



وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر - State of Qatar



المبادئ الإرشادية السريرية لقطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب أن تعرف إذا كنت تعاني من
اضطراب (ارتفاع) دهون الدم

تاريخ النشر: ٢٣ يناير ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٣ يناير ٢٠٢٢

✚ ما هي الدهون؟

الدهون هي الحمضيات الدهنية في الدم، وهي أساسية لبناء الخلايا وتوفير الطاقة لها. تشمل الدهون:

- **الكوليسترول منخفض الكثافة (LDL)**، وهو سيئ لأنه يمكن أن يتسبب في تكوين ترسبات في الأوعية الدموية.
- **الكوليسترول مرتفع الكثافة (HDL)**، وهو جيد لأنه يمكن أن يساعد على إزالة الكوليسترول منخفض الكثافة من الدم.
- **الدهون الثلاثية (الترايغليسرايد)**، وهي عبارة عن عدهم حرق السعرات الحرارية على الفور مما يؤدي إلى تخزينها في الخلايا الدهنية.

يمكن أن تتراكم الدهون في الأوعية الدموية وتتسبب بانسدادها، مما يؤدي إلى النوبات القلبية والسكتة الدماغية أو غيرها من أمراض القلب والأوعية الدموية.

✚ ما هو ارتفاع دهون الدم؟

يسمى اضطراب دهنيات الدم في بعض الأحيان ارتفاع نسبة الكوليسترول، ولكنها تعني أيضًا الكمية غير الطبيعية من الدهون (مثل الدهون الثلاثية والكوليسترول أو الدهون الغوسفورية) في الدم.

ارتفاع دهون الدم هو عندما يحتوي دمك على الكثير من الدهون مثل الكوليسترول والدهون الثلاثية، وهو الأكثر شيوعًا.

✚ ما الذي يسبب اضطراب دهون الدم؟

قد يكون سبب اضطراب دهون الدم هو العوامل الأولية (الموروثة) أو الثانوية (المكتسبة). الأسباب الثانوية هي الأكثر شيوعًا وتشمل:

- قلة الحركة مع نمط حياة غير صحي مع نظام غذائي غني بالدهون المشبعة والكوليسترول والدهون المتحولة.
- البدانة.
- مرض السكري.
- الإفراط في تناول الكحول.
- مرض الكبد.
- مرض الكلى المزمن.
- المخدرات.
- التدخين.

✚ الأعراض التي يجب ملاحظتها

معظم الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع دهون الدم لا يدركون أنهم مصابون به، إلا إذا كان حادًا.

عادة ما يقوم الطبيب بتشخيص ارتفاع دهون الدم أثناء إجراء فحوصات الدم الروتينية أو خلال إجراء فحوصات لتشخيص حالة أخرى.

يمكن أن يؤدي ارتفاع دهون الدم الشديد أو غير المعالج إلى حالات أخرى، بما في ذلك انسداد شريان أو أكثر من الشرايين التي تغذي القلب، وتعرف هذه الحالة باسم مرض الشريان التاجي، أو التي تغذي الدماغ أو أطراف الجسم.

تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- ألم في الساق، خاصة عند المشي أو الوقوف.
- آلام في الصدر عند القيام بأي مجهود.
- ضيق أو ضغط في الصدر وضيق في التنفس.
- ألم وضيق وضغط في الرقبة والفك والكتفين والظهر.
- عسر الهضم وحرقة المعدة.
- مشاكل النوم والإرهاق أثناء النهار.
- دوخة.
- سرعة خفقان القلب.
- عرق بارد.
- الغيء والغثيان.
- تورم في الساقين والكاحلين والقدم والمعدة وأوردة العنق.

✚ متى يجب زيارة الطبيب؟

قم بزيارة الطبيب إذا كان لديك الأعراض المذكورة أعلاه وخاصة إذا كانت مصحوبة بألم في الصدر.

اطلب من الطبيب إجراء فحص الكوليسترول إذا كان لديك تاريخ عائلي إيجابي لارتفاع الكوليسترول أو أمراض القلب أو عوامل الخطر الأخرى، مثل التدخين أو مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم.



✚ ماذا سيفعل طبيبك؟

سيقوم طبيبك بفحص ضغط دمك ومؤشر كتلة الجسم (BMI) الخاص بك وطلب فحص مستوى الدهون في الدم قبل تناول الطعام.

إذا كان إجراء الفحص وأنت صائم صعبًا أو كنت مصابًا بداء السكري وتأخذ الأنسولين، فقد يتم إجراء الفحص دون الصيام.

سيقدم لك طبيبك نصائح محددة بناءً على نتائج فحص الدهون في الدم. سيشمل ذلك تغييرات في نمط الحياة، وأتباع نظام غذاء صحي، بالإضافة إلى الأدوية.

في حالة الاشتباه في وجود ارتفاع دهون الدم الأولي، ستتم إحالتك إلى أخصائي، وسيقوم بإجراء بعض الفحوصات لك.



✚ نصائح لنمط حياة صحي

- تخفيض الوزن الزائد.
- زيادة النشاط البدني.
- تقليل استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والسكريات المتحولة والمكررة.
- تناول المزيد من الفاكهة والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة.
- التقليل من تناول الكحول.
- التوقف عن التدخين (أسأل طبيبك عن خدمات "التوقف عن التدخين").



✚ خيارات العلاج

الدواء الأكثر استخدامًا لعلاج ارتفاع دهون الدم هو **الستاتين**.

يساعد الستاتين على تقليل مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة من خلال التدخل في إنتاج الكوليسترول في الكبد.

لا تستخدمه أبدًا من أدوية الستاتين إذا كنت:

- حاملًا أو مرضعة.
- تعاني من مرض الكبد.
- تعاني من مشاكل في العضلات.

إيزيتمب هو دواء غير ستاتيني يمكن وصفه بالإضافة إلى الستاتين أو بدل الستاتين إذا كنت لا تتحمل علاج الستاتين.

الفايبرات هي دواء بديل للستاتين يمكن وصفه إن كنت لا تستطيع تحمل علاج الستاتين.

تشمل الآثار الجانبية للستاتين والاييزيتمب التي يجب الانتباه إليها ما يلي:

- ألم في البطن.
- الإسهال أو انتفاخ البطن.
- التعب.
- ألم في الراس.
- ألم في العضلات.

✚ الأدوية والحمل

في مرحلة ما قبل انقطاع الحيض، لا يجب وصف أدوية علاج الدهون للنساء اللواتي لا يستخدمن وسائل منع الحمل المناسبة واللواتي يعانين من مرض السكري.

يجب إيقاف علاج الستاتين لمدة 3 أشهر قبل محاولة المرأة الحمل ويمكن إعادة أخذه بمجرد التوقف عن الرضاعة الطبيعية.

✚ الإحالة للرعاية المتخصصة

ستتم إحالتك إلى الرعاية المتخصصة إذا:

- تم الاشتباه بارتفاع دهون الدم الأولى.
- كنت أكثر عرضة لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو أمراض القلب.
- كنت تعاني من ارتفاع كبير بمستويات الدهون الثلاثية بسبب خطر الإصابة بالتهاب البنكرياس.
- لم تستجب لعلاج الستاتين الأولي بسبب نوع وشدة ارتفاع دهون الدم أو عدم القدرة على تحمل العلاجات الأولية.
- كنت تحتاج إلى تعاون مع متخصص للعلاج.
- كنت تحتاج إلى فحوصات أكثر تقدمًا مثل البروتينات الدهنية، اختبار الإنزيمات، التمثيل الغذائي للحمض النووي، أو تقييم الأوعية الدموية الأكثر تفصيلاً.



✚ نصائح مهمة

- حاول الحفاظ على وزن صحي باتباع نظام غذائي صحي.
- تناول ما لا يقل عن خمس حصص من الفاكهة والخضروات يوميًا – فقد ثبت أن البقوليات بخلاف الصويا تقلل من الكوليسترول الضار الكلي.
- تناول حصتين على الأقل من الأسماك في الأسبوع، بما في ذلك حصة من الأسماك الدهنية – يجب على النساء الحوامل تناول حصتين من السمك الدهني فقط في الأسبوع.
- إذا كان لديك تاريخ عائلي لارتفاع الكوليسترول، فعليك المبادرة في اتباع نمط حياة صحي.
- مارس الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل، 5 أيام في الأسبوع، لكن اطلب المشورة الطبية قبل البدء في خطة التمرين.
- يجب على الرجال والنساء تجنب استهلاك الكحول قدر الإمكان.

✚ المتابعة

يمكن لطبيبك أو الأخصائي تحديد مواعيد المتابعة أو التقييمات على النحو التالي:

- إعادة إجراء فحوصات وظائف الكبد ونسبة الدهون في الدم في غضون 3 أشهر من بدء علاج الستاتين.
- زيارات منتظمة للعيادة كل 4-12 أسبوعًا لمراقبة الالتزام بالأدوية والنظام الغذائي وأساليب نمط الحياة حتى انخفاض الكوليسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة إلى المستويات المناسبة.
- بعد ذلك يمكن جدولة المتابعة لتقييم مستويات الدهون من 6 إلى 12 شهر.

✚ معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن اضطراب دهون الدم في المبادئ الإرشادية الوطنية السريرية: علاج وتقييم اضطراب دهون الدم.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa