



جمعية القلب الكويتية  
KUWAIT HEART FOUNDATION



# إرشادات لصحة قلبك HEART DISEASES EDUCATION

إعداد  
إدارة تعزيز الصحة  
وزارة الصحة - دولة الكويت

# قلبك .. حياتك

الطبعة الأولى  
دولة الكويت  
٢٠١٢

قضايا قلبك

الحملة التوعوية للوقاية من أمراض القلب





## 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  
للوفاية من أمراض القلب وترفع الوعي الصحي.



جمعية القلب الكويتية  
KUWAIT HEART FOUNDATION



# إرشادات لصحة قلبك HEART DISEASES EDUCATION

## قلبك... حياتك

إعداد  
إدارة تعزيز الصحة  
وزارة الصحة - دولة الكويت

الطبعة الأولى  
دولة الكويت  
٢٠١٢

قضايا قلبك

الحملة التوعوية للوقاية من أمراض القلب

# خفاياك

# مقدمة

تعتبر أمراض القلب السبب الرئيسي الأول للوفيات على مستوى العالم حيث صرحت هيئة القلب الأمريكية أن هناك ما يزيد عن ١٧ مليون شخص يفقدون حياتهم سنويا بسبب أمراض القلب. وتعد أمراض القلب أحد الأمراض الغير معدية الأكثر انتشارا في العالم بالرغم من أنه يمكن للإنسان أن يتجنب خطر الإصابة بها وذلك فقط بإتباع نمط حياة صحي سليم وأيضا تحفيز من يعيشون حوله بإتباع هذا النمط الصحي الذي يستطيع أي شخص أن يتبعه بسهولة ويقي نفسه ومن حوله من شر الإصابة بهذا المرض الخطير.

وفي الكويت أيضا تمثل أمراض القلب سببا رئيسيا لزيادة معدلات الوفيات السنوية. وللأسف أن أمراض القلب أصبحت الآن تصيب وتودي بحياة الأشخاص في أعمار مبكرة في الثلاثينات والأربعينات من العمر مختلفا عما كان عليه بالسابق حيث كانت تعد من أمراض الشيخوخة.

ولأن صحة قلبك هي مفتاح صحتك وسلامة حياتك فقد حرصنا على التركيز على كيفية تجنب الإصابة بأمراض القلب بوسائل بسيطة وفي متناول الجميع. وذلك بإتباع نمط حياة صحي سليم.

وتتلخص خطوات النمط الصحي للحياة في التالي:

١. الامتناع عن التدخين لحماية نفسك ومن حولك من خطر التدخين السلبي
٢. مزاولة النشاط البدني اليومي لمدة ٣٠ دقيقة
٣. اختيار الغذاء الصحي الغني بالفاكهة والخضروات الطازجة والبعد عن الدهون الحيوانية (دهنيات مشبعة)
٤. الحرص على وزن مثالي وتجنب خطر الإصابة بزيادة الوزن أو مرض السمنة
٥. الحفاظ على مستوى ضغط الدم في المعدلات الطبيعية وتجنب ارتفاعه
٦. الحفاظ على مستوى الكوليسترول في الدم في المعدلات الطبيعية وتجنب ارتفاعه .
٧. الحفاظ على مستوى السكر في الدم في المعدلات الطبيعية وتجنب الإصابة بمرض السكري

تمثل هذه الإرشادات الصحية السليمة دليلك لتجنب الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة الخطيرة وعلى رأسها أمراض القلب. ويقدم لك هذا الكتيب تفصيلا لكل موضوع من هذه الأنماط الصحية السليمة.

حان الوقت لتبدأ اليوم أنت ومن تهمةك  
صحتهم وحياتهم باتباع هذا النمط الصحي  
لتجنب الإصابة بأمراض القلب

حافظ على صحة قلبك وقلب  
من حولك





## 1 التدخين: السبب المباشر لأمراض القلب

يظل التدخين السبب الرئيسي للوفيات على مستوى العالم حيث اشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن عدد الوفيات الناتجة عن التدخين قد بلغت ما يزيد عن 5 مليون شخص سنويا.

والتدخين عادة سيئة تضر بالصحة يمكن الوقاية منها ومن أثارها الصحية السلبية على الناس في جميع مراحل الحياة. إنه يضر بالأجنة والرضع والأطفال والبالغين وكبار السن .

وللتدخين آثار صحية سلبية على تقريبا جميع أجزاء الجسم ولكن سوف نركز حديثنا على تأثير التدخين الضار على القلب والأوعية الدموية. ويعود هذا الأثر إلى وجود المواد السامة في التبغ نذكر منها:

### **النيكوتين:**

- يسبب زيادة عدد ضربات القلب وزيادة عمله بسبب تأثيره على الغدة الكظرية حيث يزيد إفراز مادتي الأدرينالين والنور أدرينالين مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وتسارع دقات القلب وتقلص الأوعية الدموية بما فيها شرايين القلب.
- يزيد من إفراز هرمونات الغدة الدرقية والتي تعمل على تسارع النبض وارتفاع ضغط الدم .
- يسبب كذلك في زيادة إلتصاق الصفائح الدموية التي تسبب الجلطة الدموية

### **أول أكسيد الكربون:**

- يحد من قدرة الدم على حمل الأكسجين اللازم له بسبب سرعة إلتصاقه بالهيموجلوبين وبذلك يحرم الجسم من جزء من الطاقة اللازمة له مما يجعل القلب ينبض أسرع للحصول على كمية الأكسجين التي يحتاجها الجسم.
- يساعد على ترسيب الكوليسترول الضار في جدران الأوعية الدموية مما يساعد على تصلب الشرايين

## الأمراض القلبية والوعائية التي يسببها التدخين

### ١ - التأثيرات المباشرة للتدخين:-

تسارع في ضربات القلب فصي غضون دقيقة واحدة من التدخين تبدأ ضربات القلب في الارتفاع وتزيد بنسبة ٣٠% خلال العشر دقائق الأولى من التدخين.

**٢ - إرتفاع ضغط الدم :** حيث أن التدخين يؤدي إلى تضيق في الأوعية الدموية مما يؤدي إلى ارتفاع حاد في ضغط الدم

### ٢-أمراض القلب التاجية :

- تصلب الشرايين التاجية للقلب
- إنقباض الشريان التاجي
- ضيق وانسداد الأوعية الدموية التي تغذي القلب قد يتسبب في حدوث إحتشاء (جلطة) مما يسبب النوبات القلبية أو إلى الوفاة القلبية المفاجئة
- يزداد حدوث المرض بـ ٣ أضعاف في الرجال المدخنين و ٦ أضعاف لدى النساء المدخنات وتترايد هذه النسبة عند النساء اللواتي يستخدمن حبوب منع الحمل
- التعرض للتدخين السلبي يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة ٣٠-٢٥%
- يزداد خطر الوفاة القلبية من امراض القلب التاجية ٢-٣ أضعاف بين المدخنين
- التدخين يعجل بحدوث تصلب الشرايين عند أولئك الذين يعانون من أمراض السكر ، إرتفاع ضغط الدم ، إرتفاع الكوليسترول أسرع بكثير إن لم يكونوا مدخنين.
- أجريت بحوث كثيرة لإحصاء عدد المدخنين الذين يشكون من ذبحة صدرية فوجد أن ٧٠% منهم من المدخنين

