ارتفاع مخاطر الكوليسترول بالخليج

يهدد ارتفاع مستوى الكوليسترول سكان الدول التي تعتمد على الوجبات الدسمة والسريعة. وأشارت دراسة أميركية إلى ضرورة الفحص السنوي لمستويات كوليسترول الدم خاصة مع ظهور تقارير طبية تؤكد ارتفاع الإصابة بأمراض القلب والشرايين بين الأشخاص حول العالم بشكل واضح.

ونشرت دورية ويب ميد الأميريكة الدراسة التي ركزت على أهمية قياس مستوى الكوليسترول في الدم حسب الفئة العمرية. فمن بين العوامل التي تهدد صحة القلب، يأتي الكوليسترول في مرتبة متقدمة لأهم عوامل الخطر التي قد تكون مميتة.

وبحسب الدراسة فإن خطورة الإصابة بأمراض القلب تزداد لدى الاشخاص الذين يعاني أفراد عائلاتهم ارتفاع مستويات الكوليسترول، وأيضا بالنسبة إلى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم والمدخنين إضافة إلى دور السمنة في تفاقم الخطر.

ولا يهدد ارتفاع الكوليسترول فقط 100 مليون أميركي بأمراض خطيرة مرتبطة بالقلب، إنما يهدد بلدانا أخرى ومنها دول الخليج، إذ رأت دراسة أجريت العام الماضي قامت بها جمعية القلب الإماراتية وشملت نحو 5 آلاف مريض، أن ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، ترتفع عند من يعاني ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار أو ما يعرف بالكوليسترول الدهني.

وأظهرت الدراسة نفسها أن غالبية المرضى لا يعرفون المخاطر التي قد يسببها ارتفاع الكوليسترول إلا بعد دخولهم مرحلة الخطر.

ويعد تعديل نمط الحياة الغذائي الخط الدفاعي الأول للتصدي لارتفاع الكوليسترول إضافة إلى ممارسة الرياضة والابتعاد عن الوجبات الغنية بالدهون، والتدخين.

وبحسب الدراسة فإن كل شخص تجاوز العشرين من العمر عليه أن يفحص نسبة الكوليسترول مرة كل خمس سنوات، ومرة كل سنة لمن تجاوز الأربعين.