برنامج تقييم صحة القلب

ما زالت أمراض القلب تعتبر من المشاكل الصحية الخطيرة حيث تصيب نسبة كبيرة من الناس، وتحتل الوفاة نتيجة لأمراض القلب مركز الصدارة في معظم بلاد العالم بما فيها دولة الكويت، ومعظم هذه الوفيات كان يمكن تفاديها بواسطة التشخيص المبكر لأسباب أمراض القلب وعلاجها.

إن هذا البرنامج لا يعتبر بأي حال من الأحوال بديلاً عن الكشف الطبي الشامل، إن كنت مصاباً بمرض في القلب فإنه من الضروري مراجعة طبيبك والعمل معاً على تقليل عوامل الخطورة والسيطرة عليها.

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية

«إن الصحة ثروة ولكن الثروة لا تعني بالضرورة الصحة» إن فكرة الصناديق الوقفية الخيرية قد جاءت رائدة في توقيت استراتيجي ودعم لمسيرة الحضارة والتنمية في الكويت لرعاية المواطن الكويتي، وقد انشئ الصندوق الوقفي للتنمية الصحية للاهتمام بشؤون الصحة العامة للمواطنين ودعم جهود المحافظة عليها والارتقاء بها وتحسين مستوى الخدمات الصحية، وللصندوق القيام بكافة الأعمال والمشروعات اللازمة لتحقيق أهدافه وهي:

١ - نشر مفاهيم التنمية الصحية والوعي الصحي بين المواطنين.

٢ - دعم الجهود التي تستهدف المحافظة على الصحة العامة ووسائل الوقاية وأساليب العلاج.

٣ - المساعدة في الاستعانة بالخبرات الطبية الأجنبية المتميزة.

٤ - المساهمة في الأنشطة التي تستهدف تدريب الكوادر الوطنية العاملة في المجال الصحي.

٥ - دعم الجهات القائمة على توفير الخدمات الصحية والإرتقاء بمستواها.

جمعية القلب الكويتية

هي إحدى جمعيات النفع العام، وقد أنشئت عام 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.
- مساندة ودعم وزارة الصحة وكلية الطب في توفير الكوادر الطبية المتخصصة لجراحة وعلاج أمراض القلب.
- القيام بالأبحاث العلمية ومساندتها في هذا المجال.
- توفير منح دراسية للتخصص بأمراض القلب.
- المشاركة بالمؤتمرات على الصعيد المحلي والعالمي في مجال أمراض القلب.
- تخصيص مكافأة لأفضل بحث لأمراض القلب.
- مشاركة الجهات الرسمية والأهلية في النشاطات التي تهدف للوقاية من أمراض القلب وترفع الوعي الصحي.

نتائج الفحوصات التي أجريت لك

رقم التسلسل: .....

اسم المراجع: .....

تاريخ المراجعة: / / ٢٠١

الطول (سم)			
الوزن (كجم)			

ضغط الدم	Systolic (ملم زئبق)			
	Diastolic (ملم زئبق)			

الفحوصات المخبرية لعينة الدم:

مستوى الكولسترول (ملجم/ديسيلتر) [ ]

مستوى الجلوكوز (ملجم/ديسيلتر) [ ]

جمعية القلب الكويتية

نعمل من أجل حياتك

برنامج تقييم صحة القلب

الوحدة المتنقلة للتوعية بأمراض القلب

لا تحاول معالجة نفسك بناء على محتويات هذه النشرة، حيث ان المقصود من هذه النشرة هو التوعية وتزويدك بالمعلومات فقط.

عوامل خطيرة لا تستطيع تغييرها

١ – الجنس / العمر

تزداد مخاطر اصابتك بأمراض القلب كلما تقدم بك العمر حيث تزداد المخاطر عند الرجال قبل سن الخمسين عن مثيلاتها عند النساء. الا انه بعد سن اليأس تتساوى المخاطر عند الجنسين. اما في المراحل المتقدمة من العمر، فان مخاطر الوفاة عند النساء المصابات بالنوبة القلبية هي ضعف مثيلتها عند الرجال.

٢ – التاريخ العائلي للمرض

تزداد مخاطر الإصابة عندك إذا كان أحد الوالدين أو الأخوة أو الأخوات مصابا أو قد أصيب بمرض في القلب وتزداد الخطورة على وجه الخصوص إذا كانت إصابة هذا القريب قد حدثت قبل سن الستين. ان وجدت هذه المخاطر في عائلتك فإن التقليل من العوامل الخطرة على القلب والسيطرة عليها تصبح ضرورة ملحة.

٣ – التاريخ الشخصي للمرض

إن كنت تعاني من مرض في القلب أو كنت قد أصبت بنوبة قلبية في السابق، فإن مخاطر إصابتك بمشاكل في القلب والدورة الدموية تزداد كثيرا وهنا فإن العناية الطبية المستمرة ضرورية وذلك للتقليل بقدر الإمكان من عوامل الخطورة على القلب.

عوامل خطيرة تستطيع تغييرها

١ – التدخين

بالإضافة إلى كون التدخين يسبب سرطان الرئة فإنه أيضا يتلف القلب والأوعية الدموية، فإن مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية والوفاة المفاجئة نتيجة لأسباب متعلقة بالقلب تزداد بمقدار الضعف عند المدخنين عن مثيلاتها عند غير المدخنين ويعتبر التدخين كذلك من أكبر العوامل خطورة على الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الذراعين والساقين حيث يعمل التدخين على تضييق هذه الأوعية ومن حسن الحظ فإن ذلك التأثير الضار غالباً ما يمكن تفاديه عند التوقف عن التدخين وتقل معها كذلك مخاطر اصابتك بأمراض القلب بمجرد توقفك عن التدخين حتى ان الرئتين بعد مرور سبع سنوات من التوقف عن التدخين تعود كما لو انك لم تدخن مطلقاً.

٢ – ارتفاع ضغط الدم

ان الارتفاع في ضغط الدم يعمل تدريجيا على تلف القلب والأوعية الدموية والكليتين وأعضاء أخرى في الجسم. وتزداد مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية والهبوط في القلب وكذلك النزيف في المخ، وفي الغالب لا تود أعراض تذكر للارتفاع في ضغط الدم حتى تحدث واحدة من هذه المضاعفات الخطيرة، فان كان ضغطك مرتفعا أو على الحدود الفاصلة بين الضغط الطبيعي والمرتفع فمن الأفضل ان تخبر طبيبك المعالج عن ذلك. واحرص على مزاولة الرياضة والتغذية السليمة أو الأدوية التي توصف لك إذا كان ذلك ضروريا.

٣ – الغذاء

ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم قد تؤدي إلى انسداد الشرايين، وتسمى هذه العملية «تصلب الشرايين» والأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون الحيوانية مثل اللحوم ومنتجات الألبان تكون غنية في محتواها من الكوليسترول وبالتالي فهي ضارة على صحتك أما الأغذية القليلة المحتوى من الدهون المشبعة والكوليسترول قد تعمل على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار المرتفع في دمك. والطريقة الثانية لتحسين مستوى الكوليسترول عندك هي العمل على زيادة نسبة الكوليسترول النافع في دمك (وهو الكوليسترول عالي الكثافة)، هذا النوع من الكوليسترول يعمل على تقليل مخاطر انسداد الشرايين. يمكن زيادة نسبة الكوليسترول النافع في الدم عن طريق ممارسة الرياضة بانتظام والمحافظة على الوزن المناسب.

٤ – مرض السكري

ان مخاطر اصابتك بمرض القلب وغيرها من المشاكل الصحية الخطيرة تزداد كثيراً إن كنت مصاباً بمرض السكري. والأشخاص الذين يعانون من السمنة ويميلون إلي الخمول وقلة الحركة معرضون للإصابة بالسكري أكثر من الأشخاص الذين يحافظون على أوزانهم ويمارسون الرياضة بانتظام.

٥ – الوزن

زيادة الوزن تضيف عبئا كبيراً على قلبك. فالأشخاص الذين لديهم زيادة في الوزن بنسبة ٣٠٪ عن الوزن الطبيعي يصابون أيضاً بأمراض القلب أكثر من الأشخاص الذين يحتفظون بأوزان قريبة من الوزن الطبيعي، معدل طولك إلى وزنك الكلي (٠٪ دهون الجسم) هي مؤشر أفضل لمدى تمتعك بصحة جيدة بشكل عام.

٦ – الخمول

تزداد مخاطر الإصابة بأمراض القلب عند الأشخاص الذين يميلون إلى الخمول فهؤلاء الأشخاص طاقتهم قليلة وقوة أجسامهم ضعيفة ويصابون كثيراً بالأمراض البسيطة والآلام المزمنة. وممارسة الرياضة المنتظمة مثل المشي والهرولة وركوب الدراجة والسباحة تتحسن معها صحتك وتزيد من شعورك بالاستمتاع في حياتك. مارس أكثر من واحدة من تلك الألعاب الرياضية بالتناوب ثلاثة مرات في الأسبوع على الأقل ولمدة نصف ساعة في كل مرة وإذا كنت ممن يعانون من أمراض القلب فعليك مراجعة طبيبك لاختيار الرياضة المناسبة.

٧ – التوتر النفسي

الضغوط النفسية هي سمة طبيعية في حياة الإنسان ولا يستطيع التخلص من هذه الضغوط كليا. ولكن طريقة تفاعلك مع هذه الضغوط النفسية هي المؤشر الحقيقي لتأثيرها عل ى صحتك. ان تراكم الضغوط النفسية والوقوع بالتالي فريسة للتوتر النفسي يزيد من مخاطر اصابتك بأمراض خطيرة. ومن الطرق المفيدة للتقليل من التوتر النفسي هي ممارسة الرياضة بانتظام والنشاطات الترويحية وممارسة الهوايات المختلفة.

اعمل من الآن على التقليل من مخاطر اصابتك بأمراض القلب