

چگونه کلسترول خون خود را کاهش دهیم

مجموعه‌ی از اطلاعات برای افرادی که سطح کلسترول خون آنان بالا است
این اطلاعات برای خانواده و دوستان آنان نیز مفید است

نشریه‌ی نیا و قلب انگلستان

مترجم: مرضی مدنی نژاد



۵	دربارہ این کتابچہ
۶	کلستروں، لیپو پروٹین (مواد پروٹینی کہ حاوی چربی باشد) و چربی خون چیست؟
۹	نقش کلستروں در بیماری های عروق کورونری چیست؟
۱۰	کلستروں خون را چگونه اندازه می گیرند؟
۱۲	در چه زمان سطح بالای کلستروں خون اهمیت پیدا میکند؟
۱۶	چه چیز سبب کلستروں بالای خون می شود؟
۱۷	چگونه ورزش، سبب بهبود سطح کلستروں خون من می شود؟
۱۸	چگونه خوردن اغذیه سالم کمک به پائین آوردن سطح کلستروں خون میکند؟
۲۴	داروها چه کمکی به این کار میکند؟
۲۷	آیا لازم است من دارو مصرف کنم؟
۲۹	FH (familial hyperlipidaemia) کلستروں بالا به علت فاکتور وراثت، و خانوادگی.

این کتابچه برای افرادی تهیه شده است که سطح کلسترول خون آنان بالاست. افراد خانواده و دوستان آنان نیز میتوانند از این کتابچه استفاده کنند.

درباره مطالب زیر گفتگو میکند:-

- کلسترول، لیپوپروتئین، و چربی خون چیست؟
- نقش کلسترول در بیماری های عروق کورونر چیست؟
- چه موقع سطح کلسترول بالای خون اهمیت دارد. عبارت دیگر به چه حد که میرسد خطرناک است؟
- چه چیز سبب کلسترول بالای خون می شود؟
- برای چه سیگار کشیدن، فعالیت بدنی نداشتن و فشارخون بالا، مهم اند؟
- چگونه سطح کلسترول خون را اندازه میگیرند؟
- چگونه فعالیت های ورزشی و خوب غذا خوردن بما کمک میکند؟

- داروها چه کمکی بما میکنند؟

این کتابچه، همچنین درباره داروهائی که برای درمان سطح کلسترول بالا تجویز می شود، و نیز درباره (FH)، یا فاکتور وراثت اطلاعاتی در اختیار ما قرار میدهد.

این جزوه نمیتواند جایگزین دستورات، یا راهنمائی هائی شود که پزشک شما، یا ویزه گر قلب، با آشنائی کاملی که از حالات جسمانی شما دارند، به شما داده باشند.

بنیاد قلب پاکستان

کلسترول، لیپوپروتئین، و چربی خون چیست؟

کلسترول

کلسترول، ماده‌ای است چرب که بیشتر در بدن انسان ساخته می‌شود. کبد انسان از چربی‌های اشباع شده‌ای که در غذاها یافت می‌شود آنرا تولید می‌کند. در غذاها، جز تخم مرغ، جگر، و قلوبه که مقداری کلسترول در خود دارند، مقدار بسیار کمی کلسترول یافت می‌شود.

کلسترول نقشی بسیار حیاتی در هر یک از سلول‌های سراسر بدن که بکار مشغول اند دارد. از طرف دیگر، ماده‌ای است که بدن ما بوسیله آن سایر مواد شیمیایی مورد لزوم را می‌سازد. اگر ما بمقدار زیاد کلسترول در خون خود داشته باشیم، همین مقدار اضافی خطر بیماری‌های عروق کرونر را برای ما به سوغات می‌آورد.

کلسترول، در بدن ما به یک «سیستم نقلیه ویژه» نیازمند است تا سهمیه سلول‌هایی که به آن نیاز دارند، به آنها برساند. از گردش خون بدن ما بعنوان جاده سیستم خود استفاده می‌کند و آنرا بر روی وسیله نقلیه خود که از پروتئین‌ها ساخته شده است حمل می‌کند. در زبان علمی به این ترکیب کلسترول و پروتئین، لیپوپروتئین می‌گویند.

لیپوپروتئین

دو نوع لیپوپروتئین وجود دارد.

- لیپوپروتئین با غلظت پائین (low density lipoproteins - LDL) که کلسترول را از کبد به سلول‌ها می‌رساند.

- لیپوپروتئین با غلظت زیاد (high density lipoproteins - HDL) که کلسترول‌های اضافی را که مورد نیاز نیست دوباره به کبد برمی‌گرداند.

نیاد قلب انگلستان

چربی های خون

ممکن است که شما اصطلاح blood lipids را نیز شنیده باشید. این نامی است که به تمام مواد چربی که در خون یافت می شود داده شده است و شامل HDL کلسترول، LDL کلسترول، و تری گلیسریدها نیز می شود.

