# يمكن كشفها بالمنز..لإشارة بجسمنا تدل على ارتفاع الكولسترول بالدم!



توصل باحثون أن ظهور علامة خفية جديدة على الأصابع تدل إلى ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم.

عادة لا تظهر أعراض ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، مما يجعله عامل خطر ضار للغاية للإصابة بأمراض القلب.

وتشير الأبحاث إلى أن علامات ارتفاع الكوليسترول قد تظهر أحيانا في أصابعك، بحسب موقع "إكسبريس" البريطاني.

وقد يؤدي ارتفاع الكوليسترول، وهو تراكم مادة دهنية في الدم على جدران الشرايين إلى انسداد الأوعية الدموية- وهي آلية تجعلك أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية.

بالنسبة لمعظم الناس، يتراكم الكوليسترول دون أي أعراض محسوسة. ومع ذلك، وجدت الأبحاث أن رواسب الكوليسترول يمكن أن تسبب تغيرات ملحوظة في الجسم.

ووجدت دراسة حديثة أن الورم الأصفر (حالة تتراكم فيها بعض الدهون تحت سطح الجلد نتيجة لارتفاع معدل الكوليسترول)، أدى إلى تقييد حركة المفاصل.

واشتكى رجل يبلغ من العمر 42 عاما من تقييد الحركة خاصة في إصبعه الرابع والخامس من يده اليسرى.

كانت الكتل غير المؤلمة تنمو ببطء وتسبب خللا في المفاصل المصابة، وكان مستوى الكوليسترول في الدم لدى المريض أعلى من المعدل الطبيعي وأظهرت الخزعة أن خلايا الورم الأصفر منتشرة بين ألياف الكولاجين في الوتر.

وكتب الباحثون في الدراسة: "على حد علمنا، هذه الحالة هي الحالة الأولى التي نصادفها بخصوص الورم الأصفر الذي يؤدي إلى تقييد حركة المفاصل".

يشار إلى أن تغيير الأطعمة التي نتناولها يعد أمرا أساسيا لخفض مستويات الكوليسترول في الدم، كالإكثار من تناول الألياف القابلة للذوبان (مثل الشوفان) التي تعمل على خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL)، وكذلك من خلال تقليل الدهون المشبعة (موجودة بما في ذلك في الزبد واللحوم الدهنية)، واستبدالها بدهون غير مشبعة كزيت الزيتون.