

7 اسباب تؤدي الى ارتفاع الكوليسترول في الدم

لا شك أن هناك أسبابا تؤدي لارتفاع الكوليسترول في الدم، ولكن ما لا يعرفه الكثيرون منا أن ارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم لا يتأثر بما نأكله فقط، ولكن يتأثر أيضا بمقدرة الجسم على سرعة إنتاج الكوليسترول وسرعة التخلص منه.

وبحسب الأطباء تقوم أجسامنا بإنتاج ما تحتاجه من الكوليسترول وبالتالي ليس ضرورياً تناول كوليسترول إضافي عن طريق الغذاء.

إليك أهم 8 أسباب لارتفاع الكوليسترول بالدم:

1- العوامل وراثية: تلعب العوامل الوراثية دورا مهما في مستوى الكوليسترول بالدم، فالجينات هي التي تحدد سرعة جسمك في إنتاج الكوليسترول الضار LDL وسرعة التخلص منه.

2- نوعية الغذاء: يوجد نوعين رئيسيين من الأغذية تسبب ارتفاع الكوليسترول الضار أولها الدهون المشبعة، وهي الدهون الموجودة بشكل أساسي في الطعام الحيواني، لأنها تعتبر المنشأ الأساسي للدهون، فلا يوجد في الطعام ما يسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار مثل الدهون المشبعة. فتناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة والكوليسترول هو السبب الرئيسي لارتفاع مستوى الكوليسترول الضار وازدياد نسبة أمراض القلب التاجية، ولهذا فإن إنقاص كمية الدهون المشبعة والكوليسترول التي نتناولها يعتبر خطوة مهمة جداً لإنقاص مستوى الكوليسترول الضار في الدم.

3- السمنة: تتسبب الزيادة الكبيرة في الوزن (السمنة) في رفع مستوى الكوليسترول الضار، وإنقاص الوزن ربما يساعد في خفض مستوى الكوليسترول الضار، كما أن إنقاص الوزن يساعد أيضاً في خفض الدهون الثلاثية ورفع مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة HDL أو الكوليسترول الجيد.

4- نشاطك الحركي: النشاط الحركي ربما يخفض من مستوى الكوليسترول الضار ويرفع الكوليسترول الجيد HDL.

5- العمر والجنس: أوضح الباحثون أن الوصول إلى سن النضج (الياس)

يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار وخفض مستوى الكوليسترول الجيد HDL ، وبعد سن الخمسين يكون مستوى الكوليسترول الكلي أعلى في النساء منه في الرجال من نفس العمر .

6- التدخين: لاشك أن التدخين له أضرار كثيرة وخطيرة، ومن بين هذه الأضرار ارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم، لذلك يجب الابتعاد نهائياً عن التدخين كي يتحسن مستوى الكوليسترول بالدم.

7- ارتفاع ضغط الدم: يؤدي ارتفاع ضغط الدم في زيادة مستوى الكوليسترول، لذا ينصح الأطباء والمتخصصون بمتابعة طبيب متخصص لتجنب ارتفاع ضغط الدم الذي من شأنه أن يؤثر على نسبة الكوليسترول.