### ٤-يخفض التدخين مستوى الكوليسترول الحميد في الدم

حيث أن إرتفاع نسبة هذا النوع من الكوليسترول تحمي شرايين القلب ويساهم في منع تصلبها وتضييقها ويؤدي التدخين إلى انخفاض هذا النوع من الكوليسترول الحميد بنسبة ٨% عند النساء المدخنات و ١٢% عند المدخنين الذكور

### ٥- فشل عضلة القلب: فمن خلال حدوث قصور في الدورة التاجية للقلب

قد يؤدي التدخين إلى فشل في عضلة القلب

## **٦-يعتبر التدخين عامل خطورة في قصور القلب الاحتقاني**

### **٧-قصور في شرايين الأطراف**

- يعتبر التدخين من الاسباب الرئيسية وراء حدوث تصلب الشرايين الطرفية مما يؤدي إلى قصور في أداء هذه الشرايين ونقص ترويتها مما يؤدي لحدوث آلام مستمرة وقد تحدث غرغرينا بالأطراف
- احتمال الإصابة بهذا المرض بين المدخنين 9 أضعاف غير المدخنين
- 90% من المصابين بمرض تضيق شرايين الأطراف هم من المدخنين
- يزيد خطر الإصابة بمرض الشرايين الطرفية لدى النساء المدخنات أكثر بخمس مرات من غير المدخنات

### **٨-قصور شرايين المخ** مما قد يؤدي لحدوث جلطات في المخ وبالتالي

شلل نصفي أو كلي

- يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية لدى النساء المدخنات أكثر بثلاث مرات من غير المدخنات
- يزيد خطر الموت من الامراض الدماغية بنسبة 2-3 أضعاف بين المدخنين عن غير المدخنين

### **٩-أكثر من ٩٠% من المصابين بتمدد الأبهر البطني (الشريان الأورطي) كانوا**

قد دخنوا في مرحلة ما من حياتهم ومن مضاعفاته التمزق الذي يؤدي الى نزيف وصدمة

### **١٠-مرض برجر** إن استنشاق التبغ مرتبط بمرض برجر (التهاب وعائي خثاري

ساد)، فمعظم مرضى برجر هم من المدخنين

### **١١-أوضحت دراسة طبية أمريكية** أن أطفال السيدات المدخنات هم

أكثر عرضة للعيوب الخلقية بالقلب مثل إعاقة تدفق الدم من الجزء الأيمن للثنتين والفتحات بين أجزاء القلب العليا بنسبة 20-70%

### **هل تعلم هذه الحقائق عن التدخين؟؟؟**

- « أكثر من 17مليون نسمة يموتون كل عام بسبب الأمراض القلبية الوعائية ويعزى عدد كبير من هذه الوفيات لتدخين التبغ بجميع صوره.
- « ارتبط تدخين السجائر مع الموت المفاجئ بسبب أمراض القلب من جميع الأنواع في كل من الرجال والنساء.

« التدخين يقلل كفاءة القلب في مواجهة تأثير عقاقير التخدير أو هبوط الدورة الدموية ما يسبب ظهور مشاكل في التخدير أثناء إجراء عملية جراحية  
« آخر الأبحاث الأمريكية لعلماء الأحياء أن دخان السجائر يؤثر على عملية انقسام الخلايا في عضلة القلب ويساهم في تغيير شكل القلب.  
« في دراسة لمرضى القلب أن الذين دخنوا سيجارة واحدة خلال 6 ساعات من ظهور أعراض الأزمة القلبية قد ظهر تخثر في شرايينهم أكبر من التخثر عند من لم يدخنوا لفترة أطول  
« يقل خطر الإصابة بالأمراض القلبية بشكل كبير خلال أول سنتين بعد التوقف عن التدخين حتى يصل إلى 50%  
« قد يتمكن المدخنون خلال 5 سنوات من الإقلاع من أن يقلصوا مخاطر إصابتهم بالسكتة الدماغية بنسبة 50% ، فبإمكان المرء أن يقلع اليوم قبل الغد.

### المصادر:

- منظمة الصحة العالمية
- ويكيبيديا
- جمعية القلب الأمريكية
- مركز مكافحة الأمراض بالولايات المتحدة الأمريكية

## لصحة قلبك وقلب من حولك اقلع عن التدخين





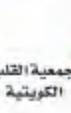
## 2 السمنة تؤدي إلى الإصابة بالأمراض القلبية

- أصبحت السمنة وباء عالمي للكبار والأطفال. وهي سبب الإصابة بالعديد من الأمراض مثل امراض القلب، السكر النوع الثاني، إرتفاع ضغط الدم، بعض انواع مرض السرطان ومرض توقف التنفس عند النوم.
- وفي الحقيقة تعتبر السمنة من أهم وأبرز عوامل الاختطار للإصابة بالأمراض القلبية حتى بالنسبة للأطفال الذين يعانون من السمنة. وذلك حسب ما نشرته جمعية القلب الأمريكية اللجنة الخاصة بالسمنة والتغذية والرياضة.
- أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) ان معدلات انتشار تلك الظاهرة في زيادة بشكل مريع بالنسبة للأطفال والكبار. ففي عام 2010 نشرت المنظمة أن معدلات السمنة بين البالغين في الكويت بلغت حوالي 80% وهي نسبة غاية في الخطورة وذلك لارتباطها بالإصابة بسلسلة من الأمراض المزمنة الخطيرة.
- صرحت المنظمة أنه في عام 2007، كان هناك نحو 22 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من السمنة في شتى أنحاء العالم. والجدير بالذكر أن أكثر من 75% ممن يعانون من فرط الوزن والسمنة يعيشون في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل.
- ومن المحتمل أن يظل الأطفال الذين يعانون فرط الوزن والسمنة على حالهم عند الكبر وأن يتعرّضوا، أكثر من غيرهم، لمخاطر الإصابة بالأمراض غير السارية، مثل السكر والأمراض القلبية الوعائية، في سن مبكرة.
- ذكرت جمعية القلب الأمريكية أن السمنة تؤثر على القلب من خلال تأثيرها على عوامل عدة منها ارتفاع الدهون، الضغط، السكر، مشاكل التنفس وعوامل تجلط الدم. وأيضاً تزيد السمنة من مضاعفات الأمراض القلبية مثل فشل في وظائف القلب والإصابة بالأمراض التاجية والموت المفاجئ.
- أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن تقليل الوزن بنسبة 5% الى 10% يقلل ضغط الدم والكوليسترول وسكر الدم عند مرضى السكر والأشخاص

# قلبك... حياتك



السمنة وزيادة الوزن تؤثر على  
صحة قلبك.



الذين لديهم قابلية للإصابة بالسكر والتقليل من شدة مرض توقف التنفس عند النوم.

## مدى الخطورة من السمنة يقيم بثلاث مفاتيح للقياس:

1. معدل كتلة الجسم.
2. محيط الخصر.
3. عوامل الخطورة المرضية التي تصاحب السمنة.

