



### 13 - ارتفاع الكوليسترول:

إن ارتفاع الكوليسترول، إما أن يكون مرضاً بحد ذاته وذلك عندما يكون ارتفاعه ناتجاً عن خلل وراثي استقلابي (ولهذه وضع مع هذه المجموعة من الأمراض)، أو قد يكون عرضاً في سياق مرضٍ آخر قصور الغدة الدرقية مثلاً.

ينتمي الكوليسترول إلى مجموعة الدهون، وقد ارتبط ارتفاعه ارتباطاً وثيقاً بتصلب الشرايين، وأمراض شرايين القلب: كالذبحة الصدرية، والجلطة القلبية، ومع ذلك، فإن الكوليسترول له فوائد عديدة في الجسم، حيث يشكل الجزيء الأم لتركيب الهرمونات التناسلية المتولدة في الخصية أو المبيض أو الغدة الكظرية، فالمبيض يفرز الاستراديول والبروجسترون، والخصية تفرز هرمون التستسترون، أما الغدة الكظرية فتفرز: الكورتيزون، والألدوسترون، والأندروجين. إلى جانب ذلك، فإن الكوليسترول مكون رئيس لغشاء الخلية، وهو مركب رئيس لإنتاج الأملاح الصفراوية وفيتامين D3.

#### أ. الكوليسترول المفيد HDL والكوليسترول الضار LDL:

يوجد نوعان من الكوليسترول، أحدهما يرتبط مع الليبوبروتين قليل الكثافة ويرمز له (LDL) وهذه الليبوبروتينات ينتجها الكبد، وهي المسؤولة عن حدوث تصلب الشرايين، حيث وجد أن الذين يتناولون طعاماً غنياً بالكوليسترول وبالدهون المشبعة، فإن الليبوبروتينات قليلة الكثافة التي تحمل جزيئات الكوليسترول تدخل الخلايا المبطنة للشرايين، وترسب فيها مسببة تصلب الشرايين؛ وذلك لأنها تتأكسد وتؤدي الخلايا المبطنة للشرايين، ولذلك سمي بالكوليسترول الضار.

أما النوع الثاني من الكوليسترول فهو النوع الذي يرتبط مع الليبوبروتين عالي الكثافة، ويرمز له (HDL) وقد سمي بالكوليسترول المفيد.

إن الكوليسترول المحمول على HDL لا يدخل لجدار الشرايين؛ لأنه لا يملك مستقبلات على الخلايا المبطنة لجدار الشرايين، ولذلك فهو لا يسهم إطلاقاً بحدوث تصلب



الشرابين، وقد سمي بالكوليسترول المفيد؛ لأنه يقوم بنقل الكوليسترول من الخلايا المختلفة، ويحولها إلى الكبد (بعكس الكوليسترول المحمول على LDL الذي يدخل لجدار الشرايين ويترسب فيها، ولذلك سمي الكوليسترول الضار).

ب. المقدار الطبيعي للكوليسترول:

المقدار الطبيعي للكوليسترول هو أقل من 200 ملغ/دسل.

ج. معالجة ارتفاع الكوليسترول:

إن الأغذية الغنية بالكوليسترول أو الدهون الحيوانية المشبعة ترفع الكوليسترول الضار (قليل الكثافة). بينما ترفع الأغذية الغنية بالكربوهيدرات مقدار الدهون الثلاثية Triglycerides، لذلك فإن الخط الأول للعلاج يكمن بتصحيح الغذاء حيث يحتاج الأمر بين 3 - 6 شهور قبل أن يظهر تأثير تصحيح الغذاء، ويشمل ذلك تقليل تناول اللحم الأحمر، ومشتقات الألبان كاملة الدسم، وزيادة الخضار والفاكهة، وزيادة تناول الأسماك. لذا فإن إنقاص الوزن، وزيادة التمارين الرياضية يتعدى أثره إلى تحسين السكر، وتخفيض ارتفاع الضغط، إضافة لتحسين صورة دهنيات الدم، وغني عن القول إن استعمال الأدوية ليس بديلاً عن الحمية الغذائية والرياضة؛ بل مساعداً لها.



## الفصل الرابع عشر

### المخدرات

#### 14 - 1 تعريف المخدرات:

لا يوجد إلى الآن تعريفٌ واحدٌ يعبر عن المعنى المقصود من النواحي جميعها: العلمية، والطبية، والقانونية ولذلك وضعت لها عدة تعريفات منها:

أ. التعريف العلمي: تعد كل مادة كيميائية تسبب النعاس والنوم وتزيل الألم مادة مخدرة، ونلاحظ أن هذا التعريف ليس دقيقاً؛ لأنه يضع الأسيرين في قائمة المخدرات، بوصفه يزيل الألم، ويستثني الأدوية المنشطة والمهلوسة، لأنها لا تزيل الألم.

ب. التعريف القانوني: مجموعة من المواد تسبب الإدمان، وتسمم الجهاز العصبي، ويحظر تداولها أو زراعتها أو تصنيعها إلا لأغراض يحددها القانون، ولا يجوز استعمالها إلا بوساطة المرخص لهم.

وهذا التعريف غير دقيق أيضاً، لأنه استثنى: الخمر، والمهدئات، والمنومات من قائمة المخدرات، بالرغم من أنها تسبب الإدمان.

ج. التعريف الديني: في قول أم سلمة (نهى الرسول ﷺ عن كل مسكر ومفتّر) (سنن أبي داود ج 3 ص 329 رقم الحديث 3686).

الحديث: (كل مسكر خمر وكل خمر حرام ومن شرب الخمر في الدنيا، فمات وهو يدمنها لم يثب لم يشربها في الآخرة) (صحيح مسلم ج 3 ص 1587).

فالمسكر هو كل ما غطى العقل والمادة المخدرة تستر العقل وتعطل وظيفته.

