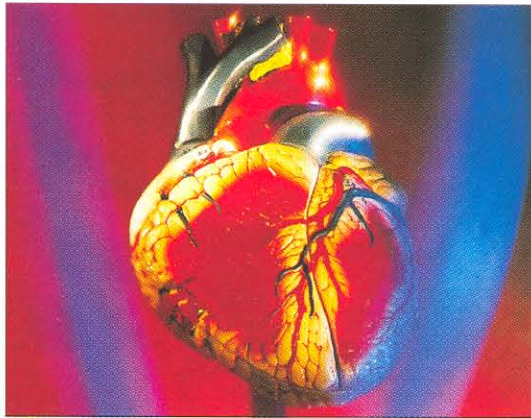




موضوع  
الغلاف

# أمراض القلب وأوعيته

## ومن الغذاء ما قتل

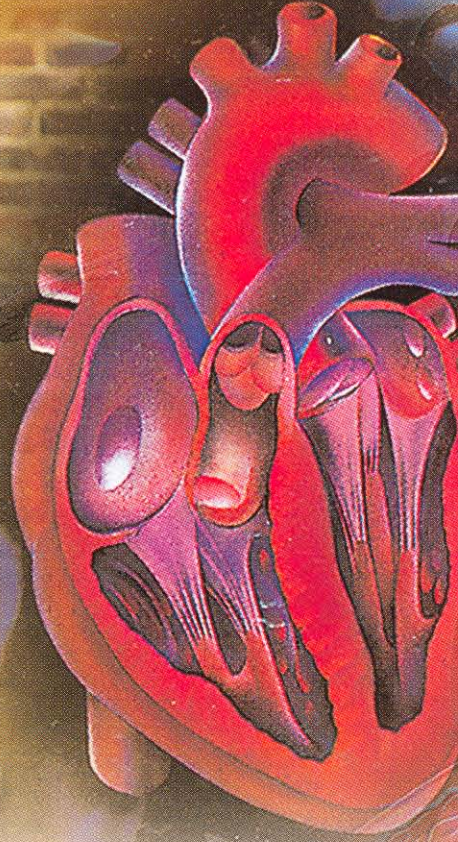
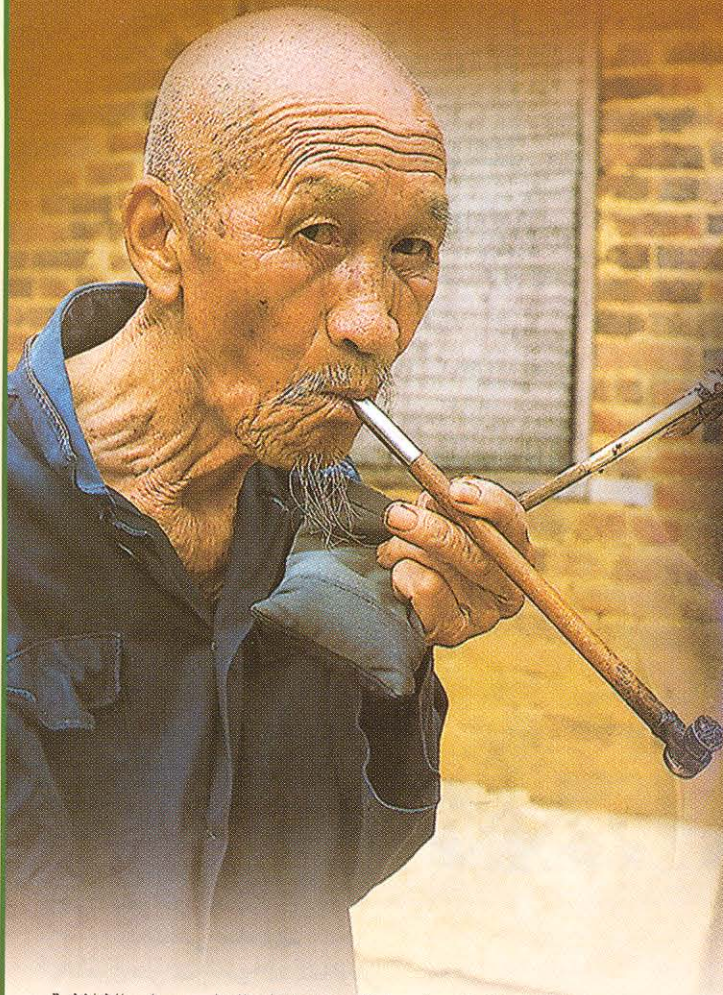


منذ سنوات وسنوات مازال القلب وأمراضه أحد أهم الأسباب الرئيسية للموت في الدول الصناعية، وربما في الدول النامية... ولا تكمن المشكلة بحجمها في الوفاة فقط بل قد ينجو الإنسان المصاب بأحد أمراض القلب بإذن من الله تعالى، ولكن بعد أن يكون قد دفع ثمن ذلك المرض باعتلالات قد تستمر معه بقية حياته، وجهد نفسي له ولمن حوله بل وإنهاك مادي تدفعه الدول وربما قدر بملايين وقل إن شئت بلايين الريالات، إذ إن عدد ورصد ما يدفع لعلاج هذه الأمراض عالمياً لهو أمر يفوق التصور.

ما أسباب هذه الأمراض؟

وما موقع الغذاء الفعلي بين تلك الأسباب؟ كانت الإشارة إلى أن هناك عوامل عديدة ومتشعبة لأمراض القلب، بعضها له صلة بالغذاء، وبعضها لاصلة له بالغذاء. وهي على ثلاثة أنواع: نوع لا يمكن التحكم فيه، وقد وضح بالعمر والجنس والوراثة. ونوع يمكن التحكم فيه وهو العوامل الغذائية وماله علاقة بها.

ونوع يعتبر حقيقته علاقتها بأمراض القلب شيء من التساؤل، وهي قلة النشاط والحركة وبنية الجسم والإجهاد العاطفي ونوع الشخصية.



وارتفاع كوليسترول الدم وارتفاع الجلسريدات الثلاثية وانخفاض مستوى البروتينات الشحمية عالية الكثافة (HDL) الحاملة للكوليسترول الجيد كلها تتأثر تأثيراً قوياً بالغذاء ونوعه وكلها بينها تداخل. أي أن ارتفاع أو انخفاض أحدها يؤثر بصورة أو بأخرى على ارتفاع أو انخفاض الآخر بصورة قد تكون إيجابية أو سلبية.

### السمنة والسكري

إن السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم توشك أن تكون (كما أشير سابقاً) الثالث الباطني القاتل للإنسان، وحقيقة تأثير هذه الثلاثة عوامل تتعدى كونها من مسببات أمراض القلب الأهم إلى كونها عوامل خطيرة لأكثر من مرض باطني وعرض ظاهري. ورغم أننا نتحدث عن السمنة والسكري كعاملين منفصلين عن بقية العوامل الأخرى، إلا أنهما في الحقيقة يتبعان التأثيرات نفسها على صحة القلب، بل وأسباب أو ميكانيكيات تأثيرهما على القلب هي (في غالبها) أسباب العوامل الغذائية المباشرة نفسها، فيمكن وبصورة واضحة أن تربط الأمور بارتفاع كوليسترول الدم وارتفاع دهون الدم وبقية العوامل الغذائية الأقل تأثيراً.

في هذا العدد من عالم الغذاء سوف نكمل الحديث عن العوامل الغذائية، حيث سيكون الحديث عن الدهون الغذائية، والهوموستتين، ثم نحاول الربط بين العاملين (الكوليسترول من العدد الماضي) والدهون الغذائية والعوامل المتداخلة الأخرى، وقد سبق أن طرحت عالم الغذاء الشيء المتفرق عن أمور الوقاية بالغذاء لذا فلن يشملها ملفنا هذا.

### قبل البدء

قبل الشروع في متابعة صفحات ماتبقى من الملف كم نحبذ أن نتذكر الوقفتين المهمتين اللتين ذكرتا في العدد الماضي، وعلماً وأملنا بأنهما لم يتغيبا عن حس أو شعور القارئ والقارئة الكريمين ولو للحظة واحدة.

أما الأولى فإن المرض سواء كان في القلب أو في غيره إنما هو قدر من الله.. وقد يكون خيراً للإنسان، أو على الأقل له به أجر.

أما الثانية فهي عن الأسباب.

فإنه لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا وقد جعل الله للأمر أسباباً.

وعندما يتحدث العاقل عن الأسباب أو يقوم بأخذها فإن هذا لا يعني أن يتكل عليها ويجعلها الأمر كله، بل الأمر في التوكل على الله - سبحانه وتعالى - وما الأخذ بالأسباب إلا من باب «اعقلها وتوكل» والإنسان مسؤول عن التفريط فيها كما أنه مسؤول عن صحته ونفسه وماله.

### العوامل الغذائية

تشكل تأثيرات الغذاء أدواراً رئيسة لكثير من عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب المذكورة في العدد الماضي (٣٠). ورغم أنه بالإمكان تتبع كل سبب من تلك الأسباب على حدة ومعرفة بعض الميكانيكيات التي يدخل فيها كعامل خطيرة للإصابة بأمراض القلب، إلا أن هناك تداخلاً كبيراً بين تلك العوامل وبصورة تكاد ألا تترك لمستنتج أن يحدد أيها أكثر أو أوضح تأثيراً من الآخر.

فمثلاً ارتفاع ضغط الدم والسمنة ومرض السكري