

الوقاية من أمراض القلب

مرض القلب هو السبب الرئيسي للوفيات في العالم.

هناك عادات يمكنك القيام بها لتقليل خطر إصابتك بأمراض القلب.

القلب هو أهم عضلة في الجسم ووظيفته ضخ الدم إلى الرئتين وباقي أعضاء الجسم بما أنه نسيج حي فإنه يحتاج إلى الدم و
ضيق الشرايين الناجية الشرايين الناجية السليمة لديها بطانات ملساء، تسمح بانسياب الدم بنعومة. وهذا شريان طبيعي.

الضرر الذي يصيب بطانه الشرايين الناجية يجعلها خشنة يمكن للمواد الدهنية كالكوليسترول الالتصاق بالبطانه الخشنة والتجمل

اللوحيات ورواسب الكوليسترول على جدران الشرايين الناجية تسبب في العادة تضيق الشرايين. 3

برنامج الصحي التثقيفي

Magdi Yacoub Heart Foundation

Aswan Heart Centre

كيفية الوقاية من أمراض القلب

سوف يساعدك هذا الكتيب على فهم أمراض القلب وطرق المحافظة على قلبك

الذبحة الصدرية، النوبة القلبية، والسكتة الدماغية

ضيق الشرايين يمكن أن يؤدي إلى انخفاض وصول الدم إلى القلب. عندما ينخفض الدم إلى القلب، قد يسبب ذلك ألم أو

يمكن ان يحدث الألم في منطقة المعدة، وسط الظهر، الخراج اليسرى، أو الفك.

عندما يحدث الضيق، يمكن لمجرى الدم ان ينسد تماما وتسبب هذه الحالة نوبة قلبية.

خلال النوبة القلبية قد تتأثر جزء من عضلة القلب لصعوبة وصول الدم بصورة خافية لنفسه وباقي الجسم واعراضه مثل الذبحة

في بعض الأحيان يتجلط الدم نتيجة لضيق الشرايين حيث انها من الممكن تتحرك وتصل الى الدماغ وتؤثر عليه وتسمى بسكتة

تؤدي السكتة الدماغية إلى غيبوبه أو الموت، وتشمل اشارات ما يلي:

• تميل فجائي أو ضعف في الوجه، الذراع، الساق وبالاخص في احد جانبي الجسم.

• تشوش فجائي، صعوبة في النطق، أو الغهم.

• صعوبة فجائية في النظر في إحدى أو كليتي العينين.

• صعوبة في المشي، دوار، أو فقدان التوازن.

• صداع شديد بدون سبب معروف.

إذا لاحظت أو أصبت بإحدى هذه الاعراض اتصل بالاسعاف فوراً حيث أن كل دقيقة لها أهمية.

وقاية من أمراض الشريان التاجي العوامل الرئيسية التي تزيد خطر الاصابه بالتصلب في الشرايين التاجية هي:

مستوى عال من الكوليسترول الطعام الصحي: يتضمن نسبة منخفضة من الكوليسترول، الدهون غير المشبعة (اللحم الابيض -

تناول الأكل الغني بالفاحقه والخضر والألبان قليلة الدسم والحبوب الكاملة والالياف، اتباع نظام غذائي معتدل من الدهون

تعلم الاسترخاء فهو طريقة جيدة لمعالجة الإجهاد، التنفس ببطء وعمق، سماع الموسيقى الهادئة، التمتع بنوم كاف. 3

السمنة

خسارة الوزن يجب أن تكون بطيئة وليست من الصحيح خسارة 10 كيلو جرام خلال سنة واحدة والمحافظة على الوزن

داء السكري عليك ان تتابع بشكل منتظم مستويات السكر في الدم حيث أن ارتفاع مستويات السكر في الدم يمكن يصيبك

ضغط الدم المرتفع التحكم بضغط الدم: تخفيف كمية الملح في الطعام فإنه يزيد من ضغط الدم ويزيد من تضيق الشرايين.

التدخين من العوامل الرئيسية التي تسبب أمراض القلب كما يسبب سرطان الرئة والسكتات الدماغية.

الاقلاع عن التدخين أمر صعب هنالك برامج عديدة لمساعدتك فى التوقف عن التدخين.
عدم ممارسه الرياضة ممارسة التمارين الرياضية تؤدي إلى خسارة الوزن الذي قد يؤدي بدوره إلى خفض مستويات الكوليستر
الإجهاد النفسي يجب عليك التحكم في الاجهاد النفسي ونقليل التوتر مع وضع نظام للتعامل مع الإجهاد النفسي والتوتر. ٦