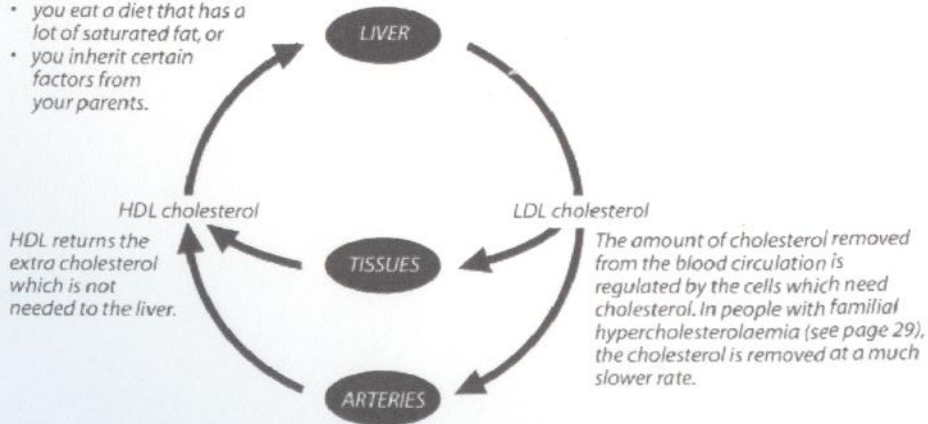
اگر شما سطح بالای هر دو ماده، یعنی تری گلیسرید، و کلسترول خون را داشته باشید، خطر بیشتری از بیماریهای کورونر قلب را با خودیدک میکشید. این ریسک، بویژه بالا تر می رود اگر سطح HDL کلسترول شما پائین، و سطح LDL کلسترول شما بالا باشد (به تصویر صفحه بعد نگاه کنید). اگر سطح تری گلیسریدها نیز بالا باشد، ریسک بیماری کورونر قلب و سکتة مغزی زیادتر می شود.

بنیاد قلب انگلستان

How cholesterol is carried around the body

Your body produces more cholesterol if:

- you eat a diet that has a lot of saturated fat, or
- you inherit certain factors from your parents.



If there is a high level of cholesterol in the blood, the artery walls take up too much LDL. The risk of this happening is greater if you smoke or have high blood pressure.

تش کلسترول «بیماریهای کورونری قلب چیست؟»

علت بیماریهای کورونری قلب آن است که شریانها، یا سرخرگهای (عروق کورونری) که خون به قلب می‌رسانند، به سبب انباشته شدن تدریجی مواد چربی که به جدار شاهرگ طی زمان چسبیده است، باریک و باریک ترمی شود. به این حالت در زبان پزشکی «آترروکلروزیز» می‌گویند. و به آن مواد چرب مزاحم «آتروما» گفته می‌شود.

زمانی این آتروما رشد و توسعه می‌یابد که LDL کلسترول از نقطه نظر شیمیائی تغییر کرده باشد (فرآیندی که به آن اکسیده شدن گویند) و پس از آن این ماده تغییر شکل یافته بوسیله سلولهای که در دیواره عروق کورونری است به محلی برده شوند که تنگ شدن رگ آغاز شده است. از طرف دیگر، HDL کلسترول، کلسترول‌ها را از خون در گردش برمی‌دارد و سרוکله‌اش پیدا می‌شود تا در برابر بیماریهای کورونری بایستد و آنرا حمایت کند. در این جاست که نسبت HDL به LDL در بدن شما مهم است. هدف آن است که سطح LDL پائین و سطح HDL بالا باشد.

سطح LDL کلسترول در خون بدن انسان، به نسبت روغن‌های اشباع شده‌ئی که ما مصرف می‌کنیم، تمایل به بالا رفتن، و سطح HDL، تمایل به پائین افتادن دارد. از طرف دیگر روغن، و چربی‌های اشباع نشده تأثیرات بسیار خوبی بر بدن دارند زیرا این چربی‌ها سطح LDL را پائین می‌آورند. بعنوان یک رژیم غذایی سالم، مهم آنست که ما بجای خوردن روغن‌های اشباع شده، از روغن‌های اشباع نشده استفاده

نیاز قلب انسان

کنیم و جمع کل چربی مصرفی خودمان را نیز تقلیل دهیم. (برای اطلاعات بیشتر راجع به این مبحث به صفحه ۱۷ مراجعه نمائید).

چگونه کلسترول خون را اندازه می گیرند؟

برای اندازه گیری کلسترول خون به یک آزمایش ساده خون نیاز است.

- یا اینکه با سرنگ و سوزن مخصوص یک نمونه از خون شما را می گیرند و آنرا برای آزمایش به آزمایشگاه می فرستند.

- یا آنکه با خراش سر انگشت (نمونه عروق شعریه) نمونه گرفته می شود و سپس آن را آزمایش میکنند.

اگر باید سطح «تری گلیسرید» شما اندازه گیری شود از شما خواسته میشود ۱۲ ساعت قبل از گرفتن خون چیزی نخورید.

کلسترول خون، تری گلیسرید، HDL و LDL را در واحدهائی که به آن «یک هزارم مول دریک لیتر خون» نامیده می شود و به اختصار آنرا mmol/litre ویا mmol/l میگویند اندازه گیری می کنند. هدف این است که سطح کلسترول خون شما زیر پنج mmol/l و LDL شما زیر سه mmol/l باشد.

باید گفت که تفاوت های بسیاری بین سطوح کلسترول خون و سایر چربی های خون وجود دارد- هر دوی آنها روز به روز و ساعت به ساعت فرق میکنند. بنابراین اگر یکی از اعداد آزمایش شما بالا باشد، پزشک شما چندان تعجب نخواهد کرد. و قبل از آنکه چند آزمایش مختلف از خون شما بعمل نیاید و اعداد باهم مقایسه و از آنها نتیجه گیری نشود، پزشک شما تصمیم نهائی خود را نخواهد گرفت.

بنیاد قلب انگلستان

=====

پس از سکتہ قلبی، اندازہ گیری سطح کلسترول ممکن است دقیق
نباشد. بنابراین اگر شما اخیراً سکتہ قلبی داشتہ اید ممکن است این
آزمایش سہ ماہ پس از تاریخ سکتہ قلبی شما بعمل آید.

چه موقع کلسترول بالای خون نگران کننده است؟

معدل سطح کلسترول مردمی که در انگلیس زندگی میکنند 5,5 mmol/l است. این عدد در مقام مقایسه با سایر کشورها زیاد است. بعنوان مثال این معدل در کشور چین 4.5 mmol/l است.

