

# چگونه کنترل خون خود را کاهش دیم

مجموعه‌ای از اطلاعات برای افرادی که سطح کنترل

خون آنان بالاست

این اطلاعات برای خانواده و دوستان آنان نیز مفید است

نشریه بنیاد قلب انگلستان

مترجم: مرضی مدنی نژاد

صفحه	
۵	درباره این کتابچه
۶	کلسترول، لیپروتئین (مواد پروتئینی که حاوی چربی باشد) و چربی خون چیست؟
۹	نقش کلسترول در بیماری های عروق کرونر چیست؟
۱۰	کلسترول خون را چگونه اندازه می گیرند؟
۱۲	در چه زمان سطح بالای کلسترول خون اهمیت پیدا میکند؟
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 میکند؟
۲۴	دارو ها چه کمکی به این کار میکنند؟
۲۷	آیا لازم است من دارو مصرف کنم؟
۲۹	FH (familial hyperlipidaemia) کلسترول 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، لیوپروتئین، و چربی خون چیست؟
- نقش کلسترول در بیماری های عروق کورونری چیست؟
- چه موقع سطح کلسترول بالای خون اهمیت دارد. عبارت دیگر به چه حدی 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 بماند کمکی میکند؟

- داروها چه کمکی بماند میکنند؟

این کتابچه، همچنین بماند اطلاعاتی 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 ویژه گر قلب، با آشنائی کاملی که از حالات جسمانی شما دارند، به شما داده باشند.

کلسترول، لیپروتئین، و پرپی خون چیست؟

### کلسترول

کلسترول، ماده‌ی بی‌حیاتی است چربی که بیشتر در بدن انسان ساخته می‌شود. کبد انسان از چربی‌های اشباع شده‌ی 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، ماده‌ی بی‌حیاتی 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.

### لیپروتئین

دو نوع لیپوپروتئین وجود دارد.

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

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

نیاز قلب انگلستان

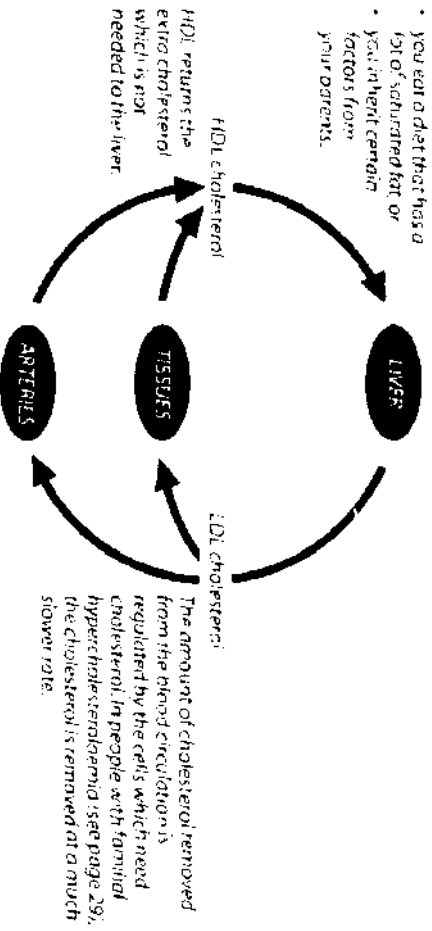
## چربی های خون

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 کرونر 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 کرونر قلب و سکنه 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.*

### تشکلترول در بیماری کورونری قلب چیست؟

علت بیماریهای کورونری قلب آن است که شریانها، یا سرخرگهایی (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 سلولهایی 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 سر و کله اش 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 کنیم و جمع کل چربی مصرفی خودمان را نیز تقلیل دهیم. (برای اطلاعات بیشتر راجع به این مبحث به صفحه ۱۷ مراجعه نمایید).

بنیاد قلب انسان

چگونه کلسترول خون را اندازه‌گیری کنید؟

برای اندازه‌گیری کلسترول خون به یک آزمایش ساده خون نیاز است.

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

- یا آنکه با خراش سر انگشت (نمونه عروق شریکه) نمونه گرفته می‌شود و سپس آن را آزمایش می‌کنند.

اگر باید سطح «تری‌گلیسرید» شما اندازه‌گیری شود از شما خواسته می‌شود ۱۲ ساعت قبل از گرفتن خون چیزی نخورید.

کلسترول خون، تری‌گلیسرید، HDL و LDL را در واحد هائی که به آن «یک هزارم مول در یک لیتر خون» نامیده می‌شود و به اختصار آنرا mmol/lite و یا mmol/l می‌گویند اندازه‌گیری 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 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 با هم مقایسه و از آنها نتیجه‌گیری نشود، پزشک شما تصمیم نهائی خود را نخواهد گرفت.

بنیاد قلب انگلستان



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

چه نوع کنترل بالای خون نگران‌کننده 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

هرچقدر 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 عمده فوق را نیز داشته باشید- مثلا اگر سیگار بکشید، یا اینکه فشار خونتان بالا باشد، و یا اینکه فعالیت های ورزشی نداشته باشید.

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

بیا قلب آستان

سایر فاکتورهای مربوط به «سبک زندگی» که ریسک بیماری های قلبی را افزایش می دهند 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).

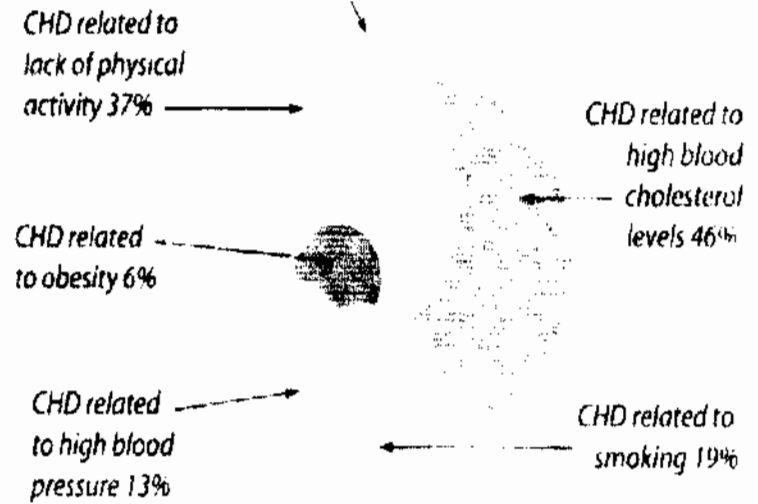
- نوشیدن زیاده از حد الکل.

- مصرف زیاده از حد نمک.

اگر شما قبلاً آنژین صدری، دیابت، یا سکنه قلبی داشته اید، ریسک سکنه 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 سکنه های قلبی آنان زیاد است. (برای اطلاعات بیشتر در این باره به صفحه ۲۷ مراجعه نمایید).

چگونه این ریسک‌های منفرد با یکدیگر جمع می‌شوند؟

**All people who died from coronary heart disease (CHD) under the age of 75**



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

هرچقدر تعداد ریسک‌های فردی شما زیادتر باشد، خطر ابتلا به بیماری‌های کرونری قلب شما زیادتر است.

چیز نوب کلسترول بالای خون می شود؟

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

بعضی از افرادی که سطح کلسترول 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 کلسترول خونش به علت فاکتورهای موروثی یا خانوادگی بالا باشد. (صفحه ۲۷ را مطالعه نمایند).

چگونه فعالیت های بدنی سطح کلسترول خون را بهبود می 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.

چگونه خوردن غذاهای سالم کمک کند 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- مثلا 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 پائین آوردن LDL کمک کنند ولی بدی کار در آن است که به پائین آوردن HDL کلسترول (که کلسترول پشتیبان یا محافظ نیز نامیده می شود) کمک مینمایند. چربی های تک غیر اشباعی میتوانند سطح LDL کلسترول را پائین آورند و با سطح آن دیگری، یعنی HDL کلسترول، کاری نداشته باشند.

نیاز قلب آلمان

### آفتاب نمون سالم ترین چربی ها

برای آنکه کمک کنید و کلسترول 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 نمایند (صفحه بعد را ملاحظه کنید). و دیگر اینکه،  
- جمع چربی هائی را که میخورید کاهش دهید و بجای آن مواد نشاسته نی مانند نان، پاستا، برنج، غلات، و سیب زمینی مصرف نمایند.

کلسترولی که در غذاهاست (مثلا در تخم مرغ، جگر، وقلوه) آنقدر هائش عمده نی در سطح کلسترول 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 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 تفاله های گیاهی هستند میتوانند سطح کلسترول 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 کلسترول خون مؤثر باشند. در هر حال، تمام این مطالعات در طی مدت کوتاهی انجام شده است

بیاد آفتاب





غذائی کم‌کالری شود سالم اند

اخیراً بعضی از غذاهائی تولید نموده اند که ادعا میشود سطح کلسترول خون را بعزت تغییر و تبدیلی که در مواد اولیه آن داده اند، کاهش میدهند. گویانکه 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 کرونر 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 هایمی افزاینده، 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 ببدن آنان وارد می شود ممکن است آن اثر خوب قلبی را از بین ببرد.

نیاز قلب انگلستان

راه های دیگری برای خوردن غذای سالم  
اگر چه پائین آوردن سطح کلسترول خون مهم است با این وجود  
قلب، از مزایای دیگری نیز بهرمنند 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	سیب، برتقال، یا موز
یک قاج 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
	<b>سبزیجات</b>
دو قاشق غذا خوری	خام، پخته، بخار زده، فوطلی
باندازه یک ظرف	سالاد

بنا قلب آستان

دارو لاچکنی بر این کار میکند؟

استاتین!

داروی عمده‌ی نی که این روزها برای پائین آوردن سطح کلسترول خون تجویز می‌شود از استاتین‌هاست. استاتین‌ها داروهای پائین آورنده کلسترول خونند که در اواسط دهه ۱۹۹۰ به بازار آمده‌اند. میتوانند سطح کلسترول خون را تا میزان ۲۰ درصد پائین آورند. بطور کلی استاتین‌ها 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 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 قرار داده‌اند 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 داده‌اند. تا این زمان، این تحقیقات، تا ده سال درمان را تأیید و تحت پوشش قرار داده است. هنوز نمیدانیم که محاسن و معایب (ریسک‌ها و منافع) این داروها برای مدت بیش از ده سال چیست؟ در هر حال برای افرادی که قبلاً ریسک بالای سکته قلبی را داشته‌اند منافع آنی که اینان از مصرف استاتین‌ها بدست خواهند آورد به احتمال زیاد سنگین‌تر و مهم‌تر از هر نوع ریسک احتمالی تأثیرات جانبی آن است.

بیاد قلب‌اللسان

برای افرادی که از بیماریهای کبد رنج 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 تا چه حد خوب کار میکند. این آزمایش را بعد از ۴ تا ۶ هفته از استفاده از استاتین، هر از گاهی خواهید داشت.

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

داروهای پائین آورنده کلسترول

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

فیبرات‌ها

فیبرات‌ها به صورت قرص یا کپسول در اختیار مصرف کنندگان قرار می‌گیرد. فیبرات‌ها شامل «پزافیبرات» و «از قبیل (بزالپ، بزالیپ، مونو)، سیپروفیبرات (مودالیم)، فنوفیبرات (لیپاتیل) و جم فیبروزیل (لوپید) می‌گردد. فیبرات‌ها را برای افرادی تجویز میکنند که سطح کلسترول خون، وتری گلیسرود آنان، هر دو بالا است. اگر شما از استاتین استفاده میکنید از این داروها به 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 داروها برای شما تجویز میکند.

بنا، قلب انگلستان

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 ۸) 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، صبح‌ها باشد. مصرف دو پاکت از این دارو بهنگام ناشتائی شروع خوبی برای درمان کلسترول بالای خون است. در آغاز کار ممکن است که پاکت‌ها زیاد تر از حد لازم بنظر برسد ولی بیشتر افراد کم کم به آن عادت می‌کنند و براحتی آنها میل می‌کنند. بعضی‌ها بهنگام خوردن این داروها ممکن است درد یا سوزش قلب، احساس کنند یا اینکه بیوست به آنان دست دهد ولی این‌ها، بیشتر برای مقدار دواي بیشتر است. این داروها در بدن جذب نمی‌شوند بنابراین بچه‌ها و خانم‌های باردار نیز می‌توانند از آنها استفاده کنند.

بیا قلب آستان

لازم است من داره 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 سکت 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 سکت قلبی داشته اند

- افرادی که قبلاً آنژین صدری و یا بیماریهای قلبی به صورت موروثی 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 کند و اگر، فاکتورهای بزرگ دیگر از قبیل استعمال دخانیات، یا داشتن دیابت هم موجود باشد، بطور قطع تصمیم بر حد اکثر استفاده از دارو هارا خواهد گرفت. جنسیت مانع در این موقعیت مطرح نظر خواهد بود. معمولاً ریسک بیماریهای کورونر قلب زنان دهسال عقب تر از مردان است.

بیانیه قلب آلمان

البته از نظر نباید دور داشت که راهنماها و سرنخ‌های 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 مداخله شوند. مثلاً، یک مرد ۴۰ ساله که دارای چهار نوع مختلف فاکتورهای ریسک است، چنانچه سطح کلسترول خون وی از  $5.5 \text{ mmol/l}$  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 درازمدت مناسب اند. در هر حال، بسیار مهم است که شما، بطور کلی، تا میتوانید از تعداد ریسک‌های عروق کورونر قلب خود بکاهید. این موضوع، شامل سبک زندگی شما نیز می‌شود که باید نوع صحیح آنرا برگزینید. استعمال دخانیات را قطع کنید، نوع رژیم غذایی 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 میکند تا سالم بمانید.



FH ( فاکتور موروثی یا خانوادگی )،

فاکتور خانوادگی بی چربی؟

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 ۶.۷ mmol/l در کودکان و ۷.۵ mmol/l در بزرگسالان است.

چگونه این فاکتور منتقل می شود؟

این فاکتور معمولاً همیشه از والدین به فرزندان منتقل می شود. یکی از والدین ممکن است سکنه قلبی، یا اینکه در سالها قبل آنژین صدری داشته باشد. آنژین صدری و سکنه 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 هر چه 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. هر چه کودک بزرگتر می شود، باید مراقب بود هوس سیگار کشیدن به سرش نزنند.

«مان 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.

نیاز 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 نی قوی از این فاکتور وجود دارد، ممکن است لازم باشد کود کان از داروهای لازم استفاده نمایند.

کمال مطلوب آن است که پزشک شما دانش ویژه نی 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 نشان دهنده FH چیست؟

اگر کودک کلسترول خونش بالاتر از  $6.7 \text{ mmol/l}$  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 هائی از این فاکتور پیدا شود که هیچگونه ریسکی به دنبال نداشته باشد. این موارد شامل ظاهر شدن غده هائی سفت در تاندون های پشت قوزک پای آنان، یا نزدیک تاندون های بند انگشت در پشت دستهایشان می باشد. غده، یا قلمبه نی 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 نی سفید رنگ در محوطه بیرونی قسمت رنگین چشم ظاهر شود.

بنیاد قلب انگلستان

در هر حال، این به تنهایی از خصوصیات FII نیست. ممکن است در سایر موارد معمولی کلیسترویل بالای خون، و بعضی اوقات در افرادی که کلیسترویل 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 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. بنا بر این مردی که وارث این فاکتور از مادر خودش 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.

بیا قلب اللسان

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

اگر شوخ شید که فاکتور FH دارید برای کلب 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 نمایند). 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 باشند. اگر شما FH دارید و به فکر داشتن فرزند افتاده اید همسر شما باید از پزشک سنوال کند تا سطح کلسترول خون وی (مرد یا زن) را اندازه بگیرد.

بیا قلب انسان

شانس آنکه همسر شما FH داشته باشد بسیار کم است (یک در ۵۰۰ نفر). بهر حال اگر او (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 نمائید.