

بالمسكري.





* المسحنة.



وك

لما كان لديك عدد أكبر من عوامل

المخطر ارتفعت نسبة المخطر

للإصابة بأمراض القلب المتأجبة.