

چگونه کلسترول خون خود را کاهش دهیم

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

سرمک: ترضی مدنی تراو

نشریه نیازه قلب امکستان



صفحه

- ۵ درباره این کتابچه
کلسترول، لپوپروتئین (مواد پروتئینی که حاوی چربی باشد) و چربی خون چیست؟ ۶
نقش کلسترول در بیماری های عروق کوروئر چیست؟ ۹
۱۰ کلسترول خون را چگونه اندازه می گیرند؟
۱۲ در چه زمان سطح بالای کلسترول خون اهمیت پیدا می کند؟
۱۶ چه چیز سبب کلسترول بالای خون می شود؟
۱۷ چگونه ورزش، سبب بهبود سطح کلسترول خون من می شود؟
۱۸ چگونه خوردن اغذیه سالم کمک به پائین آوردن سطح کلسترول خون می کند؟
۲۴ داروهای کمکی به این کار می کنند؟
۲۷ آیا لازم است من دارو مصرف کنم؟
۲۹ آیا لازم است من دارو مصرف کنم؟
۳۰ کلسترول بالا به علت فاکتور وراثت، familial hyperlipidaemia (FH) 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. بعارت دیگر به چه حد که میرسد خطرناک است؟

- چه چیز سبب کلسترول بالای خون می شود؟

- برای چه سیگار کشیدن، فعالیت بدنی نداشتن و فشار خون بالا، مهم اند؟

- چگونه سطح کلسترول خون را اندازه میگیرند؟

- چگونه فعالیت های ورزشی و خوب غذا خوردن بما کمک میکند؟

- داروهای کمکی بما میکنند؟

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

این جزو نمیتواند جایگزین دستورات، یاراهمانی هایی شود که پزشک شما، یا ویژه گر قلب، با آشنائی کاملی که از حالات جسمانی شما دارند، به شما داده باشند.

نمای قلب اهلستان

کلسترول، لیپوپروتئین، و پر بُنِ خون چست؟

کلسترول

کلسترول، ماده‌ئی است چرب که بیشتر در بدن انسان ساخته می‌شود. کبد انسان از چربی‌های اشباع شده‌ئی که در غذاها یافت می‌شود آنرا تولید می‌کند. در غذاها، جز تخم مرغ، جگر، و قلوه 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، ماده‌ئی است که بدن ما بوسیله آن سایر مواد شیمیائی مورد لزوم رامی سازد. اگر ما بمقدار زیاد کلسترول در خون خود داشته باشیم، همین مقدار اضافی خطر بیماری‌های عروق کورونر را برای ما به سوغات می‌آورد.

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

لیپوپروتئین

دونوع 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 بر می‌گرداند.

نمای قلب امکستان

چربی های خون

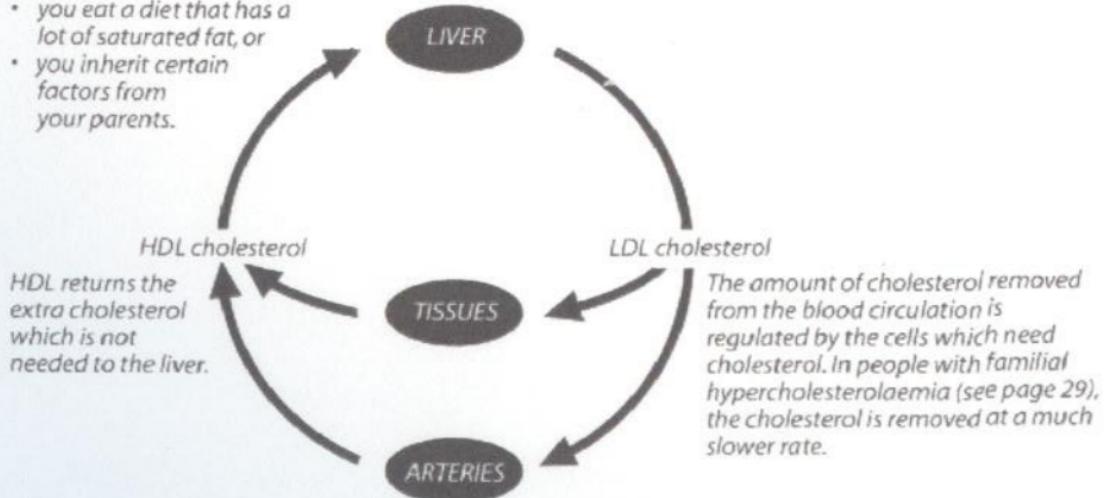
ممکن است که شما اصطلاح blood lipids را نیزشنیده باشید. این نامی است که به تمام مواد چربی که در خون یافت میشود داده شده است و شامل HDL کلسترول، LDL کلسترول، و تری گلیسریدها نیز می شود.

اگر شما سطح بالای هر دو ماده، یعنی تری گلیسرید، و کلسترول خون را داشته باشید، خطر بیشتری از بیماریهای کورونر قلب را با خود دید ک میکشد. این ریسک، بویژه بالاتر می‌رود 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 سکته مغزی زیادتر می شود.

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.

نقش کلسترول در باریهای کورونر قلب چیست؟

علت بیماریهای کورونر قلب آن است که شریانها، یا سرخرگهای عروق کورونر) که خون به قلب می‌رسانند، به سبب انباشه شدن تدریجی مواد چربی که به جدار شاهرگ طی زمان چسبیده است، باریک و باریک ترمی شود. به این حالت در زبان پزشکی «آرترو کلروروزیز» می‌گویند. و به آن مواد چربِ مزاحم «اترومَا» گفته می‌شود.

زمانی این اترووما 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 سلولهایی که در دیواره عروق کورونر است به محلی برده شوند که تنگ شدن رگ آغاز شده است. از طرف دیگر، HDL کلسترول هارا از خون در گردش بر میدارد و سرمه کله اش پیدا می‌شود تا در برابر بیماریهای کورونر بایستد و آنرا حمایت کند. در این جاست که نسبت HDL به LDL در بین شما مهم است. هدف آن است که سطح HDL پائین و سطح HDL بالا باشد.

سطح LDL کلسترول در خون بدن انسان، به نسبت روغن‌های اشباع شده ئی که مامصرف می‌کنیم، تمايل به بالا رفتن، و سطح HDL، تمايل 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. یعنوان یک رژیم غذائی سالم، مهم آنست که ما بجای خوردن روغن‌های اشباع شده، از روغن‌های اشباع نشده استفاده نماییم. قلب انسان

کنیم و جمع کل چربی مصرفی خودمان رانیز تقلیل دهیم. (برای اطلاعات بیشترراجع به این مبحث به صفحه ۱۷ مراجعه نمائید).

چخونه کلسترول خون را اندازه می‌کیرند؟

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

- یا اینکه با سرنگ و سوزن مخصوص یک نمونه از خون شمار آمی گیرند و آنرا برای آزمایش به آزمایشگاه می‌فرستند.

- یا آنکه با خراش سر انگشت (نمونه عروق شعریه) نمونه گرفته می‌شود 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 واحد هائی که به آن «یک هزار مول دریک لیتر خون» نامیده می‌شود و به اختصار آنرا mmol و یا mmol/litre می‌گویند اندازه گیری می‌کنند. هدف این است که سطح کلسترول خون شما زیر پنج mmol/l و LDL شما زیر سه mmol/l باشد.

باید گفت که تفاوت‌های بسیاری بین سطوح کلسترول خون و سایر چربی‌های خون وجود دارد - هر دوی آنها روز به روز 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 نهایی خود را نخواهد گرفت.

بنیاد قلب امیرستان

پس از سکته قلبی، اندازه گیری سطح کلسترول ممکن است دقیق نباشد. بنابراین اگر شما اخیراً سکته قلبی داشته‌اید ممکن است این آزمایش سه ماه پس از تاریخ سکته قلبی شما بعمل آید.

بنیاد قلب انگلستان

چه میزان کلسترول بالای خون نگران کننده است؟

معدل سطح کلسترول مردمی که در انگلیس زندگی می‌کنند ۵,۵ mmol/l است. این عدد در مقام مقایسه با سایر کشورها زیاد است. بعنوان مثال این معدل در کشور چین ۴.۵ mmol/l است.

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

- سیگار کشیدن

- فشار خون زیاد

- عدم فعالیت‌های بدنی و ورزش

هر چقدر سطح کلسترول خون شما زیاد باشد، خطر بیماری‌های قلبی شما زیاد تر است.

بطور کلی، ریسک سکته قلبی شما زیادتر است اگر سطح کلسترول خون شما بالا باشد و یکی دیگر از فاکتورهای عمدۀ فوق رانیزداشته باشید - مثلاً اگر سیگار بکشید، یا اینکه فشار خونتان بالا باشد، و یا اینکه فعالیت‌های ورزشی نداشته باشید.

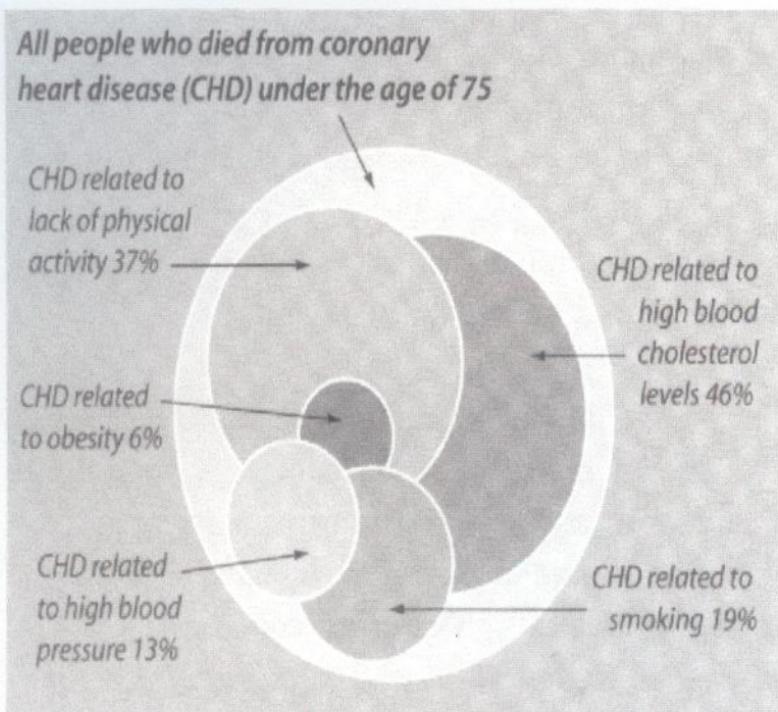
هر چه فاکتورهای ریسک شما زیاد تر باشد، ریسک داشتن سکته قلبی شما زیاد تر است.

نمای قلب امکستان

سایر فاکتورهای مربوط به «سبک زندگی» که ریسک بیماری های قلبی را فزایش میدهد عبارتند از:-
- نخوردن چربیهای امگا-۳ (که در ماهی های چرب یافت میشود).
- نخوردن میوه و سبزیجات بحد کافی.
- اضافه وزن داشتن یا فریبی (زیاد چاق بودن).
- نوشیدن زیاده از حد الکل.
- مصرف زیاده از حد نمک.

اگر شما قبل از آنژین صدری، دیابت، یا سکته قلبی داشته اید، ریسک سکته قلبی شما زیادتر می شود. افرادی نیز که فاکتور FM در خانواده دارند داشتن کلسترول خون در سطح بالا در خانواده آنان موروثی است، ریسک سکته های قلبی آنان زیاد است. (برای اطلاعات بیشتر در این باره به صفحه ۲۷ مراجعه نمائید).

