

## PRESS CLIPPING SHEET

<b>PUBLICATION:</b>	Al Hayat
<b>DATE:</b>	23-October-2015
<b>COUNTRY:</b>	Egypt
<b>CIRCULATION:</b>	267,370
<b>TITLE :</b>	Cholesterol testing...for the young as well
<b>PAGE:</b>	16
<b>ARTICLE TYPE:</b>	General Health News
<b>REPORTER:</b>	Staff Report

### فحص الكوليسترول... للشباب أيضاً

■ يمكن أن يتسبب ارتفاع الكوليسترول في الدم بتشكيل لويحات دهنية تؤدي إلى تضيق الشرايين في البداية لتسبب لاحقاً، وهذه اللويحات لا تحصل في ليلة وضحاها بل تتكون رويداً رويداً على مدى سنوات من دون أن تعطي عوارض تذكر في البداية، لكنها تقود في النهاية إلى وقوع الأزمات القلبية والسكتات الدماغية القاتلة.

هناك نوعان من الكوليسترول، واحد سيئ يضر بالشرايين، وآخر جيد يحميها. ويعتقد البعض بأن ارتفاع الكوليسترول السيئ في الدم ينحصر في كبار السن، والحقيقة هي أن هذا الارتفاع قد يحصل حتى في سن الشباب، من هنا ضرورة مراقبة مستوى الكوليسترول مرة واحدة كل خمس سنوات بدءاً من سن العشرين وبوتيرة أقل في حال وجود عوامل خطر أخرى بهدف الحماية من الأزمات القلبية والدماغية الخطيرة.

هناك أربع عادات سيئة ترفع الكوليسترول السيئ في الدم لدى الشباب، أولاً وأهمها الإفراط في استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والدهون المتحولة التي توجد بكثافة في وجبات المطاعم السريعة والصلصات التي «تغذق» عليها.

أما العادة الثانية فهي كثرة استهلاك السكريات التي يمكن أن تتحول مستودعات شحمية تزيد من الوزن وترفع الكوليسترول في الدم.

والعادة الثالثة هي التدخين المنتشر بكثرة عند الشباب. فالتدخين يترك تداعيات سلبية على استقلاب شحوم الدم، ويحدث تخريشاً في البطانة الداخلية للشرايين ما يؤدي الظروف الملائمة لنشوء اللويحات الدهنية.

تبقى العادة الرابعة وهي عدم ممارسة النشاط الرياضي، ما يرفع مستوى الكوليسترول السيئ ويخفض الكوليسترول الجيد.

تجدر الإشارة هنا إلى أن اللويحات الدهنية التي تسد الشرايين لا تحصل بسبب ارتفاع الكوليسترول وحده، بل هناك عوامل تساهم في نشوئها مثل ارتفاع ضغط الدم، والداء السكري، والتدخين.