سطح بالای کلسترول، یکی از فاکتورهای مهم ریسک برای بیماریهای کرونر قلب است. (فاکتور ریسک چیزی است که شانس شما را برای بیماری زیاد تر میکند). سایر فاکتورهای عمده ریسک عبارتند از:-

- سیگار کشیدن
- فشار خون زیاد
- عدم فعالیت های بدنی و ورزش
- هر چقدر سطح کلسترول خون شما زیاد باشد، خطر بیماریهای قلبی شما زیاد تر است.

بطور کلی، ریسک سکت قلبی شما زیاد تر است اگر سطح کلسترول خون شما بالا باشد و یکی دیگر از فاکتورهای عمده فوق را نیز داشته باشید - مثلاً اگر سیگار بکشید، یا اینکه فشارخونتان بالا باشد، و یا اینکه فعالیت های ورزشی نداشته باشید.

هر چه فاکتورهای ریسک شما زیاد تر باشد، ریسک داشتن سکت قلبی شما زیاد تر است.

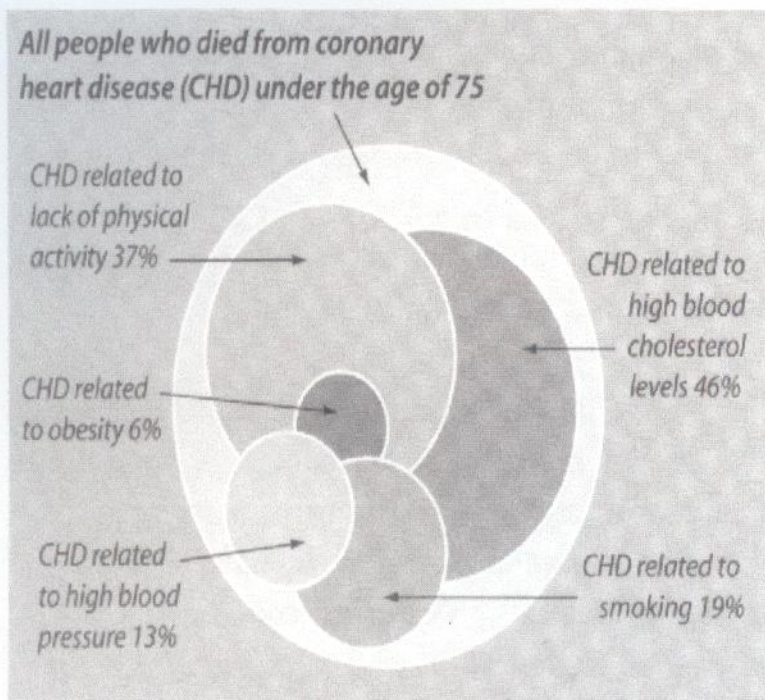
=====

سایر فاکتورهای مربوط به «سبک زندگی» که ریسک بیماری های قلبی را افزایش میدهد عبارتند از:-

- نخوردن چربیهای امگا-۳ (که در ماهی های چرب یافت میشود).

- نخوردن میوه و سبزیجات به حد کافی.
 - اضافه وزن داشتن یا فربهی (زیاد چاق بودن).
 - نوشیدن زیاده از حد الکل.
 - مصرف زیاده از حد نمک.
- اگر شما قبلاً آنژین صدری، دیابت، یا سکتة قلبی داشته اید، ریسک سکتة قلبی شما زیادتر می شود. افرادی نیز که فاکتور FM در خانواده دارند و داشتن کلسترول خون در سطح بالا در خانواده آنان موروثی است، ریسک سکتة های قلبی آنان زیاد است. (برای اطلاعات بیشتر در این باره به صفحه ۲۷ مراجعه نمائید).

چگونه این ریسک های منفرد با یکدیگر جمع می شوند؟



این نمودار نشان می دهد که فاکتورهای ریسک به تنهایی تا چه حد مهم اند. نداشتن فعالیت های بدنی، فشار خون بالا، سطح کلسترول بالا، استعمال دخانیات، هریک بنوبه خود، در بیماری های کرونر قلب دخالت دارند. بعنوان مثال چهل و شش درصد از افرادی که به علت بیماری های کرونر قلب در زیر ۷۵ سالگی می میرند، سطح کلسترول خون آنان بالا است.

هر چه قدر تعداد ریسک های فردی شما زیادتر باشد، خطر ابتلا به بیماری های کرونر قلب شما زیادتر است.

بنیاد قلب انگلستان

برای نگه‌داری خودتان چه می‌توانید بکنید؟

- سیگاری هائی که کشیدن سیگار را ترک میکنند ظرف پنجسال پس از ترک کردن، ریسک سکته قلبی خود را به نصف می‌رسانند.
- فعالیت‌های بدنی، ورزش، ریسک سکته قلبی را نصف می‌کند.
- افرادی که فشار خون بالا دارند، با کم نمودن آن فشار تا حد 5 mmHg، ریسک سکته قلبی خودشان را بمیزان ۱۶٪ تقلیل می‌دهند.
- افرادی که اضافه وزن دارند اگر وزن خود را کم کنند میزان کلسترول خون، و ریسک سکته قلبی آنان نیز کاهش می‌یابد.

بنیاد قلب انگلستان

چیزنب کلسترو ل بالای خون می شود؟

رایج ترین علت بالا بودن سطح کلسترو ل خون در افرادی که در انگلستان زندگی می کنند، چربی موجود در غذاهائی است که میخورند.

بعضی از افرادی که سطح کلسترو ل خون آنان بالاست ، علت آن کم فعال بودن غده تیروئید آنان ، یا، به علت اختلالات مزمن کلیوی آنان، ویانوشیدن بیش از اندازه الکل است..ممکن است یک نفر، از پانصد نفر از افراد، سطح کلسترو ل خویش به علت فاکتورهای موروثی یا خانوادگی بالا باشد. (صفحه ۲۷ را مطالعه نمائید).

بنیاد قلب انگلستان

چگونه فعالیت های بدن سطح کلسترول خون مرا بهبودی بخشد؟

فعالیت بدنی و منظم روزانه - مانند تند رفتن با پای پیاده، شنا، و یا دوچرخه سواری - میتواند به بهبود سطح کلسترول خون شما کمک کند. فعالیت های بدنی سبب اضافه شدن سطح HDL کلسترول (یا کلسترول پشتیبان) می گردد ولی تأثیری در LDL کلسترول ندارد.

فعالیت های بدنی، میتواند نقش مهم دیگری نیز در حمایت از شما داشته باشد و موجب شود که شما وزن بدن خودتان را دوباره در سطح ایدآل و سالم قرار دهید. افراد چاق و فربه با قرب احتمال دارای کلسترول سطح بالای خون اند.

بنیاد قلب انگلستان

چگونه خوردن غذاهای سالم کمک میکند تا سطح کلسترول خون خود را پایین بیاورم؟

میتوان سطح کلسترول خون را با قطع مواد چربی، و جایگزین کردن بعضی از مواد اشباع نشده با اشباع شده ها، سطح کلسترول خون را پایین آورد. بجای چربی ها، بیشتر، غذاهای نشاسته دار بخورید - مثلاً نان، پاستا، برنج و غلات. ماهی نیز زیاد بخورید. بویژه ماهی های چرب. هدف، باید آن باشد که شما جمع کلسترول خود را کاهش دهید و بجای آن سطح HDL کلسترول خودتان را افزایش دهید. تأثیر مثبت غذاهای سالم خوردن، بین اشخاص مختلف، مختلف است. ولی در هر حال آن امکان وجود دارد که شما بتوانید سطح کلسترول خون خود را بین ۵ تا ۱۰ درصد، با خوردن غذاهای سالم پایین آورید.

چربی و روغن های موجود در غذاها، حاوی مخلوطی از چربی های اشباع شده و اشباع نشده (بسیار اشباع نشده، و تک اشباعی) است. فقط میزان آن در غذاهای مختلف، مختلف است. چربی های بسیار اشباع نشده قسمت عمده و لازم رژیم غذایی ما را تشکیل میدهند و میتوانند به پایین آوردن LDL کمک کنند ولی بدی کار در آن است که به پایین آوردن HDL کلسترول (که کلسترول پشتیبان یا محافظ نیز نامیده می شود) کمک مینمایند. چربی های تک غیر اشباعی میتوانند سطح LDL کلسترول را پایین آورند و با سطح آن دیگری، یعنی HDL کلسترول، کاری نداشته باشند.

نیاز قلب انگلستان

انتخاب نمودن سالم ترین چربی ها

برای آنکه کمک کنید و کلسترو ل خون خود را کم کنید لازم است:-

- مصرف روغن و چربی های اشباع شده را متوقف کنید و بجای آن از چربی های تک اشباعی و بسیار اشباع نشده، بمیزان مناسب مصرف نمائید (صفحه بعد را ملاحظه کنید). و دیگر اینکه،

- جمع چربی هائی را که میخورید کاهش دهید و بجای آن مواد نشاسته ئی مانند نان، پاستا، برنج، غلات، و سیب زمینی مصرف نمائید.

کلسترو لی که در غذاهاست (مثلا در تخم مرغ، جگر، وقلوه) آنقدر ها نقش عمده ئی در سطح کلسترو ل خون شما ندارند، اگر چه عاقلانه است که انسان میزان مصرف تخم مرغ خود را محدود کند و از سه تخم مرغ در هفته تجاوز ننماید. مهم آن است که غذاهائی بخوریم که چربی اشباع شده اش بسیار کم باشد. ماهی های حلزونی از قبیل میگو، و صدف ها حاوی مقداری کلسترو ل است ولی چون آنها مواد غذائی کم چربی هستند خوردن مقدار کمی از آنها بدون اشکال است.

شواهد کمی در دست است که دانه سویا، بعضی از غلاتی که بسیار غنی و قابل حل با الیاف و تقاله های گیاهی هستند میتوانند سطح کلسترو ل را پائین آورند. در سالهای اخیر گزارشهایی تهیه شده است که بعضی از غذاها - مانند سیر، سویا، بلوط، پروتئین و غلات غنی شده با سلنیوم - میتوانند در پائین آوردن کلسترو ل خون مؤثر باشند. در هر حال، تمام این مطالعات در طی مدت کوتاهی انجام شده است

بنیاد قلب انگلستان

و هیچ دلیل قانع کننده‌ای در دست نیست که خوردن اینگونه غذاها میتواند ریسک بیماری عروق کورونری را کاهش دهد. در هر حال ممکن است خوردن این غذاها، بعنوان قسمتی از برنامه غذایی شما مفید باشد بویژه اگر آنها جانشین غذاهای چرب و قبلی شما گردند.