### معدل كتلة الجسم:

وضعت جمعية القلب الأمريكية حساب معدل كتلة الجسم لقياس السمنة

معدل كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام / الطول بالمتر المربع (  $BMI = Kg / m^2$  ).

### ١ - معدل كتلة الجسم:

- « نحيف أقل من 18.5
- « طبيعي 18.5 – 24.9
- « زيادة بالوزن 25.0 – 29.9
- « سمنة 30.0 وما فوق

لذلك إذا كان المعدل أعلى فإن ذلك يدل على خطورة أكثر لبعض الأمراض مثل القلب، الضغط، السكر النوع الثاني، حصوات المرارة، مشاكل التنفس وبعض أنواع السرطان.

### ٢ - محيط الخصر:

- يعد عامل اضافي يساعد في البحث عن عوامل الخطورة للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن او السمنة.
- فإذا كان اكثر الدهون موجود حول الخصر او البطن اكثر من منطقة الحوض فإن ذلك يشير الى الخطورة العالية للإصابة بأمراض القلب والسكر النوع الثاني.
- مقياس محيط الخصر (لجنسيات منطقة الشرق الأوسط):
  - ° عند النساء

- محيط الخصر اكثر من 80 سم خطر
- محيط الخصر اكثر من 88 سم خطر متزايد
- ° عند الرجال

- محيط الخصر اكثر من 94 سم خطر
- محيط الخصر اكثر من 102 سم خطر متزايد

- يتضاعف الخطر عند النساء والرجال اذا كان محيط الخصر الخطر مصاحب لمعدل كتلة الجسم بأكثر من 25 كجم/م<sup>2</sup>
- وللقياس الصحيح لمحيط الخصر، قف وضع شريط القياس حول البطن بالمنتصف فوق عظمتي الحوض وخذ القياس بعد إخراج الهواء من الرئة.

## ٢ - عوامل الخطورة المصاحبة للسمنة:

- للأشخاص الذين يعانون من السمنة (معدل كتلة الجسم ما يعادل 30 او اكثر) او حتى زيادة في معدل الوزن الطبيعي (معدل كتلة الجسم ما بين 25 الى 29.9) و لديهم عاملين او أكثر من عوامل الخطورة مثل الإصابة بمرض السكري أو ارتفاع في ضغط الدم ، فننصحهم بالمسارعة في إنقاص الوزن حتى لو كانت نسبة بسيطة (ما بين 5% الى 10%) من نسبة الوزن الكلي فإن ذلك يساعد على حمايتهم من الإصابة بأمراض القلب والأمراض المرتبطة بالسمنة بصفة عامة.

## دراسات حول تأثير الوزن الزائد على أمراض القلب و الشرايين:

- تشير نتائج نشرت بالمجلة الامريكية لأبحاث ودراسات الأمراض الوبائية، أن الاشخاص الذين فقدوا معدلات عالية من أوزانهم هم الأقل قابلية للإصابة بأمراض القلب و الشرايين.
- لوحظ من خلال الدراسات التي شملت المراجعين من عمر 50-75 سنة ومعدل كتلة الجسم عندهم تساوي 27 او اكثر وعلى مدى اربع سنوات من المتابعة، أن خطورة الإصابة بأمراض القلب و الشرايين تقل بنسبة تصل إلى 30% من خلال خفض الوزن بقدر 4.5 كيلو جرامات خلال ستة شهور أو ما يعادل 800 جرام في الشهر وذلك تحت رعاية أخصائيين التغذية.
- تشير الدراسات التي أجريت في جامعة بوسطن في الولايات المتحدة الامريكية أن زيادة الوزن تؤدي إلى أمراض الضغط ، السكر المقاوم للإنسولين، ارتفاع في معدلات الدهون الضارة في الجسم، تضخم في بطين القلب الايسر، ارتفاع في مادة الفيبرونوجين و حمض اليوريا في الدم و تلك هي العناصر التي تؤدي إلى أمراض القلب و الشرايين.
- اشارت الدراسات على ضرورة تجنب زيادة الوزن بعد عمر 25 سنة للوقاية من امراض القلب و الشرايين وان الوزن المناسب للوقاية هو الذي يكون فيه معدل كتلة الجسم ما يعادل 22.6 للرجال و للنساء 21.1

## **الوقاية من خطر الإصابة بالسمنة:**

للحصول على وزن مثالي ينصح باتباع العادات الصحية التالية كنمط حياة يومي:

- اتباع نظام غذائي صحي متوازن يحتوى علي النشويات و الدهون و البروتين فيما لا يتعدى عدد السعرات الحرارية المناسبة للعمر والجنس.
- يجب أن يحتوي النظام الغذائي على كل العناصر الغذائية و لا نحرم الجسم من أي من المجموعات الغذائية.
- الاكثار من تناول الفواكه و الخضروات و الحبوب و الألبان منخفضة الدسم مهم لإمداد الجسم بالفيتامينات و المعادن و الألياف و البروتين.
- ينصح بتناول الطعام الذي يحتوى علي نسبة منخفضة من ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) و استبداله بملح البوتاسيوم.
- أما بالنسبة لضبط مستوى الدهون بالدم فينصح بالحد من تناول الأطعمة التي تحتوى علي نسبة عالية من الدهون بحيث تمثل الدهون نسبة -25 30% من مجموع السعرات الحرارية/ اليوم.
- ألا تمثل الدهون الحيوانية الأصل أكثر من 10% من اجمالي الدهون اليومية وأن يتم الاعتماد على الدهون النباتية الأصل في أغلب الأحيان.
- ممارسة الرياضة الهوائية المتوسطة (مثل الهرولة، المشى، القيام باعمال المنزل... ) لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميا وجعلها جزءا هاما من روتين الحياة اليومية.

### **المصادر:**

<http://www.American Heart Association call to action obesity as a major risk factor for Coronary Heart Disease.mht>

<http://www.Association of Intentional changes in body weight with Coronary Heart Disease event rates in overweight Subjects who have an additional Coronary Risk Factor.mht>

<http://www.Effect of weight on cardiovascular disease.mht>

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/ar/>

**تخلص من وزنك الزائد لتتجنب الإصابة بأمراض القلب**

**ابدأ الآن**



## 3 الكولستيرول المنخفض في الدم يحمي من الإصابة بأمراض القلب الوعائية

الكولستيرول هو احد انواع الدهون التي يحتاجها الجسم لبناء الصحة السليمه. له وظائف متعدده حيث يستفاد منه كعنصر حيوي في بناء جدران جميع خلايا الجسم الحية، كما يعتبر المركب الأول لتصنيع فيتامين (د) و هرمونات الستيرويد وهرمونات الغدة الكظرية مثل الكورتيزول، بالإضافة إلى إنتاج الهرمونات الجنسية وتركيب أجزاء مهمة من الجهاز العصبي وتطوير الذاكره.

### أنواع الكولستيرول:

#### ينقسم إلى نوعين:

- كوليستيرول حميد وهو الكوليستيرول عالي الكثافة «HDL» ويقوم هذا النوع بدور المنظف للدم حيث يتولى إزالة الأنواع الضارة من الكوليستيرول و التخلص منها فيمنع حدوث النوبات القلبية وأمراض القلب و الشريان التاجي، و يجب ان لا تقل نسبته عن 40 ملليجراما في كل 100 ملليجرام مكعب من الدم.
- الكوليستيرول الضار أي منخفض الكثافة «LDL ، VLDL» المسؤؤل عن ترسب الدهون تدريجيا على جدار الشرايين ثم تضيقها و سدها ، مما يؤدي الى تصلب الشرايين، ويصل مستواه إلى ما بين 70 إلى 130 ملليجراما في كل 100 ملليجرام مكعب من الدم.

LDL Cholesterol	
أقل من ١٠٠	مثالي
١٢٩ - ١٠٠	قريب / أعلى من المثالي
١٥٩ - ١٣٠	متوسط
١٨٩ - ١٦٠	مرتفع
١٩٠ فأكثر	مرتفع جدا

HDL	
٦٠ فأكثر	مرغوب
أقل من ٤٠	منخفض

### الكولستيرول وأمراض القلب الوعائية:

- يرتبط ارتفاع معدل الكوليستيرول في الدم ( Hypercholestromia ) بارتفاع نسبه الاصابه بأمراض القلب، حيث انه السبب الكامن وراء

30% من حالات أمراض نقص ترويه القلب في العالم، و هو من أهم عوامل الاختطار الشائعه التي تقف وراء وقوع وفيات مبكره جراء امراض القلب الوعائيه.

• وجدت الأبحاث العلمية الحديثة أن 10% انخفاض في الكولستيرول المرتفع في فئة الرجال سن 40 عاما يؤدي الي 50% انخفاض في أمراض القلب خلال 5 سنوات.

• وجد أن ارتفاع الكولستيرول له علاقه قويه بمستوي الدخل الاقتصادي للبلدان، فحوالي 25% من السكان يصابون بارتفاع الكولستيرول في البلاد المنخفضه الدخل في مقابل حوالي 50% من السكان في البلاد العاليه الدخل.

• تنجم امراض القلب الوعائيه أساساً من انسداد يحول دون تدفق الدم وبلوغه القلب. وأكثر أسباب ذلك الانسداد شيوعاً وجود رواسب دهنية في الجدران الداخليه للأوعية الدمويه التي تغذي القلب مما يجعل هذا الاوعيه تدريجيا اضيق و اقل مرونة، و يسمى ذلك تصلب الشرايين. فيرتفع ضغط الدم مع عدم قدره الاوعيه علي تزويد القلب و الدماغ بالدم ، بالتالي توقف الامدادات للجسم من الاوكسجين الكافي و التغذية و يحدث تلف بأعضاء الجسم كالقلب و المخ و العين.

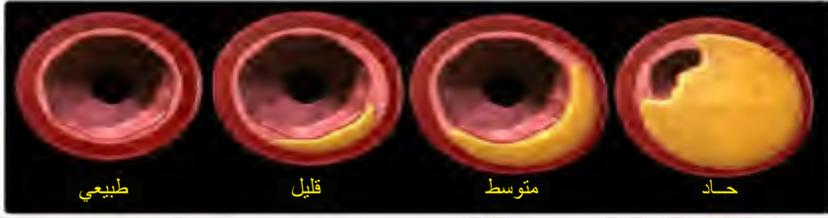
• نشرت مؤخراً أكبر دراسة على الإطلاق - شملت 147 مليون نسمة علي مستوي العالم - في نشرة منظمة الصحة العالمية، و تشير هذه الدراسه إلى أن معظم الناس الذين ترتفع مستويات الكولستيرول لديهم لا يتلقون العلاج الذي يحتاجونه للحدّ من مخاطر إصابتهم بالأمراض القلبية الوعائية، مثل النوبة القلبية والسكتة مما يؤدي الي ارتفاع عدد الوفيات في العالم التي تصل الي 17 مليون نسمة سنويا.

• عندما يحدث انخفاض تدفق الدم في الشرايين المحيطه بالقلب ( الشرايين التاجيه) نتيجه لتصلب الشرايين يؤدي ذلك الي حدوث ألم بالصدر. ثم تزيد حجم الكتل المترسبة في جدار الشرايين، فيصبح التجويف الداخلي للشرايين أكثر خشونه و يحدث تجلط دموي في المنطقه يؤدي الي اعاقه تدفق الدم في شرايين القلب، المعروف بالذبحه الصدريه .

• كما انه في الحالات المتقدمه من تصلب الشرايين، قد يتعرض الغشاء المبطن للشرايين للتمزق مما قد يؤدي الي انفصال أجزاء من الترسبات الدهنية بالجدار الشرياني و سريانها مع تيار الدم . وقد يؤدي ذلك الي انسداد كامل في الشرايين الدقيقه قد تسبب جلطه القلب أو الدماغ.



صورة توضح كيف ان الكوليسترول يعيق حركة الدم داخل الأوعية الدموية



أهمّ عوامل تغيير معدل الدهون بالدم:

## عوامل اختطار غير قابلة للتغير:

- كالوراثة و الجنس و السن

## عوامل اختطار قابلة للتغير (يمكن التحكم فيها):

- اتباع نظام غذائي غير صحي ،
- عدم ممارسة النشاط البدني،
- التدخين و تعاطي التبغ، مما يؤدي الي تدمير جدار الاوعية الدمويه في الجسم و يجعلها اكثر عرضه لتكوين كتل دمويه. كما يساعد التدخين ايضا علي خفض نسبة ال(HDL) المفيد في الدم.

و تؤدي هذه العوامل الي حدوث نحو 80% من أمراض القلب التاجية والأمراض الدماغية الوعائية. وقد تظهر آثار هذه العوامل لدى الأفراد في هيئته ثلاث مشاكل بدنيه خطيره تسمى ”عوامل الاختطار الوسيطة“ ، وهي:

- ارتفاع ضغط الدم (140 / 90 أو أكثر) الذي يؤدي بدوره الي تدمير جدار الاوعية الدمويه.

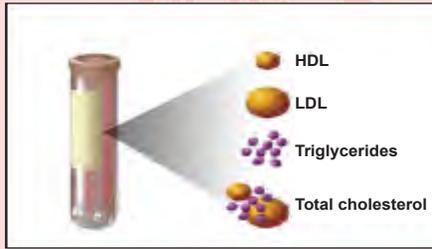
- ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكري) والدهون في الدم ( خاصة انخفاض ال HDL الكوليسترول المفيد الي أقل من 40 ملليجراما في كل 100 ملليجرام مكعب من الدم) ،
- زيادة الوزن بشكل مفرط والإصابة بالسمنة

كما توجد بعض الاسباب الاضافيه التي تؤدي الى زياده معدلات الكوليستيرول في الدم مثل:

- الاصابه بمرض السكري
- نقص نشاط الغده الدرقيه
- بعض امراض الكبد
- الفشل الكلوي المزمن
- تناول بعض الادويه مثل الكورتيزون، حبوب منع الحمل و الهرمونات
- الحمل
- السمنه

ولذلك يجب على هؤلاء الأشخاص المصابين بأحد هذه الأمراض اجراء الفحص الدوري لمعدل الكوليستيرول في الدم ومراجعة الطبيب المتخصص لابداء الرأي.

### تحليل نسبة الكوليستيرول:



- يشمل الفحص قياس نسبة الكوليستيرول الكلي والكوليستيرول الخفيف (الضار) والكوليستيرول الثقيل (الجيد/المفيد) والدهون الثلاثية.

- التوازن فيما بين أنواع الكوليستيرول تطلعنا على نسبة الخطر للإصابة

Total Cholesterol	
أقل من ٢٠٠	طبيعي
٢٠٠ - ٢٣٩	متوسط
٢٤٠ فأكثر	مرتفع

- بأمراض القلب؛ فمثلا اذا كان مستوى الكوليستيرول الكلي مرتفع بسبب ارتفاع LDL فهناك خطر الاصابه بمرض القلب و السكته الدماغية . اما اذا كان المستوى مرتفع بسبب ارتفاع HDL .. فليس هناك خطر .

- ويتم التحليل من خلال أخذ عينة من دم وريد الشخص المراد تحليل دهون الدم لديه، ولا بد للمريض أن يمتنع عن تناول الطعام والشراب بكل أنواعه ما عدا الماء لمدة تتراوح بين 9 إلى 12 ساعة، ويجب مراعاة عدم إجراء هذا الفحص في حالة الإصابة بأية مرض مفاجئ أو في حالات الحمل لدى السيدات أو في حالة اتباع رجيم غذائي معين. كما يجب إجراء فحص الدهون في الدم مرة كل 5 سنوات بدءاً من العشرين من العمر.

## طرق خفض الدهون بالدم لتجنب الاصابة بأمراض القلب:

هناك ثلاث طرق رئيسية لخفض معدل الكوليستيرول في الدم :

### 1- الغذاء :

- هناك ثلاثة عوامل غذائية أساسية تؤثر على مستوى الكوليستيرول بالدم وترتيبها حسب الأهمية كالتالي :
- أ. الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية الأصل) ، التي ترفع نسبة الكوليستيرول بالدم .
  - ب. الدهون غير المشبعة (الدهون النباتية الأصل) ، التي تخفض نسبة الكوليستيرول بالدم .
  - ج. الكوليستيرول الموجود في الطعام و الذي يعمل على رفع كوليستيرول الدم بدرجة أقل من الدهون المشبعة .

وللحفاظ على كوليستيرول منخفض في الدم ينصح باتباع الآتي:

- تقليل صافي الدهون في الطعام اليومي الي حوالي 30% من صافي السعرات الحرارية المتناوله يوميا. كما تشير الابحاث الي انه لا يوجد علاقة تربط بين كمية الكوليستيرول في الطعام وبين نسبته في الدم. ففى حوالي 30% من الناس يؤدي ارتفاع كمية الكوليستيرول في الطعام إلى ارتفاع الكوليستيرول الجيد (HDL). و توصي جمعية القلب الأمريكية بتحديد جرعة الكوليستيرول الموجوده في الطعام بـ 300 مللجرام يوميا.
- الاقلال من استهلاك مصدر الكوليستيرول الأساسي وهو الدهون الحيوانية ( الغنية بالأحماض الدهنية المشبعة) كالزبدة، السمن والكريم ، منتجات الالبان الكاملة الدسم، بعض اللحوم الحمراء الغنية بالدهون، صفارالبيض (من أغنى المصادر بالكوليستيرول)، الحلويات ، الوجبات السريعة.
- الاكثار من الأغذية التي يمكنها تخفيض الكوليستيرول مثل

التفاح، الثوم، الشوفان، الجزر، فول الصويا، الزنجبيل، البصل و السمك. كما وجد ان تناول الالياف القابلة للذوبان كدقيق الشوفان، البقوليات، البازلاء، الشعير و لب التفاح، تساعد علي تقليل الكوليستيرول في الدم. منتجات الصويا تعمل عمل الهرمونات في الجسم و تساعد علي خفض ال(LDL) في الدم. كما تساعد الفيتامينات المضاده للاكسده (ج) و (ه) علي منع الكوليستيرول من الحاق الضرر بجدار الشرايين.

- الاكثار من تناول السمك، لحوم الحيوانات الصغيرة الخالية من الدهون بطريقة جيدة، المأكولات البحرية، بروتينات من مصادر نباتية، الحليب المقشود أو الحليب قليل الدسم، الأجبان قليلة الدسم، عدة حصص يومية من الخضراوات الطازجة و الفاكهه، الخبز، مكرونة وأرز، الحبوب بدون إضافة دهون، زيوت القلي الغنية بالدهون الأحادية غير المشبعة مثل زيت الزيتون و زيت الفول السوداني، أو الزيوت عديدة الدهون غير المشبعة مثل زيت الذرة وزيت دوار الشمس.

## ٢ - النشاط الجسماني (الرياضة):

من الممكن أن تقلل تمارين رياضية بسيطه لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم من تراكم الكوليستيرول داخل الشرايين وتمنع انسدادها.

من أفضل الطرق لرفع مستويات الدهون عالية الكثافة (المفيدة) HDL هي ممارسة التمارين الرياضية و التي تخفض في نفس الوقت من مستويات الدهون منخفضة الكثافة (الضارة) LDL غير المرغوب فيها.

كما أن التمارين الرياضية يمكن أن تزيد من قدرة الجسم على التخلص من الدهون بعد الوجبات وإذا لم تبق الدهون فترة طويلة في الدم فإن فرصتها في التراكم على جدران الخلايا تقل.

## ٢ - الأدوية:

يجب تجربة الخطوات السابقه لمدة ٦ أشهر قبل البدء بالعلاج . يتحدد وجوب أخذ العلاج الدوائي حسب مستوي ال(LDL) في الدم مع وجود او عدم وجود عوامل اختطار.

يوجد عدة أنواع من الأدوية التي تستخدم لعلاج ارتفاع مستوى الكوليسترول ولا يجب اللجوء اليها إلا بعد استشارة الطبيب.

## المصادر:

<http://www.WHO.int/mediacenter/news/cholesterol>  
[http://www.WHO.CVD.atlas\\_06\\_lipids.pdf](http://www.WHO.CVD.atlas_06_lipids.pdf)  
[http://www.WHO.Avoiding\\_heart\\_attacks](http://www.WHO.Avoiding_heart_attacks)  
[http://www.Mayoclinic.com/High\\_cholesterol](http://www.Mayoclinic.com/High_cholesterol)  
[http://www.cdc.gov/mmwr-strategies\\_to\\_reduce\\_the\\_prevalence\\_of\\_leading\\_CVD\\_risk\\_factors,2011](http://www.cdc.gov/mmwr-strategies_to_reduce_the_prevalence_of_leading_CVD_risk_factors,2011)

# حافظ على مستوى الكوليسترول في الدم منخفضا لصحة قلبك





## ارتفاع ضغط الدم وأضرار القلب

4

### حقائق عن الأمراض القلبية الوعائية

- تأتي الأمراض القلبية الوعائية في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم: ذلك أنّ عدد الوفيات الناجمة عن هذه الأمراض يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أيّ من أسباب الوفيات الأخرى؛
- قضى نحو 17 مليون نسمة نحبهم جرّاء الأمراض القلبية الوعائية في عام 2009، ممّا يمثّل 29% من مجموع الوفيات التي وقعت في العالم في العام نفسه.
- تحدث أكثر من 82% من الوفيات الناجمة عن الأمراض القلبية الوعائية في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل وتصيب الرجال والنساء سواء بسواء؛
- من المتوقع أن يقضي 23.6 مليون نسمة نحبهم، بحلول عام 2030، جرّاء الأمراض القلبية الوعائية، وجرّاء أمراض القلب والسكتة الدماغية على وجه التحديد. ومن المتوقّع أن تظلّ هذه الأمراض في صدارة أهمّ مسبّبات الوفيات.

