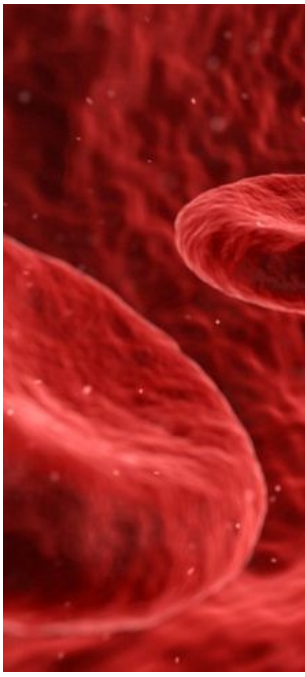
# احساسان غريبان بالأطراف يحذران من الإصابة بارتفاع الكوليسترول في الدم !



يُعدّ ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم حالة صحية يصعب اكتشافها مع عدم وجود العديد من الأعراض الواضحة.

ويعرف الكوليسترول بأنه مادة شمعية ينتجها الكبد. وعلى الرغم من أن الكوليسترول ليس سيئا في جوهره (يحتاج جسمك إلى كمية صحية ليعمل)، إلا أن ارتفاع الكوليسترول في الدم قد يؤدي إلى انسداد الشرايين بشكل كبير ما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

ويعد الشعور بالخدر أو البرودة في أطرافك علامة على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

وعندما يبدأ الكوليسترول في التراكم في الدم ويتراكم في الشرايين والأوردة، يمكن أن تكون إحدى النتائج بمرور الوقت هي البرودة والخدر في أطراف الجسم.

ولاحظت الكلية الأمريكية لجراحي القدم والكاحل أنه إذا استمر ارتفاع الكوليسترول لفترة طويلة من الزمن، فيمكن أن يساهم في وخز وتنميل الأطراف بطرق أخرى.

وأضاف الموقع: "بمرور الوقت، يؤدي ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم إلى تراكم البلاك، الذي يتكون من الكوليسترول ومواد أخرى، في جدران الأوعية الدموية. ويمكن أن تمنع هذه المناطق الضيقة والانسدادات الدم الغني بالأكسجين من الوصول إلى الذراعين والقدمين وينتج عن ذلك الوخز والتنميل.

ومع تفاقم هذه الانسدادات، يتم تصنيفها في النهاية على أنها مرض الشرايين المحيطية (PAD)".
وتشمل العلامات والأعراض الأخرى للمرض ألما وتشنجا في الساقين، وتقرحات في الساقين أو القدمين لا تلتئم، وبرودة في الساقين أو القدمين أو تغير في لون الساقين أو القدمين أو أظافر القدمين.

وكلما تقدمت في العمر، زادت فرص إصابتك بارتفاع الكوليسترول، ولكن الدافع المبكر لإجراء تغييرات في نمط الحياة يمكن أن يقلل بشكل كبير من هذا الخطر.
ويرتبط الكوليسترول عموما بنظام غذائي غير صحي، مع وجود أدلة تشير إلى أن الدهون المشبعة هي السبب الرئيسي.
ويعد تجنب الإفراط في تناول الكحول أمرا بالغ الأهمية لأنه يتحلل في الكبد ويعاد تكوينه في الدهون الثلاثية، ما يرفع مستويات الكوليسترول في الدم.