



أحمي نفسك من أمراض القلب

زيادة نسبة الكوليسترول في الدم بصورة غير مرغوب بها. ومن أمثلة المواد الغذائية الغنية بالكوليسترول المنتجات الحيوانية مثل اللحوم الغنية بالدهون، الزبدة، بعض أنواع الجبن، البيض، والحليب الكامل الدسم وكذلك في الربيان والبط والأوز وجلود الدجاج والنقانق.

ينتقل الكوليسترول في الدم على شكل مركب من الدهن والبروتين يدعى ليپوبروتينز.

حافظ على ضغط دمك في معدلة الطبيعي

ضغط الدم هو عبارة عن مقياس القوة التي تنشأ على جدران الشرايين عند انقباض او انبساط القلب في خفقة. ضغط الدم المثالي أقل من ١٢٠ (الرقم الأعلى) وأقل من ٨٠ (الرقم الأدنى). يصبح الشخص مصاب بارتفاع ضغط الدم عندما يصل القياس الى ٩٠/١٤٠ أو أكثر. ليس هناك أعراض مبكرة لارتفاع ضغط الدم، ولهذا السبب يطلق عليه القاتل الصامت. يرتفع ضغط الدم طبيعياً مع زيادة العمر، كما أن أصحاب الوزن الزائد أكثر عرضة للإصابة به عن ذوي الوزن الطبيعي.

كيفية المحافظة على ضغط الدم:

- افحص ضغط دمك في كل مرة تزور فيها الطبيب.
- حافظ على وزنك المثالي.
- قلل من نسبة الملح في طعامك.
- توقف عن التدخين.
- احرص على ممارسة الرياضة.
- اتبع خطة العلاج.
- تناول دواءك الموصوف.

حيث تتضاعف نسبة احتمال الوفاة المبكرة بأمراض القلب لدى الأشخاص المدخنين. هالتيكوتين يؤدي إلى ضيق الشرايين، مما يتسبب في ارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب. كما أن أول أكسيد الكربون الناتج عن التدخين يقلل من نسبة الأوكسجين الموجود في خلايا الدم الحمراء مما يؤدي الى نقص الأوكسجين المحمول إلى القلب. هناك أيضا أثر مباشر للتدخين على القلب حيث يدمر جدران الشرايين التاجية للقلب، ويساعد على زيادة تكون الكوليسترول على جدرانه. كما يقلل من معدل الكوليسترول المفيد بالدم ويزيد من لزوجته ويساعد على تكون التجلطات.

اتبع اسلوباً غذائياً صحياً

الغذاء الصحي هو أحد أهم الأسلحة ضد أمراض القلب. فتنوعية الأكل الذي نتناوله وكميته قد تؤدي إلى ارتفاع نسبة الدهون بالدم، والإصابة بالسكري وزيادة الوزن. إن البرنامج الغذائي الذي تكثر فيه الخضروات، والفواكه، والحبوب الكاملة الغنية بالألياف، والأسماك، ومنتجات الألبان قليلة او عديمة الدسم والقليل من الدهون والسكر والملح هو الغذاء الصحي للقلب.

كن حريصاً على ممارسة الرياضة يومياً

الأشخاص قليلو النشاط الرياضيهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض الشرايين التاجية. وقد أظهرت الدراسات أن ممارسة الرياضة (المشي السريع، الهرولة، ركوب الدراجات) بشكل منتظم لمدة ٣٠ دقيقة يومياً ٥ أيام على الأقل أسبوعياً يساعد على خفض ضغط الدم ونسبة الكوليسترول، كما أنه يحافظ على الوزن في معدلة الصحي.

(الصدرية)، ضيق في التنفس، ألم أو نمل أو ضعف وبرودة في الساقين أو الأذرع إذا حدث تضيق للأوعية الدموية في تلك الأجزاء من الجسم، بالإضافة إلى آلام في الرقبة والذراع والحنق والجزء العلوي من البطن أو الظهر وبالعالم لا يتم تشخيص الحالة إلا بعد التعرض إلى نوبة قلبية أو ذبحة صدرية وقد يصل الأمر إلى السكتة الدماغية أو القلبية. فمن المهم أن ترأب أعراض مرض القلب والأوعية الدموية ومناقشة المخاوف مع الطبيب في حال وجود مؤشر. ويمكن تشخيص الحالة في وقت مبكر عن طريق الاختبارات البسيطة التي يقدمها الأطباء.

٢. أعراض أمراض القلب الناجمة عن دقات القلب الشاذة (عدم انتظام ضربات القلب).