چربی های اشباع شده

چربی های اشباع شده

چه تأثیراتی چربی های		چربی های بسیار		چربی های	
دارند؟		اشباع نشده می		تک اشباعی	
LDL کلسترول		توانند کمک کنند		میتوانند در	
را زیاد میکنند		LDL کلسترول		پائین رفتن LDL	
		پائین آید ولی آنها		کمک کنند و با	
		HDL کلسترول را		HDL کاری	
		نیز پائین میبرند		نداشته باشند	
				گیری می کنند	
در چه		چربی های بسیار		چربی های تک	
غذاهائی		اشباع نشده در:		اشباعی در	
پیدای		روغن ذرت، روغن		روغن ماهی،	
شوند		آفتاب گردان،		روغن زیتون	
		روغن سویا، روغن		تخم کلم	
		ماهی یافت		و آوکادو	
		میشود		یافت می شود	
		بعضی از مارگارین		بعضی مارگارین	
		و کره ها از بسیار		ها و کره ها از	
		اشباع نشده ها		تک اشباعی ها	
		ساخته شده است		ساخته شده	
				ماهی کولی	
				یافت میشود	

بنیاد قلب انگلستان

غذائاتی که مادمی شود سالم اند

اخیرا بعضی از غذاهائی تولید نموده اند که ادعا میشود سطح کلسترول خون را بعلت تغییر و تبدیلی که در مواد اولیه آن داده اند، کاهش میدهند. گو اینکه شواهدی در دست است که بعضی از این غذاها ممکن است سطح کلسترول خون را کاهش دهند، ولی ایمن بودن آنها در دراز مدت هنوز مشخص نشده است. برای آنکه ثابت شود که این گونه غذاها میتوانند در جلوگیری از بیماریهای کورونر قلب، مؤثر واقع شوند به تحقیقات بیشتری نیاز مندیم.

آیا خوردن مارگارین هائی که در آنها استرول های غنی شده (کلسترول، ارگوسترول و غیره...) بکار برده شده است، یا کره، میتوانند کمکی به پائین آوردن سطح کلسترول خون من داشته باشند؟

شواهدی در دست است که موادی که به آنها استرول های گیاهی میگویند، و استانول ها، که آن را به مارگارین و بعضی از کره های می افزایند، ممکن است سطح کلسترول خون را پائین آورند. برای تأثیر گذاری مقدار بیشتری از استرول ها و استانول ها در دراز مدت بردن، به تحقیقات بیشتری نیاز مندیم. چنانچه ثابت شود برای آنکه افراد بتوانند کلسترول خون خود را کاهش دهند باید مقدار بیشتری از این دو ماده مصرف نمایند، مقدار اضافی کالری که از این راه بدن آنان وارد می شود ممکن است آن اثر خوب قبلی را از بین ببرد.

بنیاد قلب پاکستان

راه های دیگری برای خوردن غذای سالم

اگر چه پائین آوردن سطح کلسترو ل خون مهم است با این وجود قلب، از مزایای دیگری نیز بهر مند خواهد شد اگر:-

- همه روزه بتوانیم حد اقل ۵ سهم میوه و سبزیجات بخوریم (جدول زیر).

- خوردن نمک را از دستور غذایی خود خط بزنیم.

- زیاده از حد الکل ننوشیم.

برای اطلاعات بیشتری در این باره، به کتابچه (خوردنی ها برای قلب شما) مراجعه نمایید.

تصمیم بر آنکه روزانه ۵ سهم میوه و سبزی بخوریم

به چه چیز سهم گفته می شود؟

میوه

۱ میوه

یک قاج بزرگ

۲ میوه

یک فنجان پر

دو تاسه قاشق غذا خوری

نصف تا یک قاشق غذا خوری

یک لیوان (۱۵۰ سی سی)

سیب، پرتقال، یا موز

میوه های بسیار بزرگ (طالبی یا آناناس)

میوه های کوچک (آلو، کیوی، نارنگی)

توت فرنگی، توت های دیگر و انگور

سالاد میوه تازه، میوه های پخته، کمپوت

میوه های خشک

آب میوه

سبزیجات

خام، پخته، یخ زده، قوطی

دو قاشق غذا خوری

سالاد با اندازه یک ظرف

بنیاد قلب انگلستان

داروهای چربی به این کار میکنند؟

استاتین ها

داروی عمده ئی که این روزها برای پائین آوردن سطح کلسترول خون تجویز می شود از استاتین هاست. استاتین ها داروهای پائین آورنده کلسترول خونند که در اواسط دهه ۱۹۹۰ به بازار آمده اند. میتوانند سطح کلسترول خون را تا میزان ۲۰ درصد پائین آورند. بطور کلی استاتین ها میتوانند خطر مرگ بوسیله کلسترول را تا ۲۵ درصد کاهش دهند. درمان با استاتین در افرادی که در دهه هفتم از عمر خود هستند همانقدر مؤثر است که افراد، در میان سالی خود باشند. این دارو لازم است حداقل برای ۵ سال مصرف شود.

در انگلستان چند نوع استاتین موجود است. بسیاری از آنها رانه تنها بعنوان محک در سطح کلسترولی که در دراز مدت تولید میکنند مورد آزمایش قرار داده اند بلکه، برای سایر تأثیراتی که ممکن است در سلامت انسانها داشته باشند و نیز ایمن بودن مصرف آنها در دراز مدت، تحت بررسی و تحقیق قرار داده اند. تا این زمان، این تحقیقات، تا ده سال درمان را تأیید و تحت پوشش قرار داده است. هنوز نمیدانیم که محاسن و معایب (ریسک ها و منافع) این داروها برای مدت بیش از ده سال چیست؟ در هر حال برای افرادی که قبلاً ریسک بالای سکته قلبی را داشته اند منافع آن که اینان از مصرف استاتین ها بدست خواهند آورد به احتمال زیاد سنگین تر و مهم تر از هر نوع ریسک احتمالی تأثیرات جانبی آن است.

