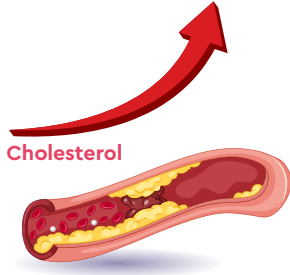


اعتلال الدهون بالدم

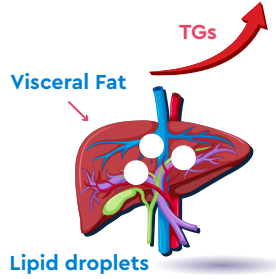
ما هو مرض اعتلال الدهون بالدم؟
اعتلال الدهون بالدم هو عبارة عن زيادة نسبة الكوليسترول الكلي بالدم ، والبروتين الدهني منخفض الكثافة (الكوليسترول الضار) ، والشحوم الثلاثية ، والبروتين الدهني غير عالي الكثافة أو انخفاض كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة ، ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمشاكل القلب والأوعية الدموية.



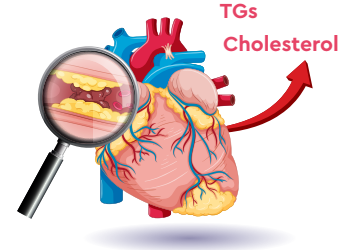
انواع اعتلال الدهون بالدم:



زيادة في مستوى الكوليسترول
منخفض الكثافة



زيادة في مستوى
الشحوم الثلاثية



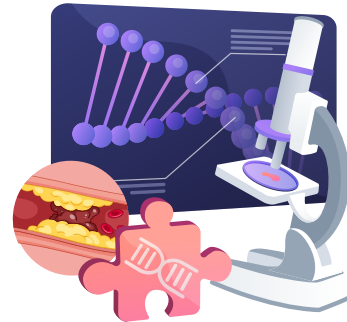
زيادة في الكوليسترول
والشحوم الثلاثية معا

لا يأخذ هذا النظام في الاعتبار اضرار البروتين الدهني المحدد (على سبيل المثال ، انخفاض كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة أو ارتفاع البروتين الدهني منخفض الكثافة) التي قد تسهم في المرض على الرغم من المستويات الطبيعية للكوليسترول والدهون الثلاثية.

تصنيف اعتلال الدهون بالدم:

يتم تصنيف اعتلال الدهون بالدم إلى نواع أولية أو ثانوية.

اعتلال الدهون بالدم **الأولي** هو في الأساس وراثي وينتج عن طفرات جينية مفردة أو متعددة تؤدي إما إلى زيادة الإنتاج أو خلل في إزالة الدهون الثلاثية والكوليسترول.



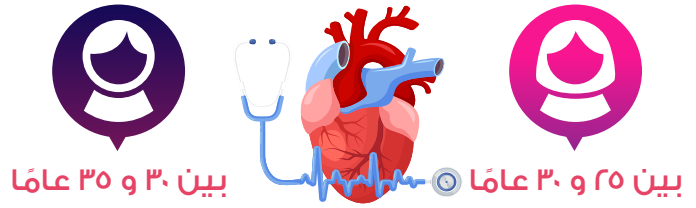
يرتبط اعتلال الدهون بالدم الثانوي بنمط الحياة الذي يتبعه المريض، مثل التدخين، وتناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والدهون المتحوّلة. ولكن، يُمكن أن يكون السبب وراء اعتلال الدهون بالدم الإصابة بأمراض أخرى مثل سكري النوع الثاني ، الكلى، الكبد أو قصور الغُدّة الدرقية. يمثل اعتلال الدهون بالدم الثانوي حوالي ٣٠-٤٠٪ من جميع حالات اعتلال الدهون بالدم. يجب معالجة اعتلال الدهون بالدم الثانوي من خلال اكتشاف ومعالجة الأمراض أو الأدوية المسببة له.



الفحص المبكر



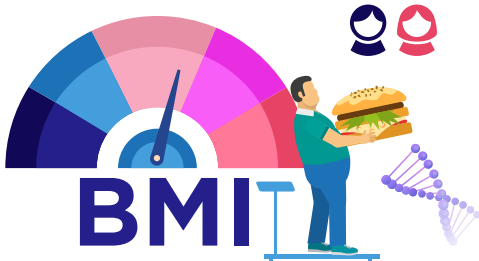
بغض النظر عن العمر. يجب فحص جميع الأفراد الذين لديهم عوامل الخطر المذكورة أدناه



بين ٢٥ و ٣٠ عامًا بين ٣٠ و ٣٥ عامًا

يجب فحص الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في سن أصغر، عند الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و ٣٠ عامًا والإناث بين ٣٠ و ٣٥ عامًا

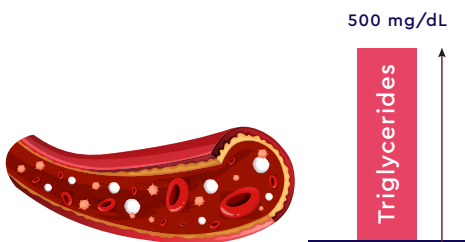
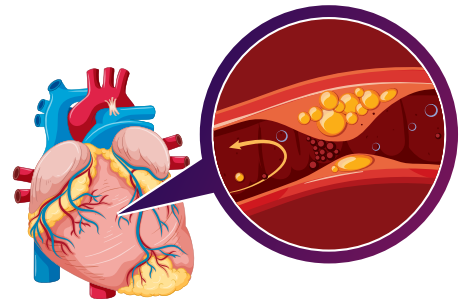
عوامل الخطر



تساهم العديد من العوامل في تطور اعتلال الدهون بالدم ، بما في ذلك العوامل الوراثية والجنس والعرق وزيادة مؤشر كتلة الجسم والعادات الغذائية غير الصحية والتدخين.

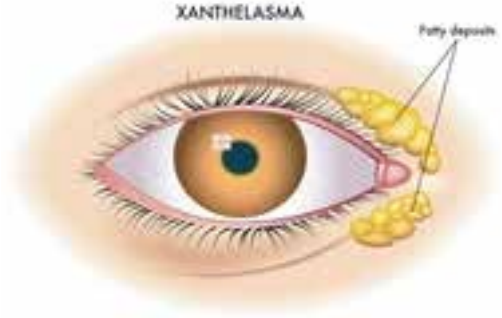
أعراض وعلامات اعتلال الدهون بالدم

لا يسبب اعتلال الدهون بالدم عادة أية أعراض ولكنه قد يؤدي إلى أمراض الأوعية الدموية المصحوبة بأعراض ، بما في ذلك مرض الشريان التاجي والسكتة الدماغية وأمراض الشرايين الطرفية.



يمكن أن تسبب المستويات العالية من الدهون الثلاثية (> ٥٠٠ مجم / ديسيلتر [> ٥,٦٥ ملي مول / لتر]) التهاب البنكرياس الحاد وتضخم الكبد والطحال والتنميل وضيق التنفس والارتباك.

المرضى الذين يعانون من فرط كوليسترول الدم العائلي متماثل
الزيجوت قد يكون لديهم قوس قرني ، ورم زانثوما الوتر بالإضافة
الى الورم الاصفر المسطح او الدرني.



تشخيص اعتلال الدهون بالدم:



يُشخَّص اعتلال الدهون بالدم عن طريق إجراء فحص دهني يقيس مستويات الدهون في الدم. يتم قياس ذلك عن طريق سحب الدم المحيطي. ويتم قياس الكوليسترول الكلي والدهون الثلاثية وكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة والبروتين الدهني عالي الكثافة

يتميز اعتلال الدهون بالدم بما يلي	
< ٢٠٠ مجم / ديسيلتر	مستوى الكوليسترول الكلي
< ١٥٠ مجم / ديسيلتر	مستوى الدهون الثلاثية
< ١٣٠ مجم / ديسيلتر	مستوى البروتين الدهني منخفض الكثافة
> ٤٠ مجم / ديسيلتر	مستوى البروتين الدهني عالي الكثافة

علاج اعتلال الدهون بالدم:



تعديل نمط الحياة:

يمكن أن يؤدي تعديل نمط الحياة مثل الأكل الصحي والنشاط البدني والإقلاع عن التدخين والحفاظ على وزن صحي إلى تحسين مستوى الدهون في الدم.

النظام الغذائي:

يمكن أن تؤثر العوامل الغذائية على تطور الأمراض القلبية الوعائية من خلال تأثيرها على عوامل الخطر التقليدية ، مثل دهون الدم أو ضغط الدم أو مستويات الجلوكوز. ارتفاع استهلاك الفاكهة والخضروات غير النشوية والمكسرات والبقوليات والأسماك والزيوت النباتية والحليب والحبوب الكاملة ، إلى جانب التقليل من تناول اللحوم الحمراء والمعالجة والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المكررة والملح ، مرتبط بانخفاض حدوث أحداث القلب والأوعية الدموية. أكثر الأنماط الغذائية التي تم تقييمها على نطاق واسع هي الطرق الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم وحمية البحر الأبيض المتوسط. كلاهما أثبتت فعاليتها في الحد من عوامل الخطر القلبية الوعائية ، وربما منع أمراض القلب والأوعية الدموية الناتجة عن تصلب الشرايين. الفرق بين هذين النظامين هو تركيز حمية البحر الأبيض المتوسط على زيت الزيتون البكر الممتاز.



فقدان الوزن:

بما ان زيادة الوزن (مؤشر كتلة الجسم ما بين ٢٥ إلى ٣٠ كجم / م^٢) ، والسمنة (مؤشر كتلة الجسم أكبر من ٣٠ كجم / م^٢) ، وسمنة البطن (محيط الخصر أكثر من ٨٨ سم عند النساء وأكثر من ١٠٢ سم عند الرجال) تساهم في كثير من الأحيان في الإصابة باعتلال الدهون بالدم ، يجب تقليل تناول السعرات الحرارية وزيادة استهلاك الطاقة لدى أولئك الذين يعانون من زيادة الوزن و / أو السمنة في البطن. يؤدي التخفيض المتواضع لوزن الجسم إلى تحسين مستوى الدهون ويؤثر بشكل إيجابي على عوامل الخطر القلبية الوعائية الأخرى الموجودة في الأفراد الذين يعانون من اعتلال الدهون بالدم.



النشاط البدني:

ينصح جميع الأشخاص المصابين بارتفاع الشحوم الثلاثية بالدم بممارسة التمارين البدنية المنتظمة بكثافة معتدلة لأكثر من ٣٠ دقيقة / يوم. يحسن النشاط البدني من نسبة الدهون في الدم عن طريق خفض مستويات الشحوم الثلاثية والكوليسترول الكلي ومستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة ، إلى جانب زيادة مستويات كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة.





العلاجات الدوائية:

الستاتينات:

يعد العلاج الاكثر شيوعا وهي تثبط الإنزيم المسؤول عن انتاج الكوليسترول في الكبد. وقد اثبتت فعاليتها في منع الجلطات القلبية وتخفض كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة والدهن الثلاثية، مع زيادة كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة قليلاً.

مثبطات امتصاص الكوليسترول:

تحد من امتصاص الكوليسترول الغذائي وبالتالي تقلل نسبة الكوليسترول في الدم. تقلل كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة؛ كما تقلل الشحوم الثلاثية قليلاً، مع زيادة كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة قليلاً.

حواجز حامض الصفراء:

تخفض الكوليسترول بشكل غير مباشر عن طريق الارتباط بالأحماض الصفراوية. يستخدم الكبد الكوليسترول الزائد لإنتاج المزيد من الأحماض الصفراوية ، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الكوليسترول في الدم. تقلل كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، مع احتمال زيادة كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة قليلاً.

مثبطات (PCSK9):

تساعد على تقليل كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة.

الفايبريت:

له فاعلية اكبر في خفض مستويات الشحوم الثلاثية وتقلل كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة إلى حد ما، وزيادة كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة.