

برنامج الصحي التثقيفي
البرنامج الصحي التثقيفي
ارشادات هامة لمرضى القلب والضغط المرتفع
سوف يساعدك هذا الكتيب على تحقيق فهم أفضل لغوائد ومخاطر هذا الإجراء

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre ل

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre
Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre
Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre
Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre
Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre
Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre
Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre
Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre
Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre
Magdi Yacoub Heart Foundation Aswan Heart Centre

القلب مسؤول عن ضخ الدم إلى أعضاء الجسم كلها إنه عضلة شديدة التخصص عليها أن تعمل باستمرار دون توقف مدى الحياة القلب مكون من حيزين جانب يمين والآخر يسار، كل جانب له حجرتان الصغرى الأذين والكبرى البطين ويفصل بينهما صمام يأتي الدم من الجسم إلى القلب عن طريق وريدين خبيرين، ويدخل الدم إلى الأذين الأيمن ويضخه إلى البطين الأيمن. بعدها يضخ الدم إلى الرئتين عن طريق الصمام الرئوي حيث يشعب الدم في الرئتين بالأوكسجين، ثم يرجع الدم إلى جانب الأيسر ثم يضخ الدم إلى البطين الأيسر عن طريق الصمام الميترالي. ويضخ البطين الأيسر الدم إلى باقي الجسم عن طريق الصمام الأبهر ينقبض القلب تلقائياً بطريقة شديدة التناسق فهناك خلايا متخصصة في الأذين تصدر التيار الكهربائي ويريد أجوف علوي أذين

أهم عشر نصائح من أجل الالتزام بنمط حياة صحي يمكن أن يحسن حالة قلبك
١ - لا تدخن

٢ - كن نشيطاً من الناحية الجسدية، لكن تحت إشراف الطبيب

٣ - كل طعاماً صحياً متوازناً غنياً بالألياف فقيراً بالدهون

٤ - تحقق من مستوى الكوليسترول في الدم ، واضبطه إذا كان عالياً

٥ - افحص ضغط الدم بشكل منتظم واضبطه إذا كان عالياً

٦ - ضعف وزنك إذا كان زائداً

٧ - مارس التمارين الرياضية باستمرار

٨ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عالياً

٩ - خذ كفايتك من النوم ليلاً

١٠ - ضعف وزنك إذا كان زائداً

١١ - مارس التمارين الرياضية باستمرار

١٢ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عالياً

٢٠ - ضعف وزنك إذا كان زائداً

٢١ - مارس التمارين الرياضية باستمرار

٢٢ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عالياً

٢٣ - خذ كفايتك من النوم ليلاً

٢٤ - ضعف وزنك إذا كان زائداً

٢٥ - مارس التمارين الرياضية باستمرار

٢٦ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عالياً

٢٧ - خذ كفايتك من النوم ليلاً

٢٨ - ضعف وزنك إذا كان زائداً

- ٢٩ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
- ٣٠ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
- ٣١ - خذ كفايتك من النوم ليلا
- ٣٢ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
- ٣٣ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
- ٣٤ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
- ٣٥ - خذ كفايتك من النوم ليلا
- ٣٦ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
- ٣٧ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
- ٣٨ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
- ٣٩ - خذ كفايتك من النوم ليلا
- ٤٠ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
- ٤١ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
- ٤٢ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
- ٤٣ - خذ كفايتك من النوم ليلا
- ٤٤ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
- ٤٥ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
- ٤٦ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
- ٤٧ - خذ كفايتك من النوم ليلا
- ٤٨ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
- ٤٩ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
- ٥٠ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
- ٥١ - خذ كفايتك من النوم ليلا
- ٥٢ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
- ٥٣ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
- ٥٤ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
- ٥٥ - خذ كفايتك من النوم ليلا
- ٥٦ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
- ٥٧ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
- ٥٨ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
- ٥٩ - خذ كفايتك من النوم ليلا
- ٦٠ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
- ٦١ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
- ٦٢ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
- ٦٣ - خذ كفايتك من النوم ليلا
- ٦٤ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
- ٦٥ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
- ٦٦ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
- ٦٧ - خذ كفايتك من النوم ليلا

- ٦٨ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
٦٩ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
٦٩٠ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
٦٩١ - خذ كفايتك من النوم ليلا
٦٩٢ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
٦٩٣ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
٦٩٤ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
٦٩٥ - خذ كفايتك من النوم ليلا
٦٩٦ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
٦٩٧ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
٦٩٨ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
٦٩٩ - خذ كفايتك من النوم ليلا
٧٠ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
٧١ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
٧٢ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
٧٣ - خذ كفايتك من النوم ليلا
٧٤ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
٧٥ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
٧٦ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
٧٧ - خذ كفايتك من النوم ليلا
٧٨ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
٧٩ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
٨٠ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
٨١ - خذ كفايتك من النوم ليلا
٨٢ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
٨٣ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
٨٤ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
٨٥ - خذ كفايتك من النوم ليلا
٨٦ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
٨٧ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
٨٨ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
٨٩ - خذ كفايتك من النوم ليلا
٩٠ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
٩١ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
٩٢ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
٩٣ - خذ كفايتك من النوم ليلا
٩٤ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
٩٥ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
٩٦ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا

- ٩٧ - خذ كفايتك من النوم ليلا
- ٩٨ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
- ٩٩ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
- ٩٩٠ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
- ٩٩١ - خذ كفايتك من النوم ليلا
- ٩٩٢ - ضعف وزنك إذا كان زائدا
- ٩٩٣ - مارس التمارين الرياضية باستمرار
- ٩٩٤ - افحص مستوى السكر في الدم واضبطه إذا كان عاليا
- ٩٩٥ - خذ

نظام غذائي قليل الملح الفطار

- كوب شاي + ١/ كوب حليب منزوع الدسم
- قطعة جبنة بدون ملح (قريش)
- ٢ ملعقة فول بزيت ذرة + ليمون
- عسل او مربى
- ٣ كيزر او ربع او نصف رغيف بلدى
- اثمرة فاكهة

الغداء

- شوربة بدون دسم وبدون ملح + ليمون
- ٢/ فرجة أو شريحة لحم أو شريحة سمك مسلوق
- أو مشوى
- ٣ ملاعق نشويات (أرز - مكرونة-أو بطاطس)
- خضار مطهى نى فى نى بدون ملح
- سلطة خضراء بدون اضافة زيت او ملح + ليمون
- ١/ رغيف بلدى
- اثمرة فاكهة

العشاء

عشاء ساخن

- زبادى منزوع الدسم
- ربع فرجة أو شريحة لحم
- مسلوق أو مشوى
- خضار مسلوق
- سلطة خضراء
- ربع أو نصف رغيف بلدى
- ثمرة فاكهة
- عشاء نواشف

زبادى منزوع الدسم
قطعة جبنة بدون ملح
عسل او مربى
سلطة خضراء
ربع أو نصف رغيف بلدى
ثمرة فاكهة

الاطعمة التى يجب تجنبها (الممنوعات)

- ١ - الأطعمة التى بها نسبة مرتفعة من الملح (المخللات، الزيتون الاسود، الشيبسى، السمك المالح، الغسيخ، السردين، الدحو
- ٢ - الأقلال من استعمال ملح الطعام فى طهى المأكولات وأستبدال الملح بعصير ليمون.
- ٣ - الصلصات والخضروات المسيكة الدسمة.
- ٤ - المواد الحافظة مثل المعلبات ومرة ماجى.
- ٥ - الأقلال من تناول الحلويات والجاتوهات والشيكولاتة والكيك الدسم.
- ٦ - الأطعمة التى ترفع مستوى الكولسترول بالدم مثلى: منتجات الألبان كاملة الدسم - الزبدة- القشطة - السمن - الجبن