چگونه این ریسک‌های منفرد با یکدیگر جمیع می‌شوند؟



این نمودار نشان میدهد که فاکتورهای ریسک به تنهایی تا چه حد مهم‌اند. نداشتن فعالیت‌های بدنی، فشار خون بالا، سطح کلسترول بالا، و استعمال دخانیات، هر یک بنویه خود، در بیماریهای کوروئنر قلب دخالت دارند. بعنوان مثال چهل و شش درصد از افرادی که به علت بیماریهای کوروئنر قلب در زیر ۷۵ سالگی میمیرند، سطح کلسترول خون آنان بالاست.

هر چقدر تعداد ریسک‌های فردی شمازیاد‌تر باشد، خطر ابتلا به بیماریهای کوروئنر قلب شمازیاد‌تر است.

بنیاد قلب اسلامستان

برای چگونه خودمان چی میتوانید بگذرد؟

- سیگاری هائی که کشیدن سیگار را ترک میکنند ظرف پنج سال پس از ترک کردن، ریسک سکته قلبی خود را به نصف میرسانند.
- فعالیت های 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 خود شان را بمیزان ۱۶٪ تقلیل میدهند.
- افرادی که اضافه وزن دارند اگر وزن خود را کم کنند بمیزان کلسترول خون، و ریسک سکته قلبی آنان نیز کاهش می یابد.

بنیاد قلب اسلام

چه زیرب کلسترول بالای خون می شود؟

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

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

بنادقلب انگلستان

چگونه فعالیت های بدنی سطح کلسترول خون را بهبود می نماید؟

فعالیت بدنی و منظم روزانه -مانند تمرین 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 گردند ولی تأثیری در LDL کلسترول ندارد.

فعالیت های بدنی، میتوانند 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 انسان

پچون خوردن ندانهای سالم چگونه می‌توان سطح کلسترول خون خودم را پائین بسازم؟

میتوان سطح کلسترول خون را با قطع مواد چربی، و جایگزین کردن بعضی از مواد اشباع نشده با اشباع شده‌ها، سطح کلسترول خون را پائین آورد. بجای چربی‌ها، بیشتر، غذاهای نشاسته داربخورید- مثلاً نان، پاستا، برنج و غلات. ماهی نیز زیاد بخورید. بویژه ماهی‌های 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 پائین آورید.

چربی و روغن‌های موجود در غذاها، حاوی مخلوطی از چربی‌های اشباع شده و اشباع نشده (بسیار اشباع نشده، و تک اشباعی) است. فقط میزان آن در غذاهای مختلف، مختلف است. چربی‌های بسیار اشباع نشده قسمت عمده و لازم رژیم غذائی مارا تشکیل میدهند و میتوانند به پائین آوردن LDL کمک کنند ولی بدی کارد را آن است که به پائین آوردن HDL کلسترول (که کلسترول پشتیبان یا محافظ نیز نامیده می‌شود) کمک نمایند. چربی‌های تک غیر اشباعی میتوانند سطح LDL کلسترول را پائین آورند و با سطح آن دیگری، یعنی HDL کلسترول، کاری نداشته باشند.

نیاد قلب امکستان

انتخاب نمودن سالم ترین چربی ها
برای آنکه کمک کنید و کلسترول خون خود را کم کنید لازم است:-

- مصرف فروغن 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 کا هش دهید و بجای آن مواد نشاسته ئی مانند نان، پاستا، برنج، غلات، وسیب زمینی مصرف نمائید.

کلسترولی که در غذاهاست (مثلا در تخم مرغ، جگر، و قلوه) آنقدر هانفیش عملده ئی در سطح کلسترول خون شماندارند، 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 غذاهایی بخوریم که چربی اشباع شده اش بسیار کم باشد. ماهی های حلزونی از قبیل میگو، و صدف ها حاوی مقداری کلسترول 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 کلسترول را پائین آورند. در سالهای اخیر گزارش های تهیه شده است که بعضی از غذاها - مانند سیر، سویا، بلوط، پروتئین و غلات غنی شده با سلنجیوم - میتوانند در پائین آوردن کلسترول خون مؤثر باشند. در هر حال، تمام این مطالعات در طی مدت کوتاهی انجام شده است

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

چربی های اشباع شده

چربیهای بسیار اشباع نشده می تک اشباعی امگا-۳	چربیهای اشباع شده سطح LDL را زیاد میکنند	چه تأثیراتی دارند؟
توانند کمک کنند میتوانند در که حامی	LDL کلسترول پائین رفتن LDL اندواز	اشبع شده سطح LDL را زیاد میکنند
پائین آبدولی آنها کمک کنند و با لخته شدن	HDL کلسترول را HDL کاری خون جلو	در چه غذاهای اشباع شده در:-
نداشته باشد نیز پائین میبرند گیری می کنند	نداشته باشد گیری می کنند	پیدامی کرده پنیر سفت، چربی خوک، روغن نارگیل روغن هسته خرما یافت میشود
چربیهای بسیار اشباع نشده در: اشباعی در روغن ماہی، روغن ذرت، روغن روغن زیتون ماهی چرب آفتاب گردان، روغن گردو مانند شاه روغن سویا، روغن تخم کلم ماهی، ماهی میشود یافت می شود ساردين، بعضی از مارگارین بعضی مارگارین سامون، و کره ها از بسیار هاوکره ها از تونای تازه اشباع نشده ها تک اشباعی ها قزل آلا ساخته شده است ساخته شده ماهی کولی است یافت میشود	در چه غذاهای اشباع شده در:-	پیدامی کرده پنیر سفت، چربی خوک، روغن نارگیل روغن هسته خرما یافت میشود

بیاد قلب امکستان

غذاهای کماد عالی شود سالم اند

اخيرا بعضی از غذاهای توپید نموده اند که ادعای میشود سطح کلسترول خون را بعلت تغییر و تبدیلی که در مواد اولیه آن داده اند، کاهش میدهند. گواینکه شواهدی در دست است که بعضی از این غذاها ممکن است سطح کلسترول خون را کاهش دهند، ولی اینم بودن آنها در دراز مدت هنوز مشخص نشده است. برای آنکه ثابت شود که این گونه غذاها میتوانند در جلو گیری از بیماریهای کورونر قلب، مؤثر واقع شوند به تحقیقات بیشتری نیاز مندیم.

آیا خوردن مارگارین هایی که در آنها استرول های غنی شده (کلسترول، ار گوستروول وغیره...) بکاربرده 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 هایی افزاییند، ممکن است سطح کلسترول خون را پائین آورند. برای تأثیر گذاری مقدار بیشتری از استرول ها و استانول ها در دراز مدت بربندن، به تحقیقات بیشتری نیاز مندیم. چنانچه ثابت شود برای آنکه افراد بتوانند کلسترول خون خود را کاهش دهند باید مقدار بیشتری از این دوماده مصرف نمایند، مقدار اضافی کالری که از این راه بین آنان وارد می شود ممکن است آن اثر خوب قبلی را از بین ببرد.

نمایه قلب اسلام

راه نامی دیگری برای خودن غذای سالم
اگرچه پائین آوردن سطح کلسترول خون مهم است با این وجود
قلب، از مزایای دیگری نیز بهره مند خواهد شد اگر:-
- همه روزه بتوانیم حداقل ۵ سهم میوه و سبزیجات بخوریم (جدول زیر).

- خوردن نمک را از دستور غذائی خود خط بزنیم.
- زیاده از حد الکل ننوشیم.
برای اطلاعات بیشتری در این باره، به کتابچه (خوردنی ها برای قلب شما) مراجعه نمائید.

تصمیم بر آنکه روزانه ۵ سهم میوه و سبزی بخوریم

به چه چیز سهم گفته می شود؟
میوه

۱ میوه	سیب، پرتقال، یا موز
یک فاچ بزرگ	میوه های بسیار بزرگ (طالبی یا آناناس)
۲ میوه	میوه های کوچک (آلو، کیوی، نارنگی)
یک فنجان پر	توت فرنگی، توت های دیگر و انگور
دو تاسه قاشق غذا خوری	سالاد میوه تازه، میوه های پخته، کمپوت
نصف تا یک قاشق غذا خوری	میوه های خشک
یک لیوان (۱۵۰ سی سی)	آب میوه
دو قاشق غذا خوری	سبزیجات
سالاد باندازه یک طرف	خام، پخته، بیخ زده، قوطی

نماد قلب اسلامستان

دارو ها چ چ کنی چ این کار میکنند؟

استاتین ها

داروی عمدۀ 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 تامیزان ۲۰ درصد پائین آورند. بطور کلی استاتین ها میتوانند خطر مرگ بوسیله کلسترول را تامیزان ۲۵ درصد کاهش دهند. درمان با استاتین در افرادی که در دهه هفتم از عمر خود هستند همانقدر مؤثر است که افراد، در میانسالی 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 قرارداده اند بلکه، برای سایر تأثیراتی که ممکن است در سلامت انسانها داشته باشند و نیز این بودن مصرف آنها در دراز مدت، تحت بررسی و تحقیق قرارداده اند. تا این زمان، این تحقیقات، تا ده سال درمان را تأیید و تحت پوشش قرارداده 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 قبل از سکته قلبی را داشته اند منافعی که اینان از مصرف استاتین ها بدست خواهند آورده ب احتمال زیاد سنگین تر و مفهم تراز هر نوع ریسک احتمالی تأثیرات جانبی آن است.

بناد قلب انگلستان

برای افرادی که از بیماریهای کبد رنچ می‌برند، یا خانم‌های باردار، یا خانمهایی که کودک خود را شیر میدهند، استاتین تجویز نمی‌کنند. قبل از آنکه شما مصرف استاتین را آغاز کنید از شما یک آزمایش خون بعمل می‌آورند تا معلوم شود کبد شما تاچه حد خوب کار می‌کند. این آزمایش را بعد از خلال استفاده از استاتین، هر از گاهی خواهید داشت.

یکی از اثرات جانبی و نادر استاتین تورم عضلات است. بنا براین اگر شما در ماهیچه‌های خود احساس درد، یا سفتی و ضعف کردید، باید آنرا به پزشک خود گزارش کنید.

سایر داروهایی پائین آورنده کلترول

دونوع داروی دیگر وجود دارد که هر گاه استاتین برای شما مناسب نبود از آنها ممکن است استفاده کنند. یکی از آنها فیرات‌هاودیگری داروهایی است که اسیدهای صفراء را مقید و محصور می‌کند.

فیرات‌ها

فیرات‌ها به صورت قرص یا کپسول در اختیار مصرف کنند گان قرار می‌گیرد. فیرات‌ها شامل «بِزا فیرات» ها ز قبیل (بِزالیپ، بِزالیپ مونو)، سیپروفیرات (مودالیم)، فنو فیرات (لیپاتیل) و چم فیروزیل (لوپید) می‌گردد. فیرات‌ها را برای افرادی تجویز می‌کنند که سطح کلسترول خون، و تری‌گلیسرود آنان، هردو بالاست. اگر شما از استاتین استفاده می‌کنید از این داروهای شما داده نمی‌شود. مگر آنکه تحت مراقبت شدید اینکار انجام شود. اگر شما از داروهای ضد انعقاد خون استفاده می‌کنید، پزشک شما در کمال احتیاط از آن داروهای برای شما تجویز می‌کند.

بنیاد قلب اهلستان

داروهای که اسیدهای صفرایی را مقید و محصور می‌میکنند. این داروها (که آنها را داروهای متصل کننده اسیدهای صفرایی نیز نامیده اند شامل گلستیرامین (کواستران، کواستران A) و گلستیپول (گلستید، گلستید نارنجی) می‌باشد. آنها را به صورت گرده یا پودر در پاکت، عرضه می‌کنند. شما باید بعضی از انواع آنها را قبل از پودر پر تقال خیس، یا مخلوط کنید. بقیه آنها را معمولاً از قبل در پودرهایی 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، بلا فاصله قبل، و یا در حین خوردن غذا میل کنید. میتوانید آنها را پس از آماده ساختن در یک لیوان در یخچال ذخیره نمائید. یکی از زمان‌های مناسب برای مصرف آنها ممکن است قبل از ناشتاوی، صبح‌ها باشد. مصرف دو پاکت از این دارو به هنگام ناشتاوی شروع خوبی برای درمان کلسترول بالای خون است. در آغاز کار ممکن است که پاکت‌ها زیاد تراز حد لازم بنظر برسد ولی بیشتر افراد کم به آن عادت می‌کنند و برای تراویح می‌کنند. بعضی‌ها به هنگام خوردن این داروها ممکن است درد یا سوزش قلب، احساس کنند یا اینکه بیوست به آنان دست دهدولی این‌ها، بیشتر برای مقدار دوای بیشتر است. این داروها در بدن جذب نمی‌شوند بنابراین بچه‌ها و خانم‌های باردار نیز می‌توانند از آنها استفاده کنند.

بناد قلب اسلستان

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 خطرسکته 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 قبل اسکته قلبی داشته‌اند

- افرادی که قبل از آن‌زین صدری و یا بیماری‌های قلبی به صورت موروثی داشته‌اند.

- افرادی که در گذشته جراحی «بای پاس» یا ازثیوپلاستری داشته‌اند.

ممکن است پزشک شما تشخیص دهد که ریسک شما آنقدر بالا وقوی است که حکم می‌کندا گر سطح کلسترول شما بالاست، از داروهای استاتین استفاده کنیدواگر، فاکتورهای بزرگ دیگر از قبیل استعمال دخانیات، یا داشتن دیابت هم موجود باشد، بطور قطعی تصمیم بر حد اکثر استفاده از داروهارا خواهد گرفت. جنسیت مانیز در این موقعیت مطمئن نظر خواهد بود. معمولاً ریسک بیماری‌های کورونر قلب زنان ده‌سال عقب تراز مردان است.

بیماری قلب امکلستان

البته از نظر نباید دور داشت که راهنمای ها و سرخرخ‌های مختلفی وجود دارد تا پزشک را کمک کنند و تصمیم بگیرد به شما داروهای پائین آورنده کلسترول بدهد یانه. این گفته چنین معنی میدهد که افراد، با سطوح مختلفی از کلسترول ممکن است با این داروهای مامداوا شوند. مثلاً، یک مرد ۴۰ ساله که دارای چهار نوع مختلف فاکتورهای ریسک است، چنانچه سطح کلسترول خون وی از ۱۷۵ mmol بالاتر باشد با استاتین‌ها 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 استاتین‌ها درمان نخواهد شد.

استاتین‌ها بسیار مؤثر، و برای درمان‌های دراز مدت مناسب اند. در هر حال، بسیار مهم است که شما، بطور کلی، تامیتوانید از تعداد ریسک‌های عروق کوروئن قلب خود بکاهید. این موضوع، شامل سنبک زندگی شمانیز می‌شود که باید نوع صحیح آنرا برگزینید. استعمال دخانیات را قطع کنید، نوع رژیم غذائی خود را تغییر دهید، مرتب ورزش کنید و فعالیت‌های بدنی داشته باشید، وزن بدن خود را کنترل کنید و فشار خون خود را عادی سازید. اینها همه، به شما کمک می‌کنند تا سالم بمانید.

بنیاد قلب انگلستان

FH (فاکتور موروثی یا خانوادگی).

