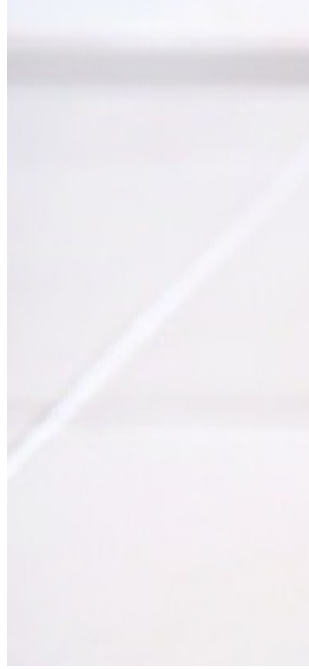


راقب أصابع قدميك... قد تكشف إصابتك بارتفاع الكوليسترول



يحتاج الجسم إلى مادة الكوليستيرول لبناء الخلايا الصحية، ولكن يمكن أن يتسبب ارتفاعها الشديد في زيادة خطر الإصابة بالنوبة القلبية، فبسبب الكوليستيرول المرتفع، يمكن أن تتكون ترسُّبات دُهنية في الأوعية.

نشرت صحيفة "ذي صن" البريطانية، تقريراً يوضح أن هناك علامات تظهر على أصابع قدميك تشير إلى إصابتك بارتفاع نسبة الكوليستيرول في الدم.

هذه المادة الدهنية الموجودة بالدم وتتراكم مع اتباع نظام غذائي سيئ، أو قلة ممارسة الحركة، أو التدخين.

ووفقاً للتقرير، يجب الحذر من ارتفاع مؤشراتته، لأنه قد يتسبب في تعرض الأوعية الدموية للسد، لذا حث التقرير على ضرورة مراقبة أصابع القدمين.

أوضح التقرير أنه في حال ملاحظة أطراف القدمين هشة، أو بطيئة في النمو دون وجود أسباب لذلك، فهذا يعني أن الكوليسترول مرتفع بالدم.

كما أن التقلص في القدمين، أو التنميل أو تغير لون الجلد أيضا من مؤشرات ارتفاع نسبته.

حيث أنه يوجد نسبة كبيرة من الأشخاص المصابين بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم لا يعلمون إصابتهم، والسبب عدم ظهور أى أعراض مبكرة.

ووصفت مؤسسة القلب البريطانية الكوليسترول، أنه عامل خطر خفي ما يعني أنه يحدث دون علم المصاب حتى فوات الأوان، أو عندما يتعرض الشخص لمضاعفات المرض.

وأشار التقرير الى أن ارتفاع الكوليسترول يطلق عليه المرض الجوي المحيطي (PAD)، حيث تتراكم الرواسب الدهنية وتسد الشرايين.

وهذا ما يمكن أن يتسبب بعد ذلك في ظهور العلامات في أطراف القدمين، حيث يقتصر تدفق الدم على القدمين.

وقدم التقرير العديد من الأسباب المؤدية للإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم،

ومنها:

- الإسراف في تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة.

- عدم ممارسة أي نشاط يومي.

- التدخين.