PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	**Nisf Al Donia magazine**
DATE:	**22-April-2021**
COUNTRY:	**Egypt**
CIRCULATION:	**12,000**
TITLE:	**Deadly cholesterol affects 37% of Egyptians**
PAGE:	**24 - 26**
ARTICLE TYPE:	**Agency-Generated News**
REPORTER:	**Aziza Fouad**
AVE:	**22,500**

PRESS CLIPPING SHEET

يزيد من خطورة أمراض القلب والشرايين والسكتات الدماغية

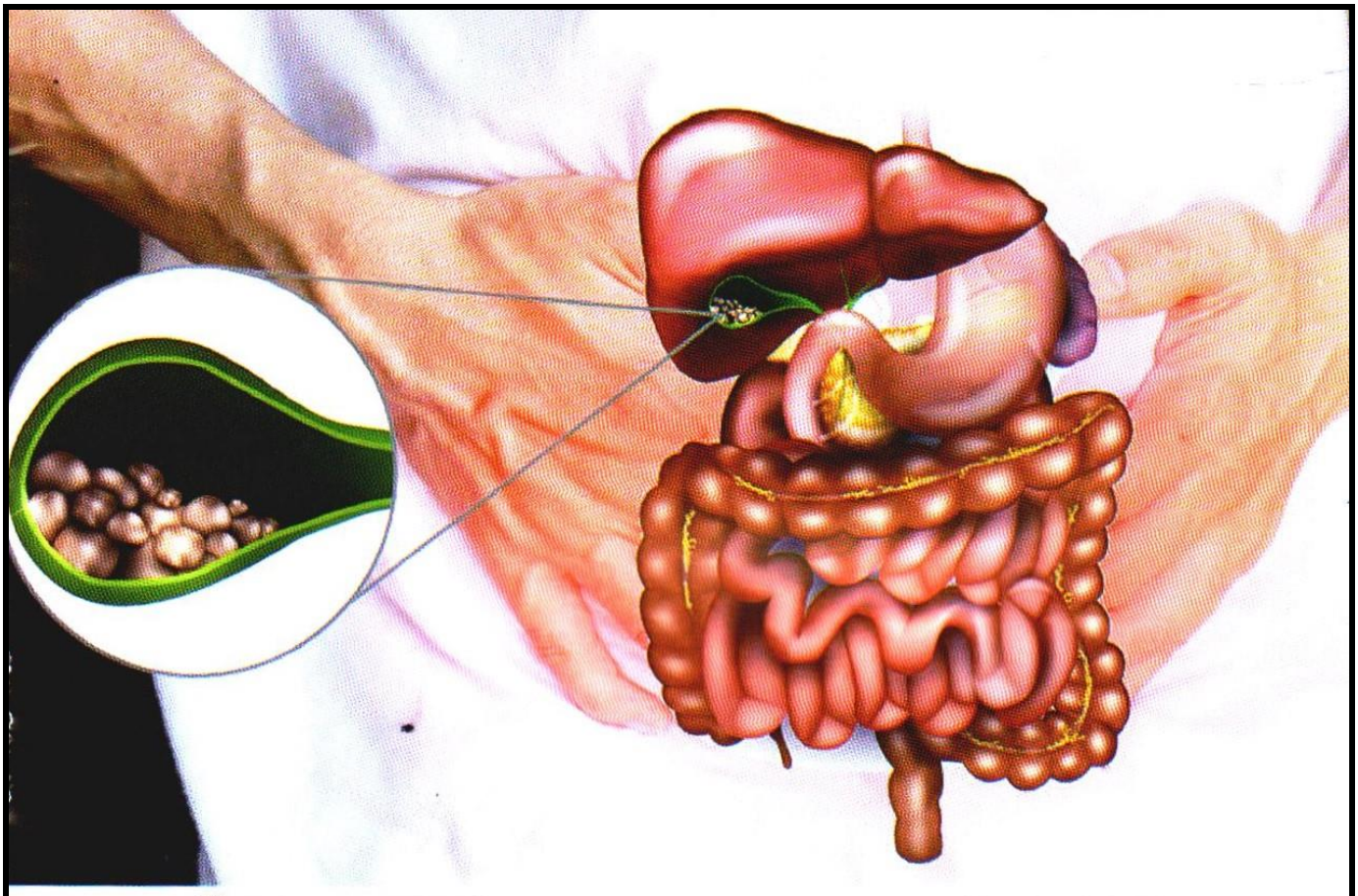
الكوليسترول القاتل يصيب 37٪ من المصريين

السنوات الأخيرة شهدت اهتمامًا كبيرًا بضرورة محاربة الكوليسترول والدهون الضارة، وبدأت أصوات المختصين بالصحة تطالب بضرورة تنظيم الغذاء وإعادة النظر فيما نفعله في حياتنا ونأكله كل يوم.

المسئولون عن الصحة أكدوا أن أمراض شرايين القلب هي السبب الرئيسي لـ 46 % من إجمالي حالات الوفاة في مصر، وهي نسبة عالية تتخطى المعدلات العالمية، مما يبرز أهمية التدخل العاجل لوقاية المصريين من ارتفاع كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة.

تحذر منه: **عزيزة فؤاد**

PRESS CLIPPING SHEET



فقدان خاصية المرونة والتمدد لهذه الشرايين. فيصاب الشخص بحالة تصلب الشرايين وعدم القدرة على الاتساع أثناء تدفق الدم، مما يزيد من حالة الضيق داخل هذه الشرايين. ومن أكثر الشرايين المعرضة لهذه المشكلة الشرايين التاجية بالقلب، وبالتالي يصبح الكوليسترول في هذه الحالة خطرا كبيرا على القلب، ويسبب حدوث جلطات مستمرة في القلب والدماغ. ويشير أيضًا إلى أن قلة النشاط والسمنة والنظام الغذائي غير الصحي تزيد في زيادة البروتين الدهني منخفض الكثافة وتقليل البروتين الدهني عالي الكثافة وقد تسهم التركيبة الجينية في منع الخلايا من التخلص من البروتين الدهني المنخفض الكثافة من الدم بفاعلية أو قد تدفع الكبد إلى إنتاج قدر كبير من الكوليسترول.

وتقول د. جيهان رمضان «مدير القطاع الطبي في إحدى الشركات المصرية للدواء»: أطلقنا حملة التوعية من مرض الكوليسترول في إطار الحاجة الماسة إلى حماية المصريين من مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب؛ لرفع الوعي بالمخاطر الكبيرة لارتفاع مستوى الكوليسترول الضار في الدم، ومن خلال تشجيع المواطنين على إجراء اختبارات الكشف عن مستوى الكوليسترول، يمكننا تقليل معدلات الإصابة بأمراض شرايين القلب، وبالتالي إنقاذ وتحسين حياة المزيد من المواطنين. تتيح هذه الحملة أيضًا تمكين المرضى من أن يكونوا أكثر التزامًا ومسئولية عن صحتهم وسلامتهم ووقاية

المحافظ الإقليمي للجمعية الأمريكية للقلب: العقاقير الجديدة التي تُتناول مرات أقل الأكثر تحكُما في المرض

د. هشام صلاح: «55 ملليجرام دي سي» المُعدَّل الجديد للكوليسترول الضار بالدم

أنفسهم من الإصابة بهذه الأمراض المهددة للحياة، مشيرة إلى أن 40 % فقط من مرضى الكوليسترول يلتزمون بتناول العقاقير بانتظام خلال العام الأول من علاج الكوليسترول، ولهذا فإنّ توعية المرضى بأهمية الالتزام بعلاج الكوليسترول الدهني منخفض الكثافة والحصول على الدعم الطبي اللازم يمكنهما تحسين النتائج الإيجابية للعلاج بشكل ملاحظ.

وأضافت قائلة: إنّ شعار حملة «حكاية قبل النوم» يسعى إلى إبراز الأعباء المعنوية والنفسية التي يعاني منها مرضى تصلب شرايين القلب، كما يستهدف رفع الوعي بأهمية الوصول إلى هدف الـ 55 لمستوى كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة LCL-C بهدف تحسين نتائج العلاج وضمان مستوى أفضل لجودة حياة المرضى.

بينما أوضح **د. هشام صلاح أستاذ أمراض القلب في جامعة القاهرة ورئيس شعبة الكوليسترول وتصلب الشرايين بالجمعية المصرية لأمراض القلب** أهمية الالتزام برفع الوعي لدى الأطباء والمرضى، والمساعدة على تطبيق الإرشادات والبروتوكولات العلاجية الهادفة إلى حماية قلب وحياة المواطن المصري.

وأكد قائلا: من خلال قيامنا بذلك، يمكننا تقليل المعدلات المرتفعة لأمراض شرايين القلب في جميع أنحاء البلاد مشيرا إلى اكتشاف أن هناك ارتباطا وثيقا بين ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار في الدم وأمراض القلب المختلفة، حيث يؤدي خفض مستوى الكوليسترول الضار بمعدل 40 ملليجرام/ديسيلتر فقط، إلى تراجع معدلات الإصابة بأمراض القلب بنسبة 22 %. وبالتالي فإنّ متابعة المريض بكل عناية لمستويات الكوليسترول في الدم من الأمور بالغة الأهمية، ولا يقل عنها أهمية إجراء المواطنين الفحوصات والاختبارات المنتظمة للكشف عن مستوى الكوليسترول. إضافة إلى ذلك، يُظهر البحث أنّ ثلاث من كل أربع حالات مصابة بأمراض شرايين القلب يمكن الوقاية منها ومنعها، وبالتالي يجب علينا كمتخصصين في أمراض القلب أن ندعم المرضى والمواطنين ونقيهم من ظهور أمراض شرايين القلب.

PRESS CLIPPING SHEET

حارب الكوليسترول الضار بالغذاء الصحي والرياضة

د. جيهان رمضان: شعار حملتنا يهدف إلى رفع الوعي وإبراز الأعباء الصحية لمرض تصلب الشرايين

بل أكدوا أن كل ارتفاع في معدل الكوليسترول بنسبة 1 % عن معدله الطبيعي يقابله ارتفاع في حدوث أمراض شرايين القلب بنسبة 2 % عند الرجال والنساء.

لذلك أُطلِقت حملة تبنتها جمعيات بحثية وعلاجية في أمراض القلب والشرايين بالتعاون مع إحدى كبرى شركات الدواء المصرية، لتوعية المرضى والأصحاء للتحكم في الكوليسترول الضار لدى الأشخاص الأكثر عرضة لمضاعفات الإصابة بأمراض القلب.

يذكر أن أمراض شرايين القلب تتسبب في وفاة أكثر من 18 مليون شخص حول العالم سنويا. ومن المتوقع أن يقفز هذا الرقم إلى أكثر من 24 مليون شخص بحلول عام 2030.

يقول د. محمد أسامة عميد معهد القلب القومي: هناك علاقة وثيقة بين أمراض تصلب شرايين القلب وارتفاع مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة بالدم. فطبقًا لأرقام منظمة الصحة العالمية، فإنّ أمراض شرايين القلب هي السبب الرئيسي لـ 46 % من إجمالي حالات الوفاة في مصر، وهي نسبة عالية تتخطى المعدلات العالمية، مما يبرز أهمية التدخل العاجل لوقاية المصريين من ارتفاع كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة. وأشار إلى أن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم يؤدي إلى الكثير من المشكلات الصحية في الجسم. والمقصود هنا النوع الضار من الكوليسترول، لأن هناك نوعًا مفيدًا للصحة. وهذا النوع يدخل في تكوين أنسجة الخلايا، والدهون التي يحتاجها الجسم لبناء الصحة الجيدة. فالكثير من الأشخاص عندما يذهبون إلى الطبيب للكشف عن بعض المشكلات الصحية، يذكر لهم الطبيب أن المسبب الرئيسي لهذه الأزمة الصحية هو ارتفاع معدل الكوليسترول في الجسم. لذلك ساد مفهوم الضرر عن الكوليسترول عمومًا.

وأوضح أن المفهوم العلمي للكوليسترول هو مركب دهني يدخل في تركيب الخلية بشكل أساسي، وله دور في إنتاج بعض الهرمونات الضرورية للجسم، كما يسهم في بناء أغشية الخلايا، ويستخدم في صناعة فيتامين «د» في الجسم الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم، وله دور مؤثر في عمليات الأيض بالخلية، ويدخل في مكونات العصارة الصفراء التي تساعد على هضم الدهون، ويدخل ضمن مكونات مادة المخ والأعصاب وأغشية خلايا الدماغ، ويستخدم في تصنيع هرمونات الخصوبة، ويأتي الضرر من الكوليسترول في حالة ارتفاع معدل النوع الضار في الجسم، مما يفتح الباب أمام مهاجمة أمراض القلب والأوعية الدموية للجسم، وبالتالي حدوث النوبات القلبية والذبحة الصدرية، لأن وجود كمية كبيرة من الدهون داخل الدم يضر الصحة العامة بشكل كبير ومستمر في حالة عدم التخلص من هذه الدهون.

كما أشار إلى أن أمراض تصلب شرايين القلب تضع المزيد من الأعباء على كاهل منظومة الرعاية الصحية في مصر، فالآثار السلبية طويلة الأجل لهذه الأمراض تهدد حياة المرضى وأسرهم، وتؤثر على المجتمع بصورة أوسع وقد تؤدي إلى حدوث حالات الوفاة المبكرة للمرضى في أغلب الأحيان. ويمثل مرض نقص تروية القلب (ضعف إمدادات الدم للقلب) السبب الرئيسي للوفاة في مصر مؤكدا ضرورة الحاجة إلى التحرك الفوري والسريع إذا كنا نريد بالفعل التعامل مع هذه التحديات المتصاعدة والمهددة لحياة المصريين.

وقال د. محمد أسامة: إنه بالإضافة إلى معدلات الإصابة المرتفعة بأمراض تصلب شرايين القلب في مصر، فإنّ أعراض المرض لدى المصريين تحدث مبكرًا مقارنة بأقرانهم في أوروبا بمعدل يصل إلى 12 عامًا، موضحًا أن ما يقرب من 37 % من المصريين يعانون من ارتفاع مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة في الدم والذي نطلق عليه مصطلح «القاتل الصامت» ويستمر غالبًا دون ملاحظة وبالتالي دون علاج.

وألمح إلى أن الجمعية الأوروبية لأمراض القلب وضعت استراتيجيات لعلاج الكوليسترول المرتفع الضار للمرضى، من أهمها العلاج المبكر والمكثف واستخدام علاج مركب (أكثر من عقار)، وقد وضعت أهدافا مختلفة لكل فئة من الفئات المعرضة لمخاطر الإصابة بتصلب الشرايين، بحيث يكون الهدف الخاص بالمرضى الأكثر عرضة لمخاطر الإصابة بالمرض أقل من 55 ملليجرام/ديسيلتر من الكوليسترول الضار في الدم.

بينما أوضح الدكتور أشرف رضا «أستاذ القلب في جامعة المنوفية ورئيس الجمعية المصرية لتصلب شرايين القلب» أننا مازلنا بعيدين عن أهداف مستوى الكوليسترول الضار في الدم طبقًا للدراسة المسحية المركزية لدول الشرق الأوسط، التي أشارت إلى أنّ 10.7 % فقط من المرضى الأكثر عرضة للإصابة بأمراض تصلب شرايين القلب تمكنوا من الوصول إلى هذا الهدف.

كما بيَّن أن الكوليسترول مادة شمعية موجودة في الدهون بالدم. وعلى الرغم من أن جسمنا يحتاج إلى الكوليسترول لمواصلة بناء خلايا سليمة، فإن الإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، مشيرًا إلى أننا عندما نعاني من ارتفاع نسبة الكوليسترول، فقد نُصَاب برواسب دهنية في الأوعية الدموية. وفي نهاية المطاف تجعل هذه الرواسب من الصعب أن تتدفق كمية كافية من الدم عبر الشرايين وقد لا يحصل قلبك على المقدار الذي يحتاجه من الدم الغني بالأكسجين، مما يزيد من خطر الإصابة بأزمة قلبية. ويمكن لانخفاض تدفق الدم إلى الدماغ أن يسبب سكتة دماغية.

وأضاف أن ارتفاع الكوليسترول قد يكون وراثيًا، ولكنه غالبًا ما يكون نتيجة خيارات نمط حياة غير صحية، وبالتالي يمكن الوقاية منه ومعالجته، حيث يمكن لاتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام واستخدام الأدوية الخافضة للكوليسترول أن تقطع شوطًا طويلا نحو الحد من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

وأكد أن التحكم في هذا المرض أمر مهم، لأن فاتورة الأمراض التي يسببها مكلفة، وأنه يمكن التحكم فيه بفضل الأدوية الحديثة.

القلب بطب الإسكندرية ورئيس المؤسسة العلمية لأبحاث وتعليم ومكافحة أمراض القلب والشرايين والمحافظ الإقليمي للجمعية الأمريكية للقلب في الشرق الأوسط وأفريقيا أن العقاقير الجديدة التي يتناولها المريض مرات أقل، يمكنها المحافظة على مستويات الكوليسترول الضار تحت السيطرة، ويتيح الالتزام المثالي أو القريب من المثالي إمكانية الوصول إلى هذا الهدف.

وأشار إلى ضرورة زيادة الوعي الصحي والتعريف بعوامل الخطورة التي تتمثل في ارتفاع الكوليسترول الضار إضافة إلى عوامل أخرى مهمة مثل التدخين والسمنة والسكر والضغط والعامل الوراثي، موضحًا أن زيادة معدل الكوليسترول الضار في الدم ليست لها أعراض تكشفها، ولذلك تكمن الخطورة في حدوث التدهور المفاجئ في صحة الشخص بسبب هذه الزيادة، والتفسير العلمي لذلك هو أن الجسم يحتاج إلى كميات قليلة من الكوليسترول للقيام بالوظائف الحيوية، وفي حالة زيادة كمية الكوليسترول على حاجة الجسم، تؤدي هذه الزيادة إلى حدوث تصلب في الشرايين، نتيجة تراكم الكوليسترول والدهون الزائدة على جدران هذه الشرايين، ويسبب ذلك ضيقا في مجرى الدم بالشرايين، ويزيد هذا الضيق كلما زاد معدل ترسُّب الكوليسترول، إلى أن يصل إلى درجة إغلاق الشريان تماما، بالإضافة إلى أن ترسب الكوليسترول يسبب