

ما ارتفاع الكوليسترول: دليل العائلات

ما هو ارتفاع الكوليسترول؟

ارتفاع الكوليسترول في الطفل يعني ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم. ارتفاع الدهون في الدم هو مصطلح أكثر عمومية يشير إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول أو الدهون الثلاثية. ويتكون الكوليسترول الكلي من البروتين الدهني غير عالي الكثافة (ه د ل) و الكوليسترول عالي الكثافة (ه د ل). الكوليسترول غير (ه د ل) يتكون من البروتين الدهني منخفض الكثافة (ل د ل) الكوليسترول والبروتين الدهني منخفض الكثافة جدا "ف ل د ل". إذا كانت مستويات الدهون الثلاثية تساوي أو تزيد عن 400 ملغ / ديسيلتر، فإن (ل د ل)-الكوليسترول المحسوب غير دقيق ويجب أن يتم قياسه بشكل مباشر.

يشار إلى كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة على أنه الكوليسترول السيئ الذي يستودع في جدران الأوعية الدموية. ويشار إلى الكوليسترول الدهني عالي الكثافة على أنه الكوليسترول الجيد الذي يزيل زوائد (ل د ل) من جدران الأوعية الدموية. على الرغم من أن ارتفاع مستويات (ل د ل) و (ه د ل) يمكن أن يسببان ارتفاع الكوليسترول الكلي، إلا أن ارتفاع مستوى (ل د ل) يحمل عادة المزيد من الاخطار.

يعتبر مستوى (ل د ل) المقبول عند الأطفال الأصحاء أقل من 110 ملغ / دل. المستوى المتوسط يعتبر بين 110 و 129 ملغ / دل. بينما المستوى المرتفع هو 130 ملغ / ديسيلتر أو أعلى وفقا لمعايير المؤسسة الوطنية للقلب والرئة والدم. ينبغي أن تؤخذ بالاعتبار عوامل أخرى مثل صحة القلب و الاوعية الدموية و ايضا إذا كان الطفل مصابا بالسكري عند اتخاذ القرار في معالجة مستوى (ل د ل) فوق 130 ملغ / ديسيلتر.

ما اسباب ارتفاع الكوليسترول؟

الكوليسترول الدهني منخفض الكثافة (لدل) يصنع في الكبد بشكل رئيسي. بعض (ل د ل) يأتي من الطعام. العوامل الوراثية أيضا تؤثر على مستوى (ل د ل) في الدم. الارتفاع الطفيف إلى المعتدل في مستوى (ل د ل) يمكن أن ينتج عن سوء الغذاء واسلوب الحياة. الارتفاع الطفيف إلى المعتدل في مستوى (ل د ل) يمكن أيضا أن يصاحب السمنة. في الأطفال الذين يعانون من السمنة، عادة يوجد ارتفاع في مستويات الدهون الثلاثية أكثر من الكوليسترول، و انخفاض في مستوى (ه د ل).

ارتفاع الكوليستيرول العائلي هو حالة موروثية منتشرة. الأطفال المعانون من هذه الحالة غالبا ما يكون مستوى (ل د ل) اعلى من 190 ملغ / دل. في هذه الحالة، يواصل الكبد على انتاج (ل د ل) على الرغم من علو مستوى (ل د ل) في الدم. السكري غير المنضبط، قصور الغدة الدرقية، وأمراض الكلى يمكن أيضا أن يسببوا ارتفاع (ل د ل) و انخفاض مستويات الدهون الثلاثية.

ما هي المشاكل الناجمة عن ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم؟

الكوليسترول العالي، وخاصة (ل د ل) ، يودع في جدران الأوعية الدموية، و هذا التراكم يسبب ردود فعل بشكل التهابات. مع مرور الوقت، تضيق الشرايين، و يحدث انسداد في مجرى الدم، وبالتالي تحدث النوبات القلبية. مثل هذه المشاكل لا تحدث عادة قبل سن ال 40 سنة لدى الرجال وال 50 سنة لدى النساء. هذه المشاكل قد تحدث في المرضى الذين يعانون من مستويات (ل د ل) فوق 190 ملغ / ديسيلتر في سن مبكرة

ما يجب فعله للسيطرة على ارتفاع الكوليسترول في الدم؟

الكوليسترول يأتي أساسا من الأطعمة ذات الأصل الحيواني، لكنه لا يلعب دورا كبيرا في مستويات الكوليسترول في الدم. زيادة النشاط البدني لدى الأطفال الذين يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول يمكن أن يفيد في تحسين مستويات الكوليسترول. توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن يحصل الأطفال على ساعة واحدة على الأقل من النشاط المعتدل يوميا. النظام الغذائي المقيد للدهون يمكن أن يخفض مستويات (ل د ل) بنسبة 8% إلى 10%.

تقييد الدهون الكلي في الطعام لا يفيد بنفس القدر كتقييد الدهون المشبعة ودهون الترانس، بينما تفضل الدهون غير المشبعة الأحادية والدهون غير المشبعة المتعددة. الدهون المشبعة يمكن أن تزيد مستويات الكوليسترول في الدم. الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة في معظمها منتجات حيوانية مثل اللحوم (مثل لحم البقر والنقانق ولحم الخنزير المقدد ولحوم الغداء مثل بولونيا والسلامي والدواجن مع الجلد) ومنتجات الألبان (مثل الحليب الكامل الدسم والجبن والزبدة، البوظة). يفضل اختيار الأطعمة البروتينية قليلة الدهون، مثل الأسماك، وقطع اللحوم قليلة اللية، واللحوم البيضاء دون الجلد، للحد من الدهون المشبعة. ويمكن استخدام الحليب قليل الدسم (2٪) ابتداءً من 1 إلى 2 سنة من العمر. في الأطفال الذين يزيد فيهم احتمال ارتفاع الكوليسترول يمكن استخدام الحليب الخالي من الدهون أو 1٪ بعد سنتين من العمر. تذكر أن ننظر إلى إجمالي الدهون ومحتويات الدهون المشبعة عند دراسة لائحة الغذاء في الأطعمة.

في الأطفال الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول، يجب أن يقل تناول الدهون المشبعة عن 7٪ من السعرات الحرارية اليومية وينبغي أن تكون كمية الكوليسترول في الغذاء أقل من 200 ملغ يوميا. الزيوت النباتية العالية في الدهون المشبعة تشمل جوز الهند وزيت النخيل. تناول الدهون الترانس الموجودة في الأطعمة عالية التصنيع يمكن أن تزيد مستوى (ل دل) ؛ وبالتالي يجب تجنب هذه الدهون قدر الإمكان. بعض الأطعمة التي تحتوي على الأحماض الدهنية الترانس تشمل فشار الميكرويف، البييتزا المجمدة، وكريمة القهوة. يجب الطبخ باستخدام الزيوت النباتية (مثل الكانولا والذرة والزيتون وعباد الشمس) التي تكون عالية في الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون غير المشبعة المتعددة. حاولوا زيادة تناول طفلكم من المكسرات، مثل الجوز واللوز، وهما مصدران آخران للدهون الأحادية غير المشبعة. أسماك المياه الباردة، وخاصة سمك التونة، سمك أبو سيف، سمك السلمون، سمك الماكريل، السردين، والرنة، تعتبر صحية، وينصح تناولها على الأقل مرتين في الأسبوع كمصدر للدهون أوميغا 3 غير المشبعة.

لا يوجد الكوليسترول في مصادر الغذاء النباتية. في الواقع، ستيروول النبات (مكافئ الكوليسترول في النباتات) يمكن أن يقلل من مستويات (ل دل). الحبوب المحتوية لنخالها والبقوليات والحبوب عالية الألياف والفواكه والخضروات والألياف القابلة للذوبان في الماء (على سبيل المثال، بسيلليوم)، وبروتين الصويا، ونخالة الشوفان يمكن أن تقلل من مستويات (ل دل) عن طريق خفض امتصاص الكوليسترول من الامعاء. ينصح الأطفال الذين يعانون من السمنة، ارتفاع مستويات (ل دل) ، ومستويات الدهون الثلاثية ان يركزوا على فقدان الوزن وتقليل تناولهم من السكريات والأطعمة النشوية (انظر ارتفاع شحوم الدم: نشرة دليل للعائلات).

الأدوية: عندما يكون مستوى (ل دل) أعلى من 130 إلى 190 ملغ / دل بشكل متواصل، و اعتمادا على وجود أو عدم وجود عوامل أو شروط اخرى، حتى بعد التزام نظام غذائي و حياتي امثل فيمكن ان يصف طبيب طفلك بعض أدوية خفض الدهون، مثل ستاتين. وبالتالي، قد يحتاج الأطفال الذين يعانون من حالات طبية معينة ، مثل السكري أو أمراض الكلى، إلى بدء أدوية خفض الكوليسترول عند مستويات (ل دل) أقل من مستوى (ل دل) عند الأطفال الأصحاء.

متى ينبغي فحص كوليسترول اطفالكم؟

ينصح بفحص الكوليسترول لجميع الأطفال بين أعمار 9 و 11 عاما ومرة أخرى بين 17 و 21 عاما. إذا كان هناك تاريخ عائلي من أمراض القلب وارتفاع الكوليسترول في الأقارب المباشرين، فيوصى بفحص الكوليسترول في عمر اصغر، بين 2 و 10 سنين من العمر.

PES PEDIATRIC ENDOCRINE SOCIETY