نیاد قلوب انگلستان

برای افرادی که از بیماریهای کبد رنج می برند، یا خانم های باردار، یا خانمهایی که کودک خود را شیر میدهند، استاتین تجویز نمی کنند. قبل از آنکه شما مصرف استاتین را آغاز کنید از شما یک آزمایش خون بعمل می آورند تا معلوم شود کبد شما تا چه حد خوب کار میکند. این آزمایش را بعد از رابعدا در خلال استفاده از استاتین، هر از گاهی خواهید داشت.

یکی از اثرات جانبی و نادر استاتین تورم عضلات است. بنابراین اگر شما در ماهیچه های خود احساس درد، یا سفتی وضعف کردید، باید آنرا به پزشک خود گزارش کنید.

سایر دارو های پائین آورنده کلسترول

دو نوع داروی دیگر وجود دارد که هر گاه استاتین برای شما مناسب نبود از آن ها ممکن است استفاده کنند. یکی از آنها فیبرات ها و دیگری داروهائی است که اسیدهای صفراوی را مقید و محصور میکند.

فیبرات ها

فیبرات ها به صورت قرص یا کپسول در اختیار مصرف کنندگان قرار می گیرد. فیبرات ها شامل «یزافیرات» ها از قبیل (یزالپ، یزالپ مونو)، سیپرو فیبرات (مودالیم)، فنو فیبرات (لیپانتیل) و جم فیبروزیل (لوپید) می گردد. فیبرات ها را برای افرادی تجویز میکنند که سطح کلسترول خون، و تری گلیسرود آنان، هر دو بالا است. اگر شما از استاتین استفاده میکنید از این دارو ها به شما داده نمیشود. مگر آنکه تحت مراقبت شدید این کار انجام شود. اگر شما از دارو های ضد انعقاد خون استفاده میکنید، پزشک شما در کمال احتیاط از آن دارو ها برای شما تجویز میکند.

بنیاد قلب پاکستان

=====

داروهائی که اسیدهای صفراوی را مقید و محصور می‌کنند. این داروها (که آنها را داروهای متصل کننده اسیدهای صفراوی) نیز نامیده اند شامل گلیستیرامین (کواستران، کواستران A) و گلیستیپول (گلیستید، گلیستید نارنجی) می‌باشد. آنها را به صورت گرده یا پودر در پاکت، عرضه می‌کنند. شما باید بعضی از انواع آنها را قبل از آنکه میل کنید در شربت پرتقال خیس، یا مخلوط کنید. بقیه آنها را معمولاً از قبل در پودرهائی که طعم و مزه پرتقال دارد مخلوط کرده اند و شما باید فقط آب به آن اضافه کنید.

هنگام مصرف لازم است که شما آنها را پس از آماده کردن، بلافاصله قبل، و یا در حین خوردن غذا میل کنید. میتوانید آنها را پس از آماده ساختن در یک لیوان در یخچال ذخیره نمایید. یکی از زمان های مناسب برای مصرف آنها ممکن است قبل از ناشتائی، صبح ها باشد. مصرف دو پاکت از این دارو بهنگام ناشتائی شروع خوبی برای درمان کلسترول بالای خون است. در آغاز کار ممکن است که پاکت ها زیاد تر از حد لازم بنظر برسد ولی بیشتر افراد کم کم به آن عادت میکنند و براحتی آنها را میل میکنند. بعضی ها بهنگام خوردن این داروها ممکن است درد یا سوزش قلب، احساس کنند یا اینکه یبوست به آنان دست دهد ولی این ها، بیشتر برای مقدار دواي بیشتر است. این داروها در بدن جذب نمی شوند بنابراین بچه ها و خانم های باردار نیز می توانند از آنها استفاده کنند.

بنیاد قلب پاکستان

آیا لازم است من دارو مصرف کنم؟

اینکه شما باید از داروهای کاهش دهنده کلسترول استفاده کنید یا نه؟ بستگی به این دارد که حالت مزاجی شما و بطور کلی حالت ریسک عروق کورونر شما چگونه است؟. از طرف دیگر سطح کلسترول خون شما و سطح LDL کلسترول شما چیست؟

هرچه ریسک عروق کورونر قلب شما بالا تر باشد احتمال زیاد دارد که پزشک شما از داروهای کاهش دهنده کلسترول در مورد شما استفاده کند. معمولاً پزشکان برای افرادی که کلسترول خون آنان بالاست و ریسک خطر سکته قلبی آنان زیاد است داروهای کاهش دهنده کلسترول (استاتین) را تجویز میکنند. افرادی که در رده ریسک های بالا قرار میگیرند عبارتند از:-

- کسانی که قبلاً سکته قلبی داشته اند

- افرادی که قبلاً آنژین صدری و یا بیماریهای قلبی به صورت موروئی داشته اند.

- افرادی که در گذشته جراحی «بای پاس» یا آنژیوپلاستی داشته اند.

ممکن است پزشک شما تشخیص دهد که ریسک شما آنقدر بالا و قوی است که حکم میکند اگر سطح کلسترول شما بالاست، از داروهای استاتین استفاده کنید و اگر، فاکتورهای بزرگ دیگر از قبیل استعمال دخانیات، یا داشتن دیابت هم موجود باشد، بطور قطع تصمیم بر حد اکثر استفاده از دارو ها را خواهد گرفت. جنسیت مانیز در این موقعیت مطرح نظر خواهد بود. معمولاً ریسک بیماریهای کورونر قلب زنان ده سال عقب تر از مردان است.

بنیاد قلب انگلستان

البته از نظر نباید دور داشت که راهنما ها و سرخ های مختلفی وجود دارد تا پزشک را کمک کند و تصمیم بگیرد به شما داروهای پائین آورنده کلسترول بدهد یا نه. این گفته چنین معنی میدهد که افراد، با سطوح مختلفی از کلسترول ممکن است با این داروها مدوا شوند. مثلاً، یک مرد ۴۰ ساله که دارای چهار نوع مختلف فاکتورهای ریسک است، چنانچه سطح کلسترول خون وی از 5.5 mmol/l بالاتر باشد با استاتین ها درمان میشود. ولی اگر فردی پیدا شود که فاکتور ریسک از هیچ نوع آنرا نداشته باشد، حتی اگر سطح کلسترول وی بالاتر از اولی باشد، با استاتین ها درمان نخواهد شد.