فاکتور خانوادگی چی ؟

تقریباً یک نفر، در هر پانصد نفر جمعیت انگلیس، فشار خونش به علت حالتی که آنرا (فشار خون 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 ۱۲ و ۹ mmol/l داشته باشند و بعضی اوقات از این هم بیشتر. کودکان وزنان، ممکن است کمتر از این رقم داشته باشند ولی معمولاً سطح کلسترول آنان بالاتر از ۷.۵ mmol/l در کودکان و ۶.۷ mmol/l در بزرگسالان است.

چگونه این فاکتور ممکن می شود؟

این فاکتور معمولاً همیشه ازوالدین به فرزندان منتقل می شود. یکی ازوالدین ممکن است سکته قلبی، یا اینکه در سالها قبل آنژین صدری داشته باشد. آنژین صدری و سکته قلبی بخوبی 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.

نمای قلب انگلستان

حتی اگر والدینی که کلسترول بالای خون در خانواده آنها موروثی است و احتمال سرایت آن به فرزندانشان وجود دارد سکته قلبی نداشته باشند، باز هم کلسترول خون فرزند ذکور یا آنث آنان بالاخواهند 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 خود تان 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 گوشتنالو نیستند و امکان دارد فاکتور ریسک دیگری نیز برای عروق کوروئنر 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 زودتر مشخص کند که فرزند آنان نیز این فاکتور را کسب کرده است یانه؟ 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 نزند.

درمان برای FH

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

نمایه قلب اسلام

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

علام و شاهزاده ای FH چست؟

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

ممکن است که درین کودکان جسته - گریخته، نشانه هائی از این فاکتور پیدا شود که هیچ گونه ریسکی به دنبال نداشته باشد. این موارد شامل ظاهر شدن غده هائی سفت در تاندون های پشت قوز ک پای آنان، یا نزدیک تاندون های بند انگشت در پشت دستها یا شان می باشد. غده، یا قلمبه ئی که در پشت قوز ک پا ظاهر می شود میتواند در دسرای جاد کندزیرا ممکن است متورم شود و در 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.

نمای قلب امکتان

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

تاثیرات FH

مشکل اصلی و طبی افرادی که این فاکتور خانوادگی را دارند این است که ممکن است اینان گرفتاریهای قلبی پیدا کنند. این فاکتور به گونه‌ئی برابر، بروی زن و مرد مؤثر است. در هر حال، تأثیر آن بروی 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 بر سند 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 بادار و 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.

نمایه قلب اکنستان

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

اگر متوجه شدید که سا فاکتور FH دارید برای چه خودتان چه باید بگیند؟

خوردن غذاهای سالم، همراه با استفاده از داروهای پائین آورنده کلسترول خون، به تحقیق، هردو اهمیت دارند (صفحات ۱۸ و ۲۴ را ملاحظه نمایید). 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 تاریخی دارند، در 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 کوروئنر 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 قسمه سینه خود درد احساس میکنید، بویژه هنگام تمرين ورزشی، یا تنفس، باید بلا فاصله با دکتر خود تماس بگیرید.

اگر سا فاکتور FH دارید و بخوبی 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 و اجد صفات کامل پدر یا مادر گردد. ممکن است که این اتفاق بیفتاده در صورتی است که هر دوی آنان FH داشته باشد قلب انگلستان

باشند. اگر شما FH دارید و به فکر داشتن فرزند افتاده اید همسر شما باید از پزشک سئوال کند تا سطح کلسترول خون‌وی (مردیازن) را اندازه بگیرد.

شанс آنکه همسر شما FH داشته باشد بسیار کم است (یک در ۵۰۰ نفر). بهر حال اگر روی، (مردیازن) FH داشته باشد شما به یک مشاور ویژه ژنتیکی احتیاج دارید تا شماره ا Rahmen ای 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) شанс داشتن میراث FH شمارا خواهد داشت.

اگر بیماری شما زود تشخیص داده شود و درمان‌های مدرنی که برای شما در نظر گرفته می‌شود مؤثر واقع شود، شما نباید FH را بهانه قرار دهید و خانواده خود تا آن هنگام که یک، یا دو فرزند داشته باشد محدود نمائید.

پایان

بنیاد قلب اسلامستان