مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

ډاکټر ش میره کی

۲۰۲۶/۱۱/۰۱

کولېسټرول او د هغه ډولونه

ګرانو دوستانو!
د سالم ژوند لپاره اړینه ده چې د خپلو خوړو، په ځانګړې ډول د هغو خوړو چې په زیاتو مشبوع غوړو (Saturated Fats) او کالوریو بډایه وي، په اړه پاملرنه وکړو.
Dr SH
نن غواړم د کولېسټرول (Cholesterol)، د هغه د ډولونو، د زړه له ناروغیو سره د اړیکي او د کولېسټرول د کچې د لوړوالي د عواملو په اړه لنډ او ګټور معلومات درسره شریک کړم. هیله ده چې درته ګټور تمام شي.

۱. کولېسټرول څه شی دی؟

کولېسټرول (Cholesterol) یوه مومي ته ورته غوړیزه ماده ده چې د انسان د بدن د عادي فعالیت لپاره اړینه ده. دا ماده د بدن په حجرو (Cells) کې د حجروي غشا (Cell Membrane) د جوړښت یوه مهمه برخه ده.

کولېسټرول تر ډېره په ځیګر (Liver) کې تولیدېږي، خو د بدن نورې حجرې هم د اړتیا وړ اندازه تولیدولی شي. سربېره پر دې، د حیواني سرچینو ځینې خواړه، لکه هګۍ، غوښه او لبنیات، هم کولېسټرول لري.

د بدن کولېسټرول څو مهمې دندې لري:

- د حجروي غشا په جوړښت او فعالیت کې برخه اخلي.
- د ځینو هورمونونو (Hormones) په جوړېدو کې کارول کېږي.
- د ویټامین ډي (Vitamin D) په تولید کې د مخکینۍ موادو په توګه رول لري.
- د صفراوي اسیدونو (Bile Acids) په جوړېدو کې برخه اخلي چې د غوړو په هضم کې مرسته کوي.

یادونه: کولېسټرول پخپله د انرژۍ اصلي سرچینه نه ده. بدن د انرژۍ لپاره تر ډېره کاربوهایډریټونه او غوړ کاروي. د کولېسټرول لوړه کچه هم تل د دې معنا نه لري چې رګونه تنګ شوي دي؛ خو د LDL لوړه کچه د رګونو د ناروغیو خطر زیاتوي.

۲. کولېسټرول او د زړه ناروغۍ :

کله چې په وینه کې د LDL کولېسټرول کچه لوړه وي، کولېسټرول د شریانونو په دیوالونو کې راټولېدای شي. د دې بهیر په پایله کې د شریانونو د کلکېدو او تنګېدو ناروغي (Atherosclerosis) رامنځته کېږي.

د شریانونو تنګېدل د زړه عضلې ته د وینې او اکسیجن رسېدل کمولای شي. له دې حالت سره لاندې ستونزې تراو لري:

- **د سینې درد (Angina Pectoris):** هغه وخت رامنځته کېږي چې د زړه عضلې ته کافي وینه او اکسیجن ونه رسېږي.
- **د زړه حمله (Myocardial Infarction):** هغه وخت رامنځته کېدای شي چې د زړه عضلې یوې برخې ته د وینې رسېدل ناڅاپه بند شي.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

- **د مغزي سکتې (Stroke) خطر:** د شریانونو د ناروغیو او د وینې د جریان د ستونزو له امله هم زیاتېدای شي.

له همدې امله، د کولېسټرول د کچې کنټرول د زړه او رګونو د روغتیا لپاره ډېر مهم دی.

۳. د کولېسټرول او د وینې د غوړو ډولونه :

کولېسټرول په وینه کې په خپله په اسانۍ نه حل کېږي؛ له پروټینونو سره یوځای د لیپوپروټینونو (Lipoproteins) په نوم ذرو کې لېږدول کېږي.

د کولېسټرول او د وینې د غوړو مهم ډولونه په لاندې ډول دي:

الف: بد کولېسټرول — LDL :

بشپړ نوم: Low-Density Lipoprotein (LDL)

LDLد ټیټ کثافت لیپوپروټین ته ویل کېږي. دا د کولېسټرول یوه مهمه لېږدوونکې ذره ده. کله چې د LDL کچه لوړه شي، د شریانونو په دیوالونو کې د کولېسټرول د راټولېدو او د زړه او رګونو د ناروغیو خطر زیاتېږي.

له همدې امله، LDL ته په عامه ژبه «بد کولېسټرول» ویل کېږي.

ب: ښه کولېسټرول — HDL :

بشپړ نوم: High-Density Lipoprotein (HDL)

HDLد لوړ کثافت لیپوپروټین ته ویل کېږي. دا له نسجونو څخه د کولېسټرول په راټولولو او بېرته ځیګر ته په لېږدولو کې مرسته کوي، چې هلته یې بدن پروسس او دفع کولای شي.

له همدې امله، HDL ته «ښه کولېسټرول» ویل کېږي.

د HDL ټیټه کچه د زړه او رګونو له زیات خطر سره تړاو لري؛ خو یوازې د HDL لوړول د زړه د ناروغیو د مخنیوي ضمانت نه کوي. د LDL کنټرول، مناسب خواړه، فزیکي فعالیت او د نورو خطرونو کمول هم مهم دي.

ج: ډېر ټیټ کثافت لیپوپروټین — VLDL:

بشپړ نوم: Very-Low-Density Lipoprotein (VLDL)

VLDLپه عمده ډول ټرای‌ګلیسریډونه (Triglycerides) له ځیګر څخه د بدن نورو نسجونو ته لېږدوي.

کله چې VLDL په وینه کې ډېر وي، د شریانونو د ناروغیو له خطر سره تړاو لرلای شي. VLDL او LDL دواړه لیپوپروټینونه دي، خو د غوړو په ترکیب او دندې کې توپیر لري.

د: ټرای‌ګلیسریډونه — Triglycerides (TG) :

ټرای‌ګلیسریډونه د وینې یو بل مهم ډول غوړ دي. بدن اضافي کالوري په ټرای‌ګلیسریډونو بدلوي او په غوړیزو حجرو (Fat Cells) کې یې زېرمه کوي، څو وروسته یې د انرژۍ لپاره وکاروي.

د ټرای‌ګلیسریډونو د لوړېدو مهم عوامل عبارت دي له:

- د اړتیا په پرتله د زیاتو کالوریو خوړل.
- د بورې او تصفیه شوو کاربوهایډریټونو ډېر استعمال.
- د الکولو استعمال.
- د بدن د وزن زیاتوالی او چاغوالی.
- د فزیکي فعالیت کموالی.
- د شکري ناروغي او ځینې نورې روغتیایي ستونزې.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

د ټرای‌ګلیسریډونو ډېره لوړه کچه د پانقراس د التهاب (Pancreatitis) خطر هم زیاتولای شي.

۴. کوم عوامل د کولېسټرول کچه لوړوي؟

د ویني د کولېسټرول او نورو غوړو کچه د بېلابېلو عواملو تر اغېز لاندې وي.

۱. د خوړو ډول او رژیم (Diet) :

هغه خواړه چې په مشبوع غوړو (Saturated Fats) او ترانس غوړو (Trans Fats) بډایه وي، د LDL کولېسټرول کچه لوړولای شي.

د غوړو لرونکو پروسس شوو خوړو، ځینو غوړو غوښو، د حیواني غوړو او د ترانس غوړو د لرونکو محصولاتو استعمال باید محدود شي.

پر ځای یې د سبزیجاتو، میوو، بشپړو غلو، دالونو، مغز لرونکو توکو او د زیتون یا نورو مناسبو نباتي غوړو استعمال ګټور دی.

۲. د بدن وزن (Body Weight) :

د بدن د وزن زیاتوالی او چاغوالی، په ځانګړي ډول د خیټې د شاوخوا غوړو زیاتوالی، د ټرای‌ګلیسریډونو د لوړېدو او د HDL د کمېدو لامل ګڼای شي.

د وزن مناسب ساتل، متوازن خواړه او منظم فزیکي فعالیت د ویني د غوړو د ښه کنټرول لپاره مرسته کوي.

۳. فزیکي فعالیت (Physical Activity) :

د فزیکي فعالیت کموالی د ویني د غوړو او د زړه د ناروغیو له خطر سره تړاو لري. منظم قدم وهل، بایسکل چلول او نور مناسب تمرینونه د زړه او رګونو روغتیا ته ګټه رسوي.

۴. وراثت او عمر (Genetics and Age) :

ځینې کسان د وراثتي عواملو له امله د کولېسټرول لوړه کچه لري. د عمر په زیاتېدو سره هم د ویني د غوړو کچه بدلېدای شي.

۵. نورې ناروغۍ او روغتیايي عوامل :

د شکري ناروغي، د تایرایډ غدې کمکاري (Hypothyroidism)، د پښتورګو ځینې ناروغۍ او ځینې درملې هم د ویني د غوړو پر کچه اغېز کولای شي.

۵. د کولېسټرول د کنټرول لپاره څه وکړو؟

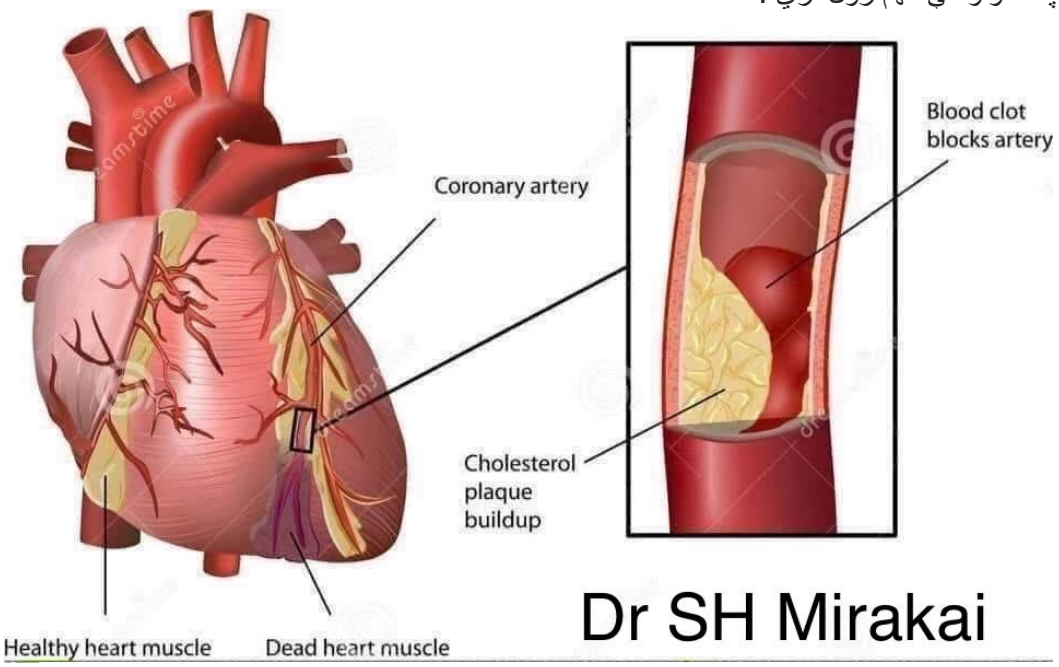
د کولېسټرول د مناسبې کچې ساتلو لپاره لاندې سپارښتنې په پام کې ونیسئ:

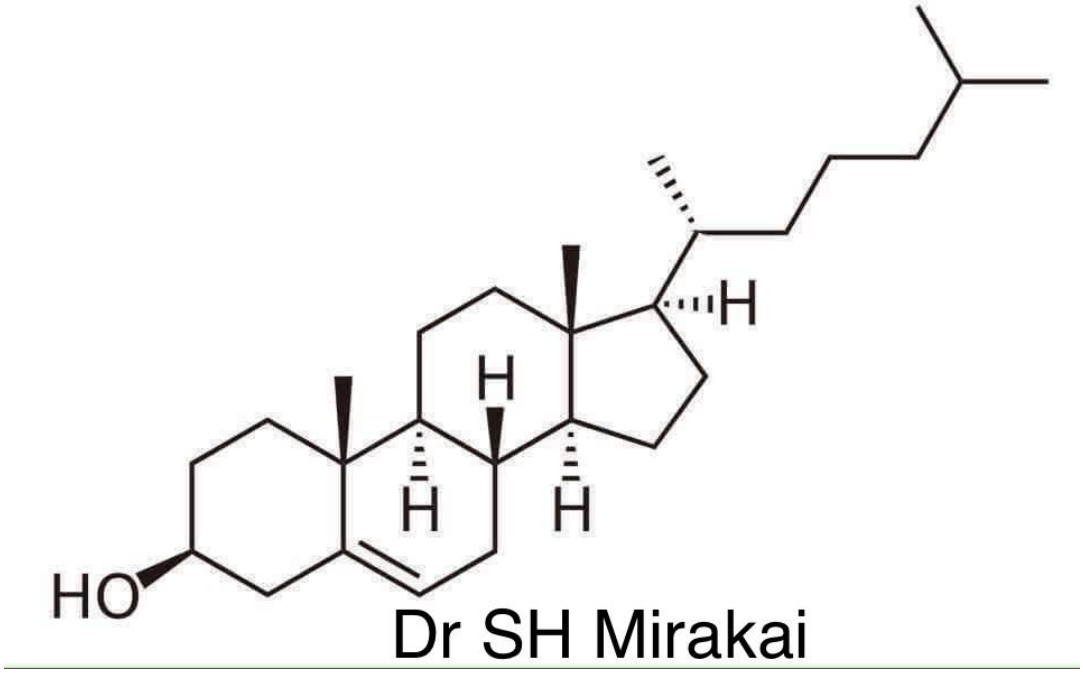
- متوازن او سالم خواړه وخورئ.
- د مشبوع او ترانس غوړو استعمال محدود کړئ.
- د سبزیجاتو، میوو، دالونو او بشپړو غلو استعمال زیات کړئ.
- په منظم ډول فزیکي فعالیت وکړئ.
- د بدن وزن په مناسب حد کې وساتئ.
- له سګرټ څکولو ډډه وکړئ.
- د ډاکټر په سپارښتنه د ویني د غوړو معاینه (Lipid Profile) ترسره کړئ.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

- که ډاکټر درته د کولېسټرول درمل، لکه ستېټینونه (Statins)، تجویز کړي وي، د هغه له لارښوونو سره سم يې استعمال کړئ.

پایله :
کولېسټرول د بدن لپاره اړین دی، خو د LDL لوړه کچه او د ويني د غوړو نامناسب توازن د زړه او رګونو د ناروغيو خطر زياتولای شي. سالم خواړه، منظم فزيکي فعاليت، د وزن کنټرول او د اړتيا پر مهال طبي درملنه د دې خطر په کمولو کي مهم رول لري .





افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولـئ