

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Nisf Al Donia magazine
DATE:	19-October-2023
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	12,000
TITLE:	New initiative targets harmful cholesterol
PAGE:	72
ARTICLE TYPE:	Agency-Generated News
REPORTER:	Aziza Fouad
AVE:	7,500

PRESS CLIPPING SHEET

دنيا الصحة
نقدتها عازلة فؤاد
azzaashram@yahoo.com



«افتح لقلبك حياة»

مبادرة لخفض الكوليسترول الضار

وبعد العمر من بين هذه العوامل فحسب الأطفال الصغار قد يرتفع لديهم الكوليسترول إلى مستوى غير صحي، لكنه أكثر شيوعاً لدى الأشخاص فوق سن الأربعين LDL.

وتذكر أن الأزمات القلبية تنسب في حوالي 46 % من حالات الوفاة في مصر، ويعاني ما يقرب من 37 % من المصريين من ارتفاع مستوى الدهون في الدم ومن المقلق أن 40% فقط من مرضى ارتفاع كوليسترول الدم يلتزمون ببرامجهم العلاجية خلال العام الأول.

كما أشار إلى أنه يجب دعم مرضى تصلب الشرايين بعدة طرق من أهمها أن يصل مستوى الكوليسترول الضار عندهم إلى 55 للحد من أمراض تصلب الشرايين.

وأضاف أحمد شرابية، رئيس وحدة أمراض القلب، نسعى إلى تحقيق رؤية طموحة لعالم خال من تلك الأمراض بما يتيح للمرضى الاستمتاع بحياة صحية لفترات أطول وإن المبادرة التي نطلقها اليوم هي جزء من حملتنا الأوسع «افتح لقلبك حياة» والتي نسعى من خلالها إلى تحويل رؤيتنا إلى حقيقة واقعة، عن طريق ابتكار مناهج وبروتوكولات وأساليب جديدة لمعالجة العوامل الرئيسية المؤدية إلى الإصابة بأمراض تصلب شرايين القلب والمساعدة في تغيير سلوكيات المرضى بما يتيح صحة أفضل لقلوب المصريين.

ويؤكد الدكتور اسماعيل بدران، قائد إن المبادرة خطوة مهمة لتعزيز التزامنا ودعم جهودنا الرامية لتحسين جودة حياة مرضى تصلب شرايين القلب من خلال التركيز على الكشف المبكر عن المرض والتأكد من فهم المرضى لأهمية خفض الكوليسترول الضار.

مثل قلة الحركة والسمنة واتباع نظام غذائي غير صحي، في ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار ومعدلات الدهون الثلاثية. وقد تسهم في ذلك أيضاً عدة عوامل لا يمكن التحكم فيها، على سبيل المثال قد يزيد تكوينك الجيني من صعوبة تخفيض الجسم من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة أو تكسيه في الكبد.

وتشمل العوامل التي قد تزيد احتمال ارتفاع الكوليسترول إلى مستويات غير صحية النظام الغذائي السيئ وتناول الكثير من الدهون المشبعة أو التحول إلى وصول الكوليسترول إلى مستويات غير صحية. وتوجد الدهون المشبعة في أجزاء اللحوم الدهنية ومشتقات الحليب كاملة الدسم، أما الدهون المتحولة فغالباً ما توجد في التسالي المصنوعة أو المخبوزات.

كما أن السمنة من بين هذه العوامل فإذا كان مؤشر كتلة جسمك 30 أو أكثر فأنت معرض لخطر ارتفاع نسبة الكوليسترول.

ولقد مارسة الرياضة والتدخين قد يؤديان إلى انخفاض مستوى البروتين الدهني مرتفع الكثافة، أي الكوليسترول «الجيد».



د. محمد شرابية

افتح لقلبك حياة.. مبادرة لتمكين مرضى تصلب شرايين القلب من خفض مستويات الكوليسترول الضار إلى 55 وتأثيره على المرضى.

الدكتور محمد شرابية، استاذ أمراض القلب بجامعة الإسكندرية ورئيس المؤسسة العلمية للقلب والشرايين يقول: إن هناك علاقة بين الدهون وارتفاع الكوليسترول مشيراً إلى أنه ليست دراسة كافية تخلف الجسم منها، فحسباً من السمنة التي أصبحت تصيب الصغار والكبار. وأضاف خلال مؤتمر بعنوان «إوصل ل55». إن ارتفاع الكوليسترول في الدم ليس له أعراض وإجراء اختبار الدم هو الطريقة الوحيدة للكشف عن الإصابة به.

وأشار إلى أن الكوليسترول ينتقل عبر الدم مرتبطاً بالبروتينات. ويطلق على هذا المركب الذي يجمع بين الكوليسترول والبروتين اسم البروتين الدهني. وتختلف أنواع الكوليسترول تبعاً لما يحمله البروتين الدهني وتنقسم في:

«البروتين الدهني منخفض الكثافة» ينقل البروتين الدهني منخفض الكثافة أو الكوليسترول «الضار». جسيمات الكوليسترول إلى جميع أجزاء الجسم. وبتراكم كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة في جدران الشرايين فتصبح متصلبة وضيقة.

«البروتين الدهني مرتفع الكثافة» «الجيد» يلتقط الكوليسترول الزائد ويعيده إلى الكبد.

وعادة ما يُستخدم تحليل دهنيات الدم لقياس الدهون الثلاثية أيضاً وهي نوع من الدهون الموجودة بالدم وقد يؤدي ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية كذلك إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. وتسهم العوامل التي يمكنك التحكم فيها.