يوم القلب العالمي

في قلب الصحة

29 سبتمبر 2014

انضم إلى الحركة العالمية لاختيارات القلب الأفضل حيث تعيش وتعمل وتلعب
#heartchoices

جمعية القلب الكويتية

الإتحاد العالمي للقلب

العيش، العمل، اللعب

هل تساءلت من قبل عن مدى صحة بيئتك؟

للاحتفال بيوم القلب العالمي 2014، يركز الاتحاد العالمي للقلب وأعضاءه على خلق بيئات صحية للقلب، ولضمان حصول الناس على الفرص المتاحة لعمل اختيارات صحية للقلب حيث يعيشون ويعملون ويلعبون والتي من شأنها المساعدة على تقليل المخاطر القلبية الوعائية ومن حولهم.

تعتبر الأمراض القلبية الوعائية هي القاتل الأول في العالم، حيث تعد مسئولة عن 17.3 مليون حالة وفاة مبكرة حول العالم، ومن المتوقع أن يزيد هذا العدد إلى 25 مليون حالة وفاة. ومع ذلك يمكن منع الأمراض القلبية الوعائية من خلال معالجة عوامل الخطورة مثل تدخين التبغ والمأكولات غير الصحية وعدم ممارسة التمارين الرياضية.

في غالب الأحيان، يبقى المجتمع بالهم على الأفراد المعرض للأمراض القلبية الوعائية. حيث يدخنون ويأكلون ويشربون كثيراً مع عدم ممارسة التمارين. ولكن البيئات التي نعيش ونعمل ونلعب فيها يمكن أن يكون لها تأثيرات كبيرة على قدرتنا على اتخاذ الخيارات الصحيحة لصحة القلب، ولاسيما في البيئات المدنية المتزايدة حيث نمير ليلة حياتنا وأمامولاتنا.

يحتجز الكثير من الأفراد في بيئات حيث يواجهون:

- عدم توافر المساحات الخضراء.
- الوجبات المدرسية غير الصحية.
- الانتشار الواسع للتبغ والكحوليات والأطعمة السريعة.
- التعرض لدخان التبغ السلبي

مما يحد من قدرتهما على اتخاذ اختيارات صحية للقلب.

ويحق لكل شخص اتخاذ خيارات صحية للقلب حيث يعيش ويعمل ويلعب، ولكننا جميعاً بحاجة إلى اتخاذ إجراء لإحداث ذلك في منازلنا ومجتمعاتنا ودولنا.

انضم إلى الحركة العالمية لاختيارات القلب الأفضل #heartchoices.

منازل صحية للقلب

في اليوم العالمي للقلب، يجب التركيز على المنزل وزيارة ما يمكن تغييره لجعله صحياً للقلب، وإجراء بعض التغييرات ولو حتى الضئيلة منها، يساعد هي خفض مخاطر أمراض القلب والسكتات القلبية التي تتعرض لها أحد وعائلته.

أملا يمكنك بخيارات الأطعمة الصحية:

- اعمل على الحد من الأطعمة المعلبة التي تحتوي على نسبه مرتفعة من السكر والملح والدهون.
- ضع الفاكهة والخضروات الطازجة في الوجبات أو استبدلها بدلع من المانجو أو الفراوله الأخرى.
- أجهز وجبات المدرسة أو العمل الصحية في المنزل.

منو الدخن في المنزل:

- منع إدخال التبغ في المنزل لن يحسن صحتك فقط بل وصحة أطفالك أيضاً.
- الإقلاع عن التدخين خطوة جيدة حتى تكون قدوة إيجابية لأطفالك.

كن نشطاً:

- تقليل مشاهدة التلفاز في المنزل.
- تنظيم الأنشطة الخارجية، مثل ركوب الدراجات والمشي أو مجرد اللعب في الحديقة.

التعرف على المخاطر القلبية الوعائية:

- زيارة أخصائي الرعاية الصحية الذي يمكنه قياس ضغط الدم وسكريات الكلسترول والجلوكوز والدهون ومؤشر كتلة الجسم وتقديم المشورة بخصوص تلك المخاطر.
- عند التعرف على المخاطر القلبية الوعائية، يمكن وضع خطة محددة للتحسين صحة القلب ويمكن لأخصائي الرعاية الصحية تقديم المشورة حول خيارات العلاج المثالي إذا دعت الحاجة.

مجتمعات صحية للقلب

في اليوم العالمي للقلب، نشجع المجتمعات المحلية في مختلف انحاء العالم لتضمان أن تتحول المناطق المحيطة إلى أماكن حيث يجتهد الأفراد ويحصلون على فرص لعمل خيارات صحية للقلب.

من خلال الإجراءات الرجماعية، يمكن إجراء التغييرات في المناطق التي تعيش فيها، بما في ذلك:

- زيادة التربية البدنية عالية الجودة في المدارس ومرافق رعاية الأطفال.
- خلق والمحافظة على مناطق معبورة آمنة للأنشطة المعتمدة، مثل أندية الفراغ والممرات المائية أو الملاعب للأسلحة.
- ضمان تقديم الغذاء وأماكن العمل والمشتغيات وعيادات أنظمة صحية وبمنية بصحكة.
- تطوير خطط وطنية لحظر الدخان وتوفير أماكن خالية من الأدخنة.

التأثير لإحداث التغييرات والضغط على صناع القرارات المحليين يمكن أن يكون له تأثير وعلى على الأماكن داخل المجتمع.

ولكن هناك أيضاً أمور يمكن القيام بها بالصورة الصحيحة في الوقت الراهن للحيلول، المدارس وأماكن العمل والمجتمعات إلى بيئات صحية للقلب.

- طلب حظر الدخان في مكان العمل وتشجيع صاحب العمل على تقديم المساعدة إلى زملاء العمل الراغبين في الإقلاع عن التدخين.
- تقديم شكاوى عند رؤية مناطق التدخين بالقرب من المكاتب أو المدارس أو بالقرب من المداخل.
- ركوب الدراجة أو المشي إلى العمل أو للمدرسة إن أمكن.
- سعود السلالم أو المشي خلال استراحة الغداء.
- طلب الأغذية الصحية من مقصف العمل ومدارس الأطفال.

بالعمل معاً، يمكننا الإسهام في الهدف العالمي للتقليل 25% على الأقل من الوفيات المبكرة بسبب الأمراض القلبية الوعائية بحلول عام 2025.

دور حكومات الدول لصحة القلب

في اليوم العالمي للقلب، تحث صناع القرار العالميين والمحليين على توفير المزيد من الفرص لإقرارات لاتخاذ الخيارات الصحية للقلب.

حيث يمكنهم:

- تنظيم كمية واشتداد إعلانات الأغذية السريعة على أنظار والراديو.
- سن التشريعات بخصوص فرض ضرائب على الأغذية غير الصحية ودعم الفاكهة والخضروات المنتجة محلياً.
- التنفيذ الواقع بخصوص ملاقمة التبغ ومنع تسويقه والإعلان عنه.
- ضمان الاكتشاف المبكر للأمراض القلبية الوعائية والعلاج الموحد للمثاليين لتمثيل عوامل الخطورة لدى الأفراد المعرضين لمخاطر الكبيرة.

تشمل عوامل المخاطر القلبية الوعائية على ما يلي:

- ارتفاع ضغط الدم.
- السمنة.
- ارتفاع كولسترول الدم.
- تدخين التبغ.
- الخمول البدني.
- السكري.

حول الاتحاد العالمي للقلب:

يترأس الاتحاد العالمي للقلب الحراك العالمي ضد أمراض القلب والسكتات القلبية مع التركيز على دول الدخل المنخفض والمتوسط من خلال جمعية تضم ما يزيد على 200 منظمة تجمع ما بين قوة الجمعيات العلمية ومؤسسات القلب في أكثر من 100 دولة. وتتضافر جهودنا حول هدف منظمة الصحة العالمية لتقليل 25% من الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض القلبية الوعائية بحلول عام 2025، ومن خلال تلك الجهود المتضافرة يمكننا مساعدة الناس حول العالم ليعيشوا حياة أطول وأفضل صحة للقلب.

جمعية القلب الكويتية

هي إحدى جمعيات النفع العام وقد أشهرت في 1 أغسطس 1982 للسعي لمكافحة أمراض القلب بالوسائل الوقائية والعلاجية بما فيها العلمية والإعلامية ومن أهدافها:

- مكافحة أمراض القلب.
- توعية الرأي العام بالنسبة لأمراض القلب والأمراض المسببة لها وكيفية تجنبها.
- القيام بالأبحاث العلمية ومساندتها في هذا المجال.
- وغير منح دراسية في هذا الميدان.
- تنظيم المؤتمرات على الصعيد المحلي والعلمي في مجال دراسة القلب.
- تخصيص مكافأة لأفضل بحث لأمراض القلب.
- مشاركة الجهات الرسمية وغير الرسمية في النشاطات التي تهدف إلى الوقاية من أمراض القلب ورفع الوعي الصحي.

إعداد وتوزيعة : جمعية القلب الكويتية

للمزيد من التفاصيل عن أعمال جمعية القلب الكويتية قم بزيارة موقع الجمعية على الانترنت
www.khf.org.kw