**ارتفاع الكوليستيرول في الدم ليس له أعراض**

يعتقد الكثيرون ان زياده الكولسيترول في الدم يسبب اعراض اما في الحقيقة انه لايسبب إعراض انما يمكن ان يؤدي الى مضاعفات في الجسم ولتوضيح ذلك لنلقي نظره عامه على الكولسيترول

الكوليسترول هو مادة شمعية توجد في الدم. يحتاج الجسم إلى مادة الكوليستيرول لبناء الخلايا الصحية، ولكن يمكن أن يتسبَّب ارتفاعها. ترسُّبات دُهنية في الأوعية الدموية الخاصة بالمريض. وفي نهاية المطاف تنمو هذه الترسُّبات وتؤدي إلى صعوبة تدفق الكمية الكافية من الدم عبر الشرايين. وأحيانًا ما تنفجر تلك الترسُّبات فجأةً لتُشكِّل جلطة تسبب النوبة القلبية أو السكتة الدماغية.

**الأعراض**

ارتفاع الكوليستيرول في الدم ليس له أعراض. .

ما علاقة ارتفاع الكوليسترول بالدوخة؟ الإجابة أنه لا توجد علاقة بين ارتفاع الكوليسترول والدوخة؛ حيث إنّ ارتفاع الكوليسترول لا يُسبب الدوخة.

ما علاقة ارتفاع الكوليسترول؟ كذلك لاتوجدعلاقة بين ارتفاع الكوليسترول ولا يُسبب الصداع أيضًا، وفي حال ارتفاع مستويات الكوليسترول بشكل كبير جدًا قد تظهر بعض العلامات، مثل: الورم الأصفر وهو نمو دهني ينمو تحت الجلد ، أو ما يُسمى قوس القرنية وهو ترسبات حول الجزء الخارجي من القرنية وتظهر على شكل حلقة حول القزحية .إنّ الفحوصات الطبية المخبرية هي الطريقة الوحيدة التي تكشف عن ارتفاع الكوليسترول لدى المصابين به..

**متى يجب زيارة الطبيب**

وفقًا للمعهد القومي للقلب والرئة والدم ، ينبغي إجراء أول فحص للكوليسترول بين سن 9 أعوام و11 عامًا، ثم تكراره كل خمس سنوات بعد ذلك.يوصي المعهد القومي للقلب والرئة والدم بإجراء فحوصات الكوليسترول كل عام أو عامين للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و65 عامًا وللنساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 55 و65 عامًا. وينبغي أن يخضع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا لفحوصات الكوليسترول سنويًا.

إذا لم تكن نتائج الاختبار ضمن نطاقات مرغوبة، فقد يوصي الطبيب بإجراء المزيد من القياسات المتكررة. وقد يقترح طبيبك أيضًا إجراء اختبارات أكثر تكرارًا إذا كان لديك تاريخ عائلي من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم أو أمراض القلب أو عوامل الخطر الأخرى، مثل داء السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

**الأسباب**

وتسهم العوامل التي يمكنك التحكم فيها، مثل قلة الحركة والسمنة واتباع نظام غذائي غير صحي، في ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار ومعدلات الدهون الثلاثية..تشتمل الحالات المرضية التي قد تنتج عنها مستويات كوليسترول غير صحية على ما يلي: داء الكلى المزمن وداء السكري وفيروس نقص المناعة البشري/الإيدز وقصور الدرقية وداء الذئبة الحمراء

**عوامل الخطر**

تشمل العوامل التي قد تزيد احتمال ارتفاع الكوليسترول إلى مستويات غير صحية ما يلي:

**النظام الغذائي السيئ**. قد يؤدي تناول الكثير من الدهون المشبعة أو المتحولة إلى وصول الكوليسترول إلى مستويات غير صحية. توجد الدهون المشبعة في أجزاء اللحوم الدسمة ومشتقات الحليب كاملة الدسم. أما الدهون المتحولة فغالبًا ما توجد في التسالي المعبأة أو الحلويات.

**السمنة**. إذا كان مؤشر كتلة جسمك ‏30 أو أكثر، فأنت معرض لخطر ارتفاع نسبة الكوليسترول.

قلة ممارسة الرياضة. تساعد ممارسة التمارين الرياضية على تعزيز البروتين الدهني مرتفع الكثافة أي الكوليسترول "الجيد" في الجسم.

**التدخين**. قد يؤدي تدخين السجائر إلى انخفاض مستوى البروتين الدهني مرتفع الكثافة، أي الكوليسترول "الجيد".

**المشروبات الكحولية.** يمكن أن يؤدي الإفراط في شرب الكحوليات إلى زيادة مستوى الكوليسترول الإجمالي.

**العمر**. حتى الأطفال الصغار قد يرتفع لديهم الكوليسترول إلى مستوى غير صحي، لكنه أكثر شيوعًا لدى الأشخاص فوق سن الأربعين.

 فمع التقدم في العمر، يصبح الكبد أقل قدرة على التخلص من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة( الضار)

**المضاعفات**

يُمكِن أن يُسبِّب ارتفاع الكوليستيرول في الدم تراكُمًا خطيرًا للكوليستيرول والرواسب الأخرى على جدران الشرايين (تصلُّب الشرايين). هذه الرواسب (لويحات) يُمكِن أن تُقلِّل من تدفُّق الدم عبر الشرايين؛ مما قد يُسبِّب مضاعفات، مثل: الذبحة الصدرية اوالنوبة القلبية.السكتة الدماغية.

**الوقاية**

تَناوُل نظام غذائي قليل المِلح يُركِّز على الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة

الحدُّ من كمِّيَّة الدهون الحيوانية واستخدام الدهون الجيِّدة باعتدال

التخلُّص من الوزن الزائد، والحفاظ على الوزن الصحي.

الإقلاع عن التدخين

ممارسة التمارين معظم أيام الأسبوع لمدة 30 دقيقة على الأقل

**ما الدهون الثلاثية؟**

الدهون الثلاثية هي أحد أنواع الدهون الموجودة في الدم.

عند تناول الطعام، يحوِّل جسمك أي سعرات حرارية لا تحتاج إلى استخدامها على الفور إلى دهون ثلاثية. تُخزَّن الدهون ثُلاثية الغليسريد في خلاياك الدهنية. في وقت لاحق، تطلق الهرمونات الدهون الثلاثية للإمداد بالطاقة بين الوجبات.إذا كنت تأكل أكثر من السعرات الحرارية التي تحرقها بانتظام، وخاصة الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، فقد يكون لديك معدل مرتفع من الدهون الثلاثية

**ما الفرق بين الدهون الثلاثية والكوليسترول؟**

إن الدهون الثلاثية والكوليسترول أنواعٌ منفصلة من الدهون التي تسري في الدم حيث تخزن الدهون الثلاثية السعرات الحرارية غير المستخدمة وتزود الجسم بالطاقة. بينمت يستخدَم الكوليسترول لبناء الخلايا وهرمونات معينة.

يمكن أن يساهم ارتفاع الدهون الثلاثية في تصلب الشرايين أو زيادة سمك جدران الشريان (تصلب الشرايين)؛ مما يزيد من مخاطر الإصابة بسكتة دماغية، وأزمة قلبية، وأحد أمراض القلب. يمكن أن يؤدي الارتفاع الشديد في الدهون الثلاثية إلى الإصابة بالتهاب حاد في البنكرياس .