استاتین ها بسیار مؤثر، و برای درمان های دراز مدت مناسب اند. در هر حال، بسیار مهم است که شما، بطور کلی، تا میتوانید از تعداد ریسک های عروق کورونر قلب خود بکاهید. این موضوع، شامل سبک زندگی شما نیز می شود که باید نوع صحیح آنرا برگزینید. استعمال دخانیات را قطع کنید، نوع رژیم غذایی خود را تغییر دهید، مرتب ورزش کنید و فعالیت های بدنی داشته باشید، وزن بدن خود را کنترل کنید و فشار خون خود را عادی سازید. اینها همه، به شما کمک میکند تا سالم بمانید.

نیاز قلب پاکستان

=====

FH (فاکتور موروثی یا خانوادگی).

فاکتور خانوادگی یعنی چه؟

تقریباً یک نفر، در هر پانصد نفر جمعیت انگلیس، فشارخونش به علت حالتی که آنرا (فشارخون بالای موروثی می نامند) بالا است. بعضی اوقات به این حالت familial hypercholesterolaemia. گویند.

افرادی که FH دارند، نحوه از بین بردن LDL کلسترول آنان، به اندازه نصف افراد دیگر مؤثر است. معنی این گفته آن است که سطح کلسترول خون آنان تقریباً دو برابر است. بنابراین افراد بالغی که FH، یا این فاکتور موروثی را دارند، ممکن است کلسترولی بین ۹ و ۱۲ mmol/l داشته باشند و بعضی اوقات از این هم بیشتر. کودکان و زنان، ممکن است کمتر از این رقم داشته باشند ولی معمولاً سطح کلسترول آنان بالا تر از ۱ mmol/l ۶.۷ در کودکان و ۱ mmol/l ۷.۵ در بزرگسالان است.

چگونه این فاکتور می شود؟

این فاکتور معمولاً همیشه از والدین به فرزندان منتقل می شود. یکی از والدین ممکن است سکت قلبی، یا اینکه در سالها قبل آثرین صدری داشته باشد. آثرین صدری و سکت قلبی بنحوی فوق العاده در انگلیس، از نیمه های دهه ۶۰ در حال تزاید است. اگر در سالهای اولیه اتفاق افتاده باشد، میگویند این حالت همیشه اتفاق می افتد.

بنیاد قلب انگلستان

حتی اگر والدینی که کلسترول بالای خون در خانواده آنها موروثی است و احتمال سرایت آن به فرزندانشان وجود دارد سکنه قلبی نداشته باشند، باز هم کلسترول خون فرزند ذکور یا اناث آنان بالا خواهند بود. فاکتور FH، یک حاکم چیره دست موروثی و برهم زننده نظم است. معنی جمله اینست که اگر شما FH داشته باشید بسیار اهمیت دارد از اعضای خانواده خودتان بخواهید که این نکته را به پزشک خودشان اطلاع دهند تا سطح کلسترول خون آنان را اندازه گیری نمایند. بسیاری از افرادی که FH دارند فربه و گوشتالو نیستند و امکان دارد فاکتور ریسک دیگری نیز برای عروق کورونر خود نداشته باشند. اگر شما از منسوبین فردی هستید که FH دارد آزمایش کلسترول خون خود را به دلیل آنکه فکر میکنید سالمید و در حال حاضر هیچ گونه نگرانی ندارید به عقب نیندازید. هر فردی که FH، و فرزند دارد، باید هرچه زود تر مشخص کند که فرزند آنان نیز این فاکتور را کسب کرده است یا نه؟ این بسیار مهم است که قبل از پنج سالگی خود این موضوع را کشف کنند زیرا حتی در این سن، خوردن غذاهای سالم بسیار حائز اهمیت است. هرچه کودک بزرگتر می شود، باید مراقب بود هوس سیگار کشیدن به سرش نزنند.

درمان برای FH

درمان برای این فاکتور، در حال حاضر، بسیار شباهت به طرز درمان برای سایر موارد کلسترول بالای خون است که در صفحات ۱۵ و ۲۶ به آنها اشاره شد.

بنیاد قلب انگلستان

غیر محتمل است که FH فقط به رژیم غذایی، پاسخ دهد و چه بسیار از بیماران که باید از داروهای پائین آورنده کلسترول خون استفاده کنند و ضمناً رژیم غذایی خود را نیز حفظ نمایند. اگر در خانواده سابقه ئی قوی از این فاکتور وجود دارد، ممکن است لازم باشد کودک از داروهای لازم استفاده نمایند.

کمال مطلوب آن است که پزشک شما دانش ویژه ئی درباره FH داشته باشد. این موضوع به شما اطمینان میدهد که شما از بهترین نوع درمان برخوردار خواهید بود. کارشناس ویژه، آن حسن را دارد که اگر شما عوارض قلبی داشته باشید، یا اینکه احتمال آن موجود باشد، شما را از آن آگاه خواهد نمود.

علامت و نشانه های FH چیست؟

اگر کودک کلسترول خونسش بالاتر از 6.7 mmol/l باشد و سطح تری گلیسیرید او عادی باشد، تقریباً حتمی است که وی (دختر یا پسر) فاکتور موروثی دارد.

ممکن است که در بین کودکان جسته - گریخته، نشانه هایی از این فاکتور پیدا شود که هیچگونه ریسکی به دنبال نداشته باشد. این موارد شامل ظاهر شدن غده هایی سفت در تاندون های پشت قوزک پای آنان، یا نزدیک تاندون های بند انگشت در پشت دستهایشان می باشد. غده، یا قلمبه ئی که در پشت قوزک پا ظاهر می شود میتواند دردسرا ایجاد کند زیرا ممکن است متورم شود و درد داشته باشد. مخصوصاً ممکن است مزاحم پوشیدن کفش شود. بعضی اوقات نیز ممکن است حلقه ئی سفید رنگ در محوطه بیرونی قسمت رنگین چشم ظاهر شود.

بنیاد قلب انگلستان

در هر حال، این به تنهایی از خصوصیات FH نیست. ممکن است در سایر موارد معمولی کلسترول بالای خون، و بعضی اوقات در افرادی که کلسترول خون آنان بالا نیست نیز ظاهر شود.

تأثیرات FH

مشکل اصلی و طبیی افرادی که این فاکتور خانوادگی را دارند این است که ممکن است اینان گرفتاریهای قلبی پیدا کنند. این فاکتور به گونه‌ی برابر، بر روی زن و مرد مؤثر است. در هر حال، تأثیر آن بر روی ریسک بیماری‌های عروق کورونر قلب، تقریباً مختلف است. بدون درمان، بیشتر مردان، و نصف زنانی که فاکتور FH دارند قبل از آنکه به سن ۶۰ سالگی برسند مبتلا به آنژین صدری یا سکته قلبی خواهند شد. حتی در سن ۷۰ سالگی، بعضی از زنانی که تحت درمان نبوده‌اند، مشکل قلبی نداشته‌اند. و حال آنکه این حالت برای مردان بسیار نادر است. بنابراین مردی که وارث این فاکتور از مادر خویش است ممکن است مدت‌ها قبل از آنکه مادرش به بیماری‌های قلبی دچار شود، وی پیشدستی نماید. شاید این یکی از علت‌های معمول و متداول است که چرا مردانی که این فاکتور را دارند، سابقه تاریخی خانوادگی از آنژین صدری یا سکته قلبی در خانواده خود ندارند؟

بسیاری زنان با فاکتور FH، پس از آنکه با پزشک خود مشورت نمودند، ممکن است تصمیم گرفته شود تا زمانی که احتمال بارداری آنان دیگر مقدور نباشد موضوع درمان با دارو را در حال حاضر کنار گذارند. در هر حال، زنان باردار میتوانند بدون خطر و با کمال رشادت از داروها استفاده نمایند زیرا این دارو در بدن آنان جذب نمی‌شود.

نیاد قلب انگلستان

با این وجود معقول نیست که اگر مادر یا خواهر انسان قبل از ۵۰ سالگی اشکالات قلبی داشته اند، شخص، تا زمان مونوپوز (یائسگی) صبر کند و از داروهائی که برای این کار تولید شده است استفاده ننماید.

اگر متوجه شدید که شما فاکتور FH دارید برای کمک به خودتان چه باید کنید؟

خوردن غذاهای سالم، همراه با استفاده از داروهای پائین آورنده کلسترول خون، به تحقیق، هر دو اهمیت دارند (صفحات ۱۸ و ۲۴ را ملاحظه نمائید). در هر حال، نمیشود به طور حتم گفت که درمانی که از مراحل اول شروع شود ریسک اشکالات قلبی را به کلی برطرف می کند. همچنین، در حال حاضر، در انگلستان، بیشتر افرادی که این فاکتور را دارند تا رسیدن به مرحله میانسالی، یا آنکه قبل از ابتلا به بیماری قلبی، متوجه وجود آن فاکتور نخواهند شد. افرادی که این فاکتور را دارند می توانند از مزایای قابل توجهی که برای بیماران عروق کورونر قلب در نظر گرفته شده است بهره مند گردند. چه از داروها و چه از جراحی ها. اگر شما فاکتور FM دارید و متوجه شدید که در قفسه سینه خود درد احساس میکنید، بویژه هنگام تمرین ورزشی، یا تنش، باید بلافاصله با دکتر خود تماس بگیرید.

اگر شما فاکتور FH دارید و بچه فرزندید

بسیار به ندرت اتفاق می افتد که علت کلسترول بالای خون در دوران کودکی، که به آن homozygous FH، گویند، وجود داشته باشد و کودک واجد صفات کامل پدر یا مادر گردد. ممکن است که این اتفاق بیفتد ولی در صورتی است که هر دوی آنان FH داشته

بنیاد قلب انگلستان

باشند. اگر شما FH دارید و به فکر داشتن فرزند افتاده اید همسر شما باید از پزشک سؤال کند تا سطح کلسترول خون وی (مرد یا زن) را اندازه بگیرد.

شانس آنکه همسر شما FH داشته باشد بسیار کم است (یک در ۵۰۰ نفر). بهر حال اگر وی، (مرد یا زن) FH داشته باشد شما به یک مشاور ویژه ژنتیکی احتیاج دارید تا شما را راهنمایی کند که اگر کودک شما در معرض تأثیر این فاکتور باشد خطرات آن چیست؟ اگر همسر شما FH نداشته باشد، هر یک از فرزندان شما به نسبت مساوی (۵۰/۵۰) شانس داشتن میراث FH شما را خواهند داشت.

اگر بیماری شما زود تشخیص داده شود و درمان های مدرنی که برای شما در نظر گرفته میشود مؤثر واقع شود، شما نباید FH را بهانه قرار دهید و خانواده خودتان را تا آن هنگام که یک، یا دو فرزند داشته باشید محدود نمایید.

پایان

فیاض قلب انگلستان