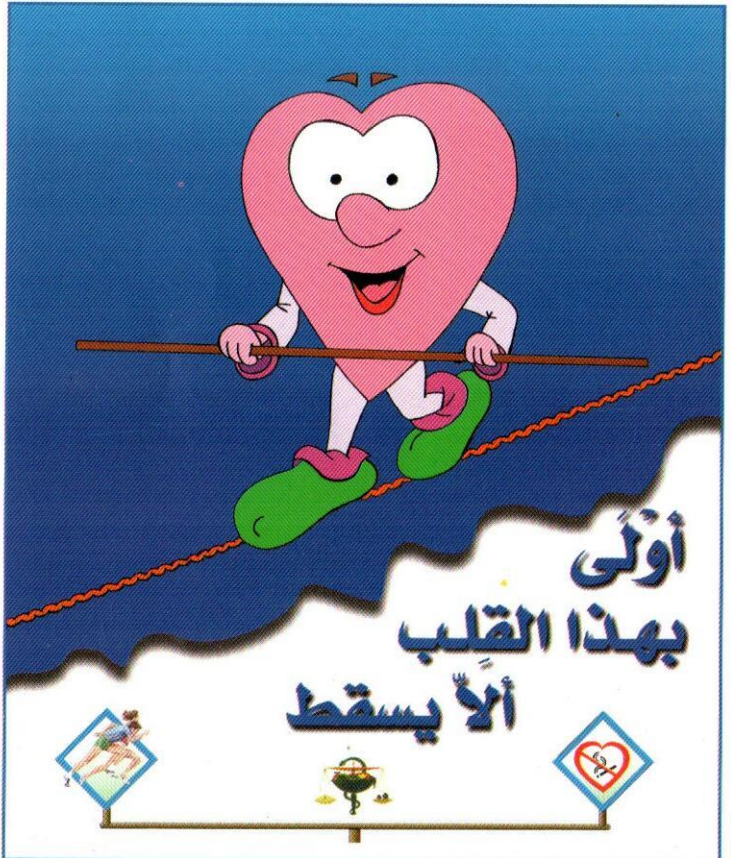


# اليوم الوطني الثالث للصحة الجامعية

19 نوفمبر 1997

## أمراض القلب والشرائين

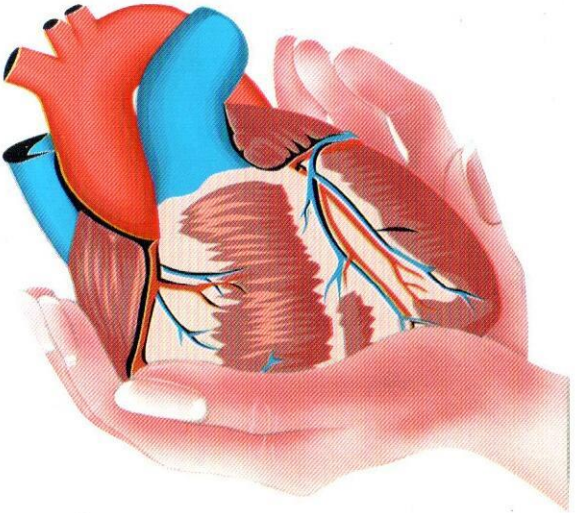


الدورة الدموية أول جهاز يعمل في جسم الإنسان، فالقلب يستهل نشاطه منذ اليوم الواحد والعشرين من الحمل باعًا في خلايا الجنين أولى النبضات لنشاط مبكر ومذهل، إنها دقات القلب وضخات الدم تصل بينه وبين مختلف الأنسجة.

والقلب كغيره من الأعضاء عرضة إلى عدة أمراض، وهي شديدة الخطورة على حياة الإنسان، إذ تمثل أمراض القلب والشرايين أول سبب للوفيات في العالم.

لقد بينت الدراسات أن أهم العوامل المهيئة لأمراض القلب والشرايين مرتبطة بنمط العيش، وأن الوقاية منها ممكنة وناجعة، خاصة إذا ما وقع اتباعها مبكرا.

وتراجع هذه الأمراض في عديد البلدان المتقدمة خلال السنوات الأخيرة تحقق بفضل ترسيخ سلوكات سليمة تتمثل خاصة في الممارسة المنتظمة للنشاط البدني، واتباع عادات غذائية سليمة، والامتناع عن التدخين، والتحكم في التوترات النفسية والتأقلم معها.



### للمزيد من المعلومات

يمكن الرجوع إلى المصادر التالية الموضوعة على ذمتك بالمؤسسات الجامعية:

- مطوية اليوم الوطني الثامن לנוادي الصحة (بالعربية)
- كتيب (بالفرنسية): Les maladies Cardio-Vasculaires  
Facteurs de risque et prévention





# العوامل المهيئة



السمنة



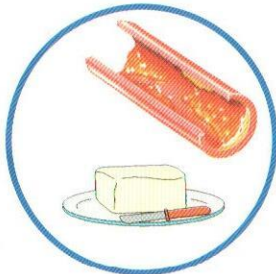
التدخين والتدخين السلبي



ارتفاع ضغط الدم



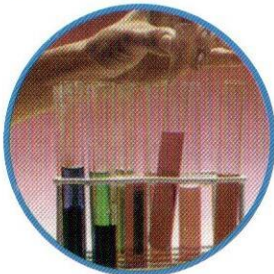
العادات الغذائية السيئة



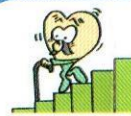
ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم



قلة النشاط البدني



مرض السكري



● السن

● الجنس ♂ ♀

● العوامل الوراثية



التوتر والضغوطات النفسية



# الوقاية... الوقاية... الوقاية

## ♥ تقصّي الأمراض المهيّئة ومعالجتها

- لتفادي السمنة والإفراط في الوزن، يجب متابعة

مؤشر كتلة الجسم (BMI ou IMC):  $\frac{\text{الوزن (P)}}{\text{القامة (T)}^2}$

مؤشر أقل من 20 : نحافة تستوجب عيادة

مؤشر بين 20 و 25 : وزن مناسب

مؤشر بين 25 و 27 : بداية سمنة

مؤشر أكثر 27 : سمنة واضحة

- يمكن أن يبقى ارتفاع ضغط الدم بدون أعراض،

لذا يجب قياس ضغط الدم بصفة دورية.

ضغط الدم العادي : أقل من 9/14

- مراقبة مرض السكري بتعديل نسبة السكر في

الدم (0.8 - 1.2 غ/ل).

- مراقبة نسبة الدهون في الدم (خاصة بالنسبة

إلى المصابين بارتفاع الكوليستيرول).

## ♥ تخفيف التوتر والضغوطات النفسية:

لا مفر من الضغوطات النفسية لكن يمكن التخفيف

من وطأتها بإحكام التصرف في الوقت، وممارسة

أنشطة ترفيهية (ثقافية، رياضية...) تروّح عن النفس

وتحد من التوتر.

## ♥ التغذية السليمة والمتوازنة:

- تفادي الاستهلاك اليومي للأكلات السريعة والمقلبات

والزبدة والجبن والمشروبات الغازية والمرطبات.

- الاستهلاك المنتظم للخضر والغلل والحبوب

والزيوت النباتية

- الحد من استهلاك الملح والمملّحات والفواكه الجافة

- احترام أوقات الوجبات الرئيسية وتفادي الأكل

العشوائي المتكرر بينها (grignotage)

- تفضيل استهلاك الدواجن (منزوعة الجلد

والشحوم) والأسماك (بجميع أنواعها) والحليب

نصف الدسم على اللحوم الحمراء.

## ♥ ممارسة نشاط بدني ورياضي منتظم:

إن النشاط البدني مفيد للقلب والشرابين عندما يكون:

- متوسط القوة: بذل مجهود هام لكن بصفة تدريجية

وبدون إرهاق.

- منتظما: 3 حصص على الأقل في الأسبوع، تدوم كل

واحدة منها حوالي 45 دقيقة.

## ♥ تجنب التدخين والتدخين السلبي:

إن التدخين السلبي له نفس مضر التدخين الفعلي.

أحسن وقاية من مضر التدخين هي الامتناع عنه.

أما بالنسبة إلى المدخنين فيجدر عدم تأجيل قرار

الإقلاع عنه.