### تعريف ارتفاع ضغط الدم:

ضغط الدم : هو قوة دفع الدم لجدران الأوعية الدموية التي ينتقل خلالها أثناء تغذيته لكافة أنسجة الجسم وأعضاؤه ، فيما يعرف بالدورة الدموية ، تبدأ الدورة الدموية مع انقباض عضلة القلب ليدفع بقوة محتوياته من الدم فتنتقل بدورها من القلب إلى الشريان الأبهر(الأورطي) ، أضخم شرايين الجسم ومنه إلى بقية شرايين الجسم ، ثم ينبسط القلب ليسمح بامتلائه بكمية جديدة من الدم لينقبض من جديد .  
يسمى ضغط الدم أثناء انقباض القلب (بالضغط الانقباضي) ، وفي حالة الانبساط يسمى (الضغط الانبساطي).

# قلبك... حياتك



ارتفاع ضغط الدم يعجل الإصابة بأمراض القلب، راجع طبيبك.



الجمعية الكويتية للتوعية من أمراض القلب

## تصنيف ضغط الدم في البالغين (بالمليمتر زئبق)\*

الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي	ضغط الدم (بالملم زئبق)
79-60	119-90	مستوى طبيعي
89-80	139-120	مستوى ما قبل المرض
99-90	159-140	المرحلة الأولى من ارتفاع ضغط الدم (متوسط الشدة)
109-100	179-160	المرحلة الثانية من الارتفاع ضغط الدم (شديد)
≥120	≥180	أزمة ارتفاع ضغط الدم (Crisis)

\*المصدر جمعية القلب الأمريكية ويطبق هذا التصنيف للبالغين  
ما فوق سن ١٨ عاماً

### الأسباب :

إن أسباب الارتفاع ضغط الدم متنوعة ، تقسم الى:

**ارتفاع ضغط الدم الأولي :** ويشكل ٩٠٪ من الحالات لدى البالغين ، ولا يوجد له سبب محدد .

**ارتفاع ضغط الدم الثانوي :** ويشكل ١٠٪ لارتفاع ضغط الدم بسبب وجود أمراض تؤدي لارتفاع ضغط الدم مثل (أمراض الكلى - تصلب الشرايين- خلل في الغدة الكظرية وغيرها).

### عوامل الخطورة :

- التقدم في السن .
- شرب المنبهات باستمرار كالقهوة .
- المزاج العصبي .
- القلق خاصة وقت قياس الضغط ، فقلق الإنسان من اختبار قياس ضغط الدم يسهم حقيقة في ارتفاع الضغط
- التدخين .
- الإفراط في تناول الأملاح .

- ارتفاع ضغط الدم المصاحب لفترة الحمل .
- السمنة والغذاء الغير صحي .
- عدم ممارسة النشاط البدني .

## **مضاعفات ارتفاع ضغط الدم على القلب :**

في حالة ما تم تجاهل ارتفاع ضغط الدم فإن المريض يدخل في سلسلة من المضاعفات الخطيرة ، حيث أن عند ارتفاعه يواجه القلب مقاومة كبيرة لضخ الدم إلى شرايين الجسم مما يسبب تغيرات في عضلة القلب والأوعية الدموية التاجية مثل:

- تضخم البطين الأيسر (LVH)
- مرض الشريان التاجي .
- فشل القلب.
- الذبحة الصدرية
- عدم انتظام ضربات القلب.

## **الوقاية :**

- الإقلال من تناول الدهون وخاصة الغنية بالكولسترول لما يسببه من تصلب للشرايين والذي يؤدي بدوره لزيادة مقاومة جريان الدم مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم .
- الإقلاع عن التدخين .
- تغيير نمط واسلوب الحياة بإتباع :
- نظام غذائي صحي متوازن
- وممارسة النشاط البدني .
- الإقلال من تناول الأملاح بشكل عام كملح الطعام والمخللات .
- قياس ضغط الدم بين فترة وأخرى خاصة إذا كان هناك عامل وراثي للمرض في العائلة أو عوامل خطورة أخرى
- مراجعة الطبيب المعالج بانتظام مع أخذ الدواء بانتظام .
- يجب أن يؤخذ العلاج بانتظام وعدم تغييره أو إيقافه إلا باستشارة الطبيب .

## **المراجع:**

- منظمة الصحة العالمية
- الجمعية الأمريكية لرعاية القلب

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000468.htm> —

– ويكيبيديا الموسوعة الحرة

– Medscape reference.

# تجنب ارتفاع ضغط الدم لتجنب الإصابة بأمراض القلب





## النشاط البدني لحماية القلب

5

### الحركة في أي وقت وأي مكان

- النشاط البدني يمكن اعتباره حرفياً منقذ للحياة ، كما أن النشاط البدني المنتظم والدائم يقلل من مخاطر أمراض القلب والجلطات ، كما يحمي ويقلل من أمراض خطيرة كارتفاع ضغط الدم ، السكري ، ارتفاع الدهون بالدم ، هشاشة العظام وبعض أنواع السرطان والبدانة .
- أيضاً إضافة مزيد من النشاط البدني لحياتنا يقلل من التوتر ويزيد الطاقة ويحسن النوم والهضم ، ولأن النشاط البدني يجعلنا نشعر بأنفسنا ومدى التحسن بصحتنا ولماقتنا فإنه يحفزنا على تجنب العادات الغير صحية كالتدخين ، والإسراف بتناول الأكل وشرب الكحوليات .
- الفوائد تبدأ من أول أسبوع من النشاط البدني المنتظم مع شعور بالطاقة والاسترخاء . كما أنه في خلال ثلاثة شهور يمكن الشعور بتحسن الصحة العامة وتحسن قامة الجسم والاتزان . مع زيادة قوة العضلات والعظام ، مع شعور بالثقة بالنفس مع نظرة إيجابية للحياة .
- وأشارت الدراسات البحثية للحماية الأولية من أمراض القلب إلى فوائد متعددة للنشاط البدني وتأثيره الإيجابي على القلب إلى:

### فوائد متعلقة بمخاطر أمراض الشرايين التاجية :

- تقليل نسبة الدهون الثلاثية والكوليسترول الضار بالجسم
- انقاص الوزن .
- تقليل معدل ضغط الدم .
- تحسين حساسية استجابة الأنسجة للأنسولين وضبط معدلات السكر .
- تحسين الأداء الوظيفي لخلايا الجسم .
- مساعدة التخلص من عادة التدخين .
- تقليل التوتر النفسي .

### فوائد متعلقة بالدورة الدموية :

- تقليل لزوجة الدم .

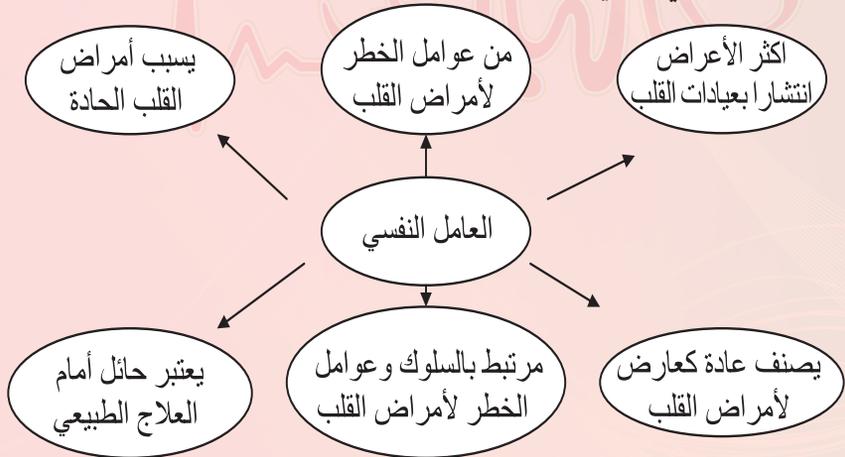
- زيادة نسبة البلازما بالدم
- زيادة قدرة الخلايا الحمراء على التشكل وزيادة كفاءتها على مستوى الأنسجة .
- زيادة النشاط المضاد للتخثر .

## فوائد أخرى :

- زيادة نسبة تدفق الدم بالشرايين التاجية .
- زيادة الدورة الدموية التاجية الثانوية .
- زيادة نسبة التحمل للذبحة الصدرية .
- زيادة كثافة الشعيرات الدموية بعضلات القلب .
- زيادة نسبة الحد الأعلى لضربات القلب .
- تقليل نسبة تصلب الشرايين وزيادة مرونتها .
- احتمالية زيادة حجم الشرايين التاجية .
- تقليل نسبة حدوث المرض والموت .

## النشاط البدني وعوامل الخطر النفسية:

يعتبر النشاط البدني والرياضة العامل الأساسي الذي يدعم الروح ويحافظ على نشاط عقلي حيوي .



- وقد أثبتت الدراسات تحسن ملحوظ لمرضى الاكتئاب والقلق النفسي والتوتر بعد برامج إعادة التأهيل بعد الإصابة بأمراض القلب ، وتوجد مخاطر وتكلفة لهذه البرامج ولكن على المدى البعيد يوجد نتائج أفضل من تكلفة أقل و حياة مريحة خاملة .

# قلبك... حياتك



الرياضة المنتظمة لمدة لا تقل عن نصف ساعة يومياً تحمي قلبك من الأمراض.



زخايبك  
الجمعية الكويتية للقلب  
الكويتية

الجمعية الكويتية للقلب من اسرار القلب

## المخاطر أثناء التمارين الرياضية العنيفة :

التمارين الرياضية المنتظمة والنشاط البدني يوفران حماية ضد مخاطر القلب ، وبالرغم من ذلك فإن حدوث توقف القلب الفجائي أو الاحتشاء القلبي أثناء الرياضة العنيفة ، وللحظ السيئ فإن هذا يجد صدى عند العامة أكثر من فوائد التمارين الرياضية والنشاط البدني ، فقد أثبتت الدراسات أن نسبة حدوث هذا حوالي ٦٥ مرة بالنسبة للرجال الخاملين مقارنة بخمس مرات للرجال ذوو النشاط البدني المتزن .

## أنواع التمارين الرياضية وكيفية ممارستها يوميا:

النوع	الوصف	الوقت	التكرار	الشدة
التمارين الهوائية	المشي - الركض - ركوب الدراجة - السباحة - صعود السلم - التزلج ..	20-30 دقيقة يفضل 40-60 دقيقة	خمسة أيام ويفضل جميع أيام الأسبوع	لا يتعدى 50-75 % استهلاك الأوكسجين أو 65-85 % أعلى حد لضربات القلب
تمارين القوة (المقاومة)	الأثقال ، الحبال المطاطية - أجهزة المقاومة - وتمارين المقاومة	يكرر التمرين 10-15 مرة من 1-3 جلسات 1-8 مرات لعضلات الجسم العلوية والسفلية	جلسة 2-3 بالأسبوع (أيام غير متتالية	شدة متوسطة يجب عدم التوتر الشديد في التكرار الأخير
تمارين المرونة	تمارين التمديد لمجموعات العضلات	تمارين تمدد لمجموعات العضلات	قبل بدء التمارين الرياضية	لأقصى تمدد ممكن

## طبيعة النشاط الرياضي :

- النشاط البدني المنتظم هو أفضل عامل مساعد لقلب صحي وحياة أفضل، إذا كنت غير نشيط فلا تقلق ليس المطلوب منك الاشتراك في دورة أولمبية ولكن إذا كنت مهتم بقلبك فابدأ واستمر .
- يوصي الأطباء بالنشاط البدني لمدة ١٥٠ دقيقة بالأسبوع ، نشاط بدني متوسط إلى عنيف ، في مجموعات تبدأ من ١٠ دقائق ، ومن الأفضل توزيعها على مدى الأسبوع ، ويمكن أداء العديد من المجموعات في اليوم مثل التمشية عشرة دقائق أثناء راحة العمل ، ثم عشرة دقائق لعب مع الأطفال بالمنزل وخمسة عشرة دقيقة بالمساء خطوة سريعة ولو وقت في أي

مجموعة فتذكر أن أي نشاط بدني أفضل من لا شيء ، وأيضاً كلما زاد نشاطك البدني تزداد الفوائد الصحية المكتسبة .

- النشاط البدني المتوسط هو ما يجعلنا نعرض قليلاً ، ونتنفس أصعب ، ويشمل المشي السريع ، ركوب الدراجة الهوائية ، تمارين الإيروبيك المائية ، السباحة ، النشاط البدني العنيف هو ما يجعلنا نعرق وصعوبة في التنفس بعد مدة قصيرة ويشمل الإيروبيك ، الركض ، الهوكي ، كرة السلة والسباحة السريعة .

### **إقتراح لزيادة النشاط :**

- للمبتدئين ، نشاط خفيف مع الزيادة تدريجياً والتنسيق لأن يكون نشاطنا البدني جزء من حياتنا اليومية مثل اللعب مع الأطفال ، المشي حول المنزل ، أعمال المنزل ....
- أكتب الأنشطة المحببة (السباحة ، البولينغ ..... ) والأهداف التي تريد الحصول عليها (صحة قلب أفضل ، تقليل التوتر ، تخفيض الوزن ) ، ثم خطط كيف تجعل هذا من نشاطك اليومي .
- اجعل أفراد أسرتك وأصدقاءك من ضمن نشاط للتشجيع والصحة وعدم الملل .
- يمكن الاستعانة بجهاز عداد الخطوات (بيرومتر) وهو يحفز على النشاط البدني ، ويحدد بدقة المستوى اليومي للتمارين ، ولكن يجب وصفته بدقة أعلى عظمة الفخذ ، وفي الوضع الدراسي ويمكن ارتدائه في بدأ النشاط طول يوم لتحديد معدل النشاط البدني ويكون من الأفضل الوصول إلى معدل ١٠,٠٠٠ خطوة يوماً .
- يوصي بتنظيم نوادي للمشي والنشاط البدني على مستوى كل منطقة سكنية ، ويكون لها مسئول له رقم معلن للتنسيق بين الأفراد للنشاط الجماعية تنظيم مسابقات بين الأفراد ، إصدارات دورية من الجديد للنشاط البدني والتمارين الرياضية والتغذية الصحية وآراء الخبراء .

أن هؤلاء الذين ليس لديهم وقت للتمارين الرياضية والنشاط البدني ، إنه عاجلاً أو آجلاً سوف يضطرون للبحث عن مزيد من الوقت لأمراضهم

**النشاط البدني اليومي يقيك من الإصابة بالأمراض  
خاصة أمراض القلب**

**ابدأ الآن**



## 6 الغذاء الصحي يقي من الإصابة بأمراض القلب و الشرايين التاجيه

### توصيات غذائية للوقايه من أمراض القلب :

#### **الأحماض الدهنيه و الكوليسترول الغذائى :**

- لقد تمت دراسته العلاقه بين الأحماض الدهنيه و الأمراض القلبيه الوعائيه و خاصه أمراض الشرايين التاجيه . و قد أثبتت الدراسات الحديثه أن الدهون المشبعه (الدهون الحيوانيه) ترفع مستوى الكوليسترول الكلى و الكوليسترول منخفض الكثافه (الضار) وبالتالي تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب .
- و بالمقابل فان الدهون غير المشبعه ( الزيوت النباتيه ) تقلل خطر الاصابه بأمراض القلب و الشرايين التاجيه . و من أهم الدهون غير المشبعه هى الأحماض الدهنيه أحاديه التشبع الموجوده فى زيت الزيتون و زيت الكانولا؛ و الأحماض الدهنيه متعددده التشبع الموجوده فى زيت الذره و زيت الصويا و زيت دوار الشمس والأسماك .
- و قد استخدم زيت السمك فى دراسته مطوله و بعد 3 سنوات ونصف من المتابعه وجد أن المجموعه التى تلقت زيت السمك كان هناك انخفاض بنسبه 20 % فى مجموع الوفيات و 30 % انخفاض فى الوفيات بسبب الأمراض القلبيه و 45 % انخفاض فى نسبه الموت المفاجئ .

#### **مصادر الكوليسترول في الغذاء:**

- الكوليستيرول الموجود فى أجسامنا يأتى من مصدرين رئيسيين هما الغذاء و التصنيع الداخلى .
- أما المصدر الغذائى فيأتى من منتجات الألبان و صفار البيض؛ و من المستحسن ابقاء كميه الكوليستيرول المتناول من الغذاء منخفضه بقدر الامكان و لكن ليس هناك حاجه لفرض قيود مشدده على تناول صفار البيض .
- و قد أثبتت دراسات عده أن تناول الدهون المتحواله يزيد من خطر الاصابه بالأمراض القلبيه الوعائيه و توجد الدهون المتحواله فى السمن

# قلبك... حياتك



التغذية الصحية الغنية بالخضروات  
والفواكه الطازجة تقيك من أمراض القلب.



رعاية قلبك  
الجمعية الكويتية للقلب

الجمعية الكويتية للقلب من سponsors القلب

النباتى ( المرجرين ) . وهنا يجب التنويه الى أن المدخول الغذائى من الدهون يزيد من فرص الاصابه بأمراض القلب و الأوعيه الدمويه من خلال التأثير على نسبه الدهون فى الدم .

- و تشير الدلائل الى أن هناك علاقه مباشره بين تناول الأحماض الدهنيه المشبعه و مخاطر القلب و الأوعيه الدمويه و الهدف هنا هو الحد من تناول الأحماض الدهنيه المشبعه الى أقل من 10 % من كميته الطاقه المستهلكه و 7 % فى المجموعات المعرضه للخطر.
- ينبغى أن يحتوى النظام الغذائى على كميته كافيه من الأوميغا فى حدود 6 - 10 % من كميته الطاقه اليوميته و يجب أن يكون هناك توازن بين أوميغا 3 و أوميغا 6 أى 1-2 % و 5 - 8 % من مدخول الطاقه على التوالى.
- و ينبغى أن تشكل الأحماض الدهنيه أحاديه التشبع البقيه من كميته الطاقه اليوميته من الدهون لاعطاء اجمالى الدهون يوميا 15 - 30 % من كميته الطاقه .

## **الألياف :**

- أثبتت الدراسات الحديثه أن معظم الألياف تعمل على خفض الكوليسترول الكلى و كوليسترول البلازما .
- أن الأشخاص الذين يعتمدون على النظام الغذائى الغنى بالألياف و الحبوب الكامله يقل فيها مخاطر الاصابه بأمراض الشرايين التاجيه .
- تنقسم الألياف الى ألياف قابله للذوبان فى الماء مثل الألياف الموجوده فى التفاح و الألياف غير القابله للذوبان فى الماء مثل السليولوز الموجود فى النخاله .
- تستخدم الألياف أيضا فى النظم الغذائيه لخفض ضغط الدم و يمكن تحقيق ذلك من خلال استهلاك كميته كافيه من الخضروات و الفواكه و الحبوب الكامله .

## **الخضروات و الفواكه :**

- الخضروات و الفواكه تسهم فى الحفاظ على صحة القلب من خلال احتوائها على مجموعه متنوعه من العناصر الغذائيه مثل البوتاسيوم و الألياف .
- تناول الخضروات و الفواكه - بما فى ذلك التوت - و البقوليات يحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلبيه و ارتفاع ضغط الدم ؛ و ينصح بتناول 400 - 500 جم يوميا من الخضار و الفواكه .

## الأسماك :

- ان الاستهلاك المنتظم للأسماك ( 1 - 2 ) حصه فى الاسبوع له تأثير وقائى ضد الإصابة بأمراض القلب و الشرايين التاجيه .
- مضادات التأكسد ' حمض الفوليك و الفلافونويد :
- بالرغم من الأهمية الصحية لتناول الأغذية المحتوية على مضادات الأكسدة على الجسم إلا أن الدراسات الحديثه لم تثبت حتى الآن دور لمضادات التأكسد فى الوقايه من أمراض القلب.
- توجد مضادات التأكسد فى فيتامين E وبيتا كاروتين . و هناك دراسات عده أثبتت أن فيتامين C المتناول فى الغذاء يقلل خطر الاصابه بأمراض الشرايين التاجيه و لكن فيتامين C المتناول على شكل مكملات غذائيه ليس له أى أثر .
- أثبتت دراسات تحليليه أن أعلى كميته من حمض الفوليك ( 0.8 ملجم ) تقلل من مخاطر الاصابه بأمراض القلب بنسبه 16 % و يوجد حمض الفوليك فى اللحوم الحمراء و الخضروات الورقيه مثل الخس و الجرجير .
- أما الفلافونويد هى مركبات توجد فى مجموعات متنوعه من الأطعمة مثل البصل ' الشاى و التفاح والشيكولاتة الداكنة و قد أشارت الدراسات الى وجود علاقه عكسيه بين الفلافