

بعض التحاليل الأساسية

تحليل السكر

داء السكري هو واحد من أكثر الأمراض شيوعاً ويسبب السكري مضاعفات صحية خطيرة إذا لم يتم التحكم به جيداً، مثل:

- العمى.
- تلف الأعصاب وبتتر الأطراف.
- فشل في وظائف الكلى.
- مرض القلب.

يؤدي فحص المرضى قبل ظهور العلامات والأعراض إلى تشخيص وعلاج مبكر وتقليل حدوث المضاعفات. كما أن قياس معدلات السكر بانتظام في الدم لمريض السكري تؤدي إلى التحكم وإدارة داء السكري.

نوع التحليل	المعدل الطبيعي	ما قبل السكري	المصاب بالسكري
صائم	أقل من 100 ملجم/دسل	من 100 إلى أقل من 126/دسل	من 126 أو أعلى ملجم/دسل
بعد الوجبة بساعتين	أقل من 140 ملجم/دسل	من 140 إلى أقل من 200 ملجم/دسل	من 200 أو أعلى ملجم/دسل
السكر التراكمي	أقل من 5.7	من 5.7 إلى أقل من 6.5	6.5 أو أعلى

صورة الدهون

- صورة الدهون عبارة عن اختبار دم بسيط للتحقق من مستويات الكوليسترول في الجسم.
- يعد فحص مستويات الكوليسترول جزءاً مهماً للحفاظ على الصحة حيث يزيد ارتفاع الكوليسترول من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- الكوليسترول مادة لزجة شمعية يحتاجها جسمك لصنع الهرمونات وهضم الدهون يحصل الجسم على الكوليسترول من تناول بعض الأطعمة، مثل صفار البيض واللحوم الدهنية.
- يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم إلى تراكم الدهون في الشرايين، مما يعرض الشخص لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- لا توجد أعراض لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وهذا هو السبب في أهمية فحص مستويات الكوليسترول.
- ويتكون الكوليسترول الكلي من ثلاثة أجزاء: الكوليسترول الجيد (HDL) والكوليسترول السيئ (LDL)، وكذلك الدهون الثلاثية

كيفية عمل الاختبار:

- يتم عمل الاختبار بسحب عينة من الدم بإبرة من الوريد ثم يتم جمع الدم في أنبوب وإرساله إلى المختبر لفحصه.
- يفضل أن يكون المريض صائماً مدة 8 إلى 12 ساعة قبل إجراء الاختبار لذا من الممكن تحديد موعد الاختبار صباحاً.

تحليل القراءات:

إجمالي الكوليسترول (Total Cholesterol):

يمكن أن يزيد ارتفاع مستوى الكوليسترول الكلي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ومع ذلك، فإن القرارات المتعلقة بعلاج ارتفاع الكوليسترول تعتمد عادة على مستوى الكوليسترول الضار أو الكوليسترول الجيد.

مستوى الكوليسترول الكلي طبيعي إذا كان: أقل من 200 ملغم / ديسيلتر (17,5 مليمول / لتر).
مستوى الكوليسترول الكلي مرتفع الحد إذا كان: من 200 إلى 239 ملغم / ديسيلتر (5,17 إلى 6,18 ملي مول / لتر).

مستوى الكوليسترول الكلي مرتفع إذا كان: 240 ملغم / ديسيلتر (6.21 ملي مول / لتر).

الكوليسترول الجيد (HDL):

ليس كل الكوليسترول سيئا حيث أن المستويات العالية من الكوليسترول الجيد (HDL) تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

يجب استهداف زيادة نسبة الكوليسترول الجيد لتكون من 40 إلى 60 مجم / ديسيلتر.
يمكن زيادة الكوليسترول الجيد من خلال اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

الكوليسترول الضار (LDL):

لا بد من خفض نسبة الكوليسترول الضار لأن ارتفاع مستوياته يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

مستوى الكوليسترول الضار (LDL) طبيعي: إذا كان أقل من 100 مجم / ديسيلتر.
مستوى الكوليسترول الضار (LDL) قريب من الطبيعي: إذا كان بين 100 و 129 ملغم / ديسيلتر.
مستوى الكوليسترول الضار (LDL) مرتفع الحد: إذا كان 130 إلى 159 ملغم / ديسيلتر.
مستوى الكوليسترول الضار (LDL) مرتفعا : إذا كان فوق 190 ملغم / ديسيلتر.

ملحوظة:

- يجب الحفاظ على مستويات الكوليسترول الضار بنسبة أقل من 70 ملغم / ديسيلتر في حالة:
- الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 75 ومصابين بداء السكري.
- إذا كنت الشخص مصابا بداء السكري ولديه خطر للإصابة بأمراض القلب.
- إذا كان لدى الشخص خطر متوسط إلى مرتفع للإصابة بأمراض القلب.

الدهون الثلاثية (triglycerides)

ترتبط مستويات الدهون الثلاثية المرتفعة أيضا بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. تنقسم مستويات الدهون الثلاثية على النحو التالي:

- طبيعي أقل من 150 ملغم / ديسيلتر (1,7 ملي مول / لتر).
- زيادة خفيفة 150 إلى 499 مجم / ديسيلتر (1,7 إلى 5.6 ملي مول / لتر).
- زيادة معتدلة 500 إلى 886 مجم / ديسيلتر (5.6 إلى 10.0 ملي مول / لتر).
- مرتفع جداً أكبر من 886 ملغم / ديسيلتر (10,0 ملي مول / لتر).

عوامل الخطر لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم:

- وجود تاريخ عائلي لحدوث أمراض القلب أو ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
- الإصابة بداء السكري حيث يؤدي الإصابة بالنوع الثاني من السكري إلى زيادة الكوليسترول الضار وقلّة الكوليسترول النافع.
- كبر السن حيث مع التقدم في العمر لا يستطيع الجسم التخلص من الكوليسترول بسهولة.
- الجنس حيث تزداد نسبة الكوليسترول الضار وتقل نسبة الكوليسترول الجيد في الرجال أكثر من النساء، ولكن بعد انقطاع الطمث (حوالي سن 55)، تزداد مستويات الكوليسترول الضار لدى النساء.
- السمنة يمكن أن تؤدي زيادة الوزن وعادات الأكل غير الصحية وقلّة النشاط البدني إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول.

متى يجب فحص الكوليسترول

للأطفال:

قبل البلوغ: مرة واحدة بين سن 9 و11.
بعد البلوغ مرة واحدة بين سن 17 و 21 .

للبالغين:

للرجال:

يجب أن يبدأ فحص الدهون المنتظم في سن 35 عاما إذا لم تكن هناك عوامل خطر أخرى لأمراض القلب والأوعية الدموية.
يجب أن يبدأ الفحص في سن ٢٥ إلى ٣٠ عاما إذا كانت هناك عوامل خطر أخرى ، مثل السمنة، أو السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو التدخين أو تاريخ عائلي لأمراض القلب والأوعية الدموية في سن مبكرة.

للنساء:

يجب أن يبدأ فحص الدهون المنتظم في سن 45 عاما إذا لم تكن هناك عوامل خطر أخرى لأمراض القلب والأوعية الدموية.
يجب أن يبدأ الفحص في سن 30 إلى 35 سنة إذا كانت هناك عوامل خطر أخرى، مثل السمنة أو السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو التدخين أو تاريخ عائلي لأمراض القلب والأوعية الدموية في سن مبكرة.

الحفاظ على مستويات صحية من الكوليسترول في الدم:

- اختيار الأطعمة الصحية التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة أو المتحولة والسكر والصوديوم (الملح).
اختيار الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفواكه الطازجة والخضروات، والدهون غير المشبعة ، مثل الأفوكادو والمكسرات.
- الحفاظ على النشاط البدني بانتظام حيث يوصى بالحصول على ساعتين و 30 دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة، مثل ركوب الدراجات أو المشي السريع، كل أسبوع.
- التوقف عن التدخين وتجنب التدخين السلبي حيث يدمر التدخين الأوعية الدموية ويزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- إذا تم وصف الأدوية الخاصة بخفض نسبة الكوليسترول فيجب تناولها بالنحو الموصوف به يمكن أن يساعد النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني العديد من الأشخاص على الوصول إلى مستويات صحية من الكوليسترول، ولكن قد يحتاج بعض الأشخاص إلى أدوية لخفض الكوليسترول.