عدم انتظام ضربات القلب يتمثل بالشعور بنبضات القلب تأخذ نمحاً غير طبيعي. كمشعورك بقلبك ينبض بسرعة كبيرة جداً، أو ببطء شديد أو بشكل غير منتظم.

ويمكن أن تشمل أعراض عدم انتظام ضربات القلب:

رفرفة في صدرك، وسرعة في ضربات القلب (عدم انتظام دقات القلب)، بطء في ضربات القلب (بطء القلب)، ألم في الصدر أو شعور بعدم الراحة، ضيق في التنفس، الشعور بالدوار أو الدوخة، الإغماء (الغشيان).

٣. أعراض أمراض القلب الناجمة عن عيوب القلب. إن عيوب القلب الخلقية تعد خطيرة -وهي تشوهات تولد مع الشخص وتصبح عادة واضحة بعد وقت قصير من الولادة. ويمكن أن تشمل أعراض خلل القلب في الأطفال: شحوب لون البشرة فتميل إلى اللون الرمادي أو الأزرق، ظهور تورم في الساقين والبطن

القلب هو العضو الرئيسي الذي يمد الإنسان بالحياة فهو عبارة عن عضلة صغيرة كمثريه الشكل بحجم قبضة اليد تعمل كمضخة تضخ الدم في الشرايين ومنه إلى أنحاء الجسم الأخرى، يعتبر المعدل الطبيعي لنضبات القلب في الإنسان العادي ٧٢ نبضة في الدقيقة، أما عند الرضع فهو ١٢٠ في الدقيقة و٩٠ نبضة في الدقيقة عند الأطفال. ان هذه النبضات المنتظمة للقلب تعمل دون توقف منذ بداية حياة الإنسان وحتى نهايته. وهو من أعضاء جهاز الدوران في الجسم عبارة عضلة مجوفة توجد في الجهة اليسرى من صدر الإنسان أو بمعنى آخر هو العضو الرئيس في الجهاز الدوراني، أو الجهاز القلبي. وتبع أهمية القلب لكونه العضو المسؤول عن ضخ الدم إلى بقية أعضاء الجسم، ويزود باقي الأعضاء بحاجته من الأوكسجين، وحاجته من المواد الغذائية. تنقسم الخلايا في عضلة القلب من ناحية وظيفية إلى ثلاث أنواع (خلايا انقباضية وأخرى نظمية، وخلايا من نسيج ضام) الانقباضية هي المسؤولة عن ضخ الدم، أما التنظيمية فهي مسؤولة عن صنع المؤثر الذي يعمل على الانقباض عبر العقد ومنها العقدة الجيبية الأذنية، والعقدة الأذينية البطينية، أما خلايا النسيج الضام فهي أساس القلب وقاعدته، وتكون بعض الصمامات. في الوضع الطبيعي فإن هذه العضلة تعمل بانتظام وتعمل على إبقاء الإنسان على قيد الحياة، ولكن من الممكن أن يتعرض القلب لعدّة مشاكل بمجمالها تعد ذات خطورة مباشر كونها تؤثر على الجزء الذي يضخ الدم والأوكسجين لكل الجسم، وأي ضرر فيها سيؤدّي لخلل في الدورة الدموية وبالتالي خطر على الحياة نفسها. ويعرف مصطلح أمراض القلب مجموعة من الظروف التي تؤثر على القلب وتحد من قيامه بمهامه الوظيفية على الوجه الاكمل وتشمل الأمراض تحت مظلة أمراض القلب: أمراض الأوعية الدموية مثل مرض الشريان التاجي، ومشاكل ضربات القلب (عدم انتظام ضربات القلب). وكذلك عيوب القلب التي ولدت مع الفرد (عيوب القلب الخلقية)، وغيرها.

ماهي العوامل التي تسبب الإصابة بأمراض القلب؟

إن عوامل الإصابة قد تكون عوامل وراثية أو نمطية وعادات غير صحية تعرض الشخص للإصابة بأمراض القلب وتقسّم عوامل الخطر إلى

• عوامل لا يمكن التحكم فيها من مثل:

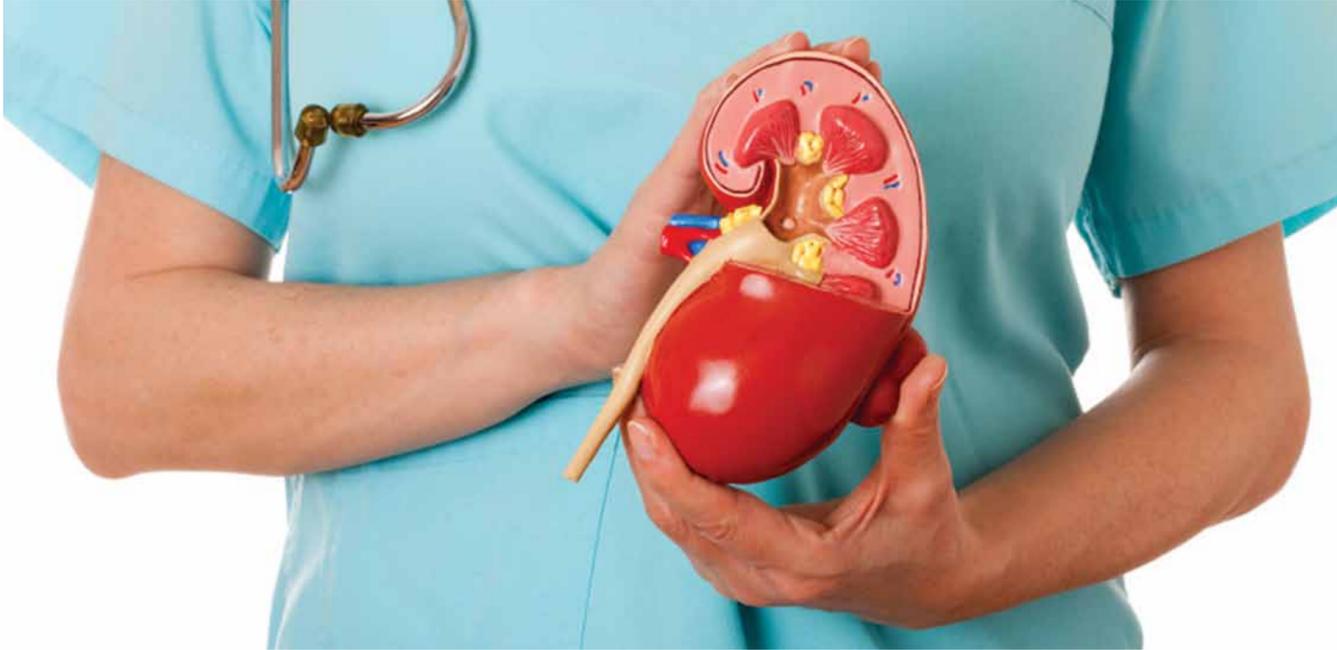
١. العمر: تزداد فرصة الإصابة كلما تقدم الإنسان بالعمر
٢. الجنس: ان الرجال والنساء جميعهم عرضة للإصابة بأمراض القلب وعلى عكس ما يعتقد بعض النساء بأنهم غير معرضين للإصابة، فإن هناك دراسات تشير إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب كلما تقدم بهن السن، ونسبة الوفيات لديهن أكبر بعد أول إصابة يتعرضن لها
٣. العامل الوراثي: يعتبر العامل الوراثي من أهم عوامل الخطر بالإصابة بأمراض القلب لذا من الضروري ان يعرف الشخص إذا كان أحد أفراد أسرته مصاب بأمراض القلب.

• عوامل يمكن التحكم فيها والسيطرة عليها من مثل:

١. السمنة والوزن الزائد.
٢. التدخين والإدمان على الكحول.
٣. الإصابة بالأمراض المزمنة:
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
- ارتفاع نسبة السكر في الدم.
٤. غياب اللياقة البدنية وعدم ممارسة الرياضة والتعود على حياة الخمول حيث من الضروري جعل ممارسة التمارين الرياضية جزء من نمط الحياة اليومي.
٥. التعرض للضغوطات والأزمات النفسية.

تتمتع أعراض مرض القلب على نوع المرض الذي يعاني منه المصاب ولكنها قد تتشابه في بعض الأحيان وهن بعضاً من هذه الأمراض وأعراضها:

١. أعراض أمراض القلب في الأوعية الدموية (مرض تصلب الشرايين) ويتسبب مرض القلب والأوعية الدموية بانسداد او تضيق الأوعية الدموية التي تمنع حصول الدماغ أو أجزاء أخرى من الجسم على ما يكفي من الدم، وقد تكون أعراض مرض القلب والأوعية الدموية مختلفة عند الرجال والنساء. على سبيل المثال: الرجال أكثر عرضة لآلام الصدر بينما النساء أكثر عرضة لحدوث ضيق في التنفس والإصابة بالغشيان والتعب الشديد. ويمكن أن تشمل الأعراض على: ألم في الصدر (الذبحة



احرص على ضبط معدل السكر في دمك
يتسبب مرض السكري في ارتفاع معدل السكر في الدم (الجلوكوز) وهو غالباً ما ينتج عن عدم إفراز البنكرياس كمية كافية من الإنسولين أو عندما لا يستطيع الجسم استخدام الإنسولين كما يجب. وللأسف فإن مرض السكري عادة ما يكون مصاحبا لزيادة الدهون في الدم وارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن، وكل هذه العوامل بالطبع تزيد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب.

كيفية السيطرة على مرض السكري

- افحص نسبة السكر في الدم في المنزل وحاول إبقائه قرب المعدلات الطبيعية قدر المستطاع بعد استشارة الطبيب.
- تناول دواءك كما هو مطلوب منك.
- حافظ على وزنك.
- احرص على ممارسة الرياضة.

مرض القلب هو من أخطر الأمراض التي يمكن أن يتعرض لها الإنسان؛ لأن القلب هو الأساس في حياة الإنسان، وتكمن الوفاة من هذا المرض في الاكتشاف المبكر والتحكم في عوامل الخطر الأخيرة والسيطرة عليها أو تجنبها.

حافظ على وزنك المثالي
أصبح السمنة أحد أقات هذا العصر، وخلال السنوات الأخيرة ارتفعت نسبة المصابين بزيادة الوزن في السلطنة بمعدلات كبيرة. إن الوزن الزائد يرفع من معدلات الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية ويقلل من نسبة الكوليسترول المفيد بالدم، كما أن السمنة تزيد من احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري. إن الوزن الزائد يجعل القلب يعمل بقوة أكبر لمحاولة إمداد الجسم بالأكسجين الذي يحتاجه.

حاول التغلب على الضغوط العصبية

الضغط العصبي أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتنا. تسبب الضغوط العصبية في زيادة معدلات الأدرينالين داخل الجسم، والذي بدوره يزيد من سرعة ضربات القلب، وتضيق الشرايين.

حاول أن تقلل من معدلات الدهون في الدم

الكوليسترول هو مادة دهنية شبيهة بالشمع الصفراء اللون توجد في الدم. بعض الكوليسترول هام لجسم الإنسان، وينتج الجسم كل ما يحتاجه من الكوليسترول من أجل تصنيع جدران الخلايا والهرمونات الجنسية والأحماض الصفراوية في المرارة وبالتالي فإن تناول الأغذية التي تحتوي على الكوليسترول بكثرة يؤدي إلى

أو المناطق حول العينين عند الرضع، وحدوث ضيق في التنفس أثناء الرضاعة، كما يؤدي إلى ضعف أو زيادة في الوزن، وغالباً ما لا يتم تشخيص عيوب القلب الخلقية في وقت مبكر ويتم تشخيصها عادة في وقت لاحق في مرحلة الطفولة أو خلال مرحلة البلوغ ولا تعد هذه التشوهات أمراً قد يؤدي بحياة الطفل دون سابق إنذار.

علامات وأعراض عيوب القلب الخلقية: حصول ضيق في التنفس أثناء ممارسة الرياضة أو النشاط البسيط، التعب أثناء ممارسة الرياضة أو النشاط الطبيعي كالمركض لمسافات قصيرة أو لعب الكرة مع الأصدقاء، تورم في اليدين والقدمين أو الكاحلين. اختارت منظمة الصحة العالمية ٢٩ من سبتمبر كيوم عالمي للقلب بهدف تسليط الضوء على هذه المشكلة التي صارت تؤرق العالم بأسره بسبب انتشارها على مستوى العالم اجمع كباقي الأمراض المزمنة كنتيجة مترتبة على التحضر والمدنية وتنفسي العديد من السلوكيات والممارسات غير الصحية

ماهي طرق الوقاية من الإصابة بأمراض القلب؟

- إجراء الكشف الدوري الشامل المنتظم مرة كل سنة والذي يمكن الطبيب من اكتشافه وعلاج أي خلل وراثي أو مرض مبكر.
- الابتعاد عن العادات السيئة كالتدخين وشرب الكحول.

وذلك يومياً من الساعة ٧:٣٠ صباحاً حتى ٩:٣٠ مساءً أيام الإجازات من ٩:٣٠ صباحاً حتى ٤:٣٠ مساءً
Everyday from 07:30 AM till 09:30 PM
Weekends & National Holidays from 09:30 AM till 04:30 PM
العلاقات العامة والإعلام - وزارة الصحة

- HEALTH EDUCATION
- SUGGESTIONS
- INQUIRIES
- REPORTS.
- COMPLAINTS

- تثقيف صحي
- إقتراحات
- إستفسارات
- بلاغات
- شكاوي

مركز الإتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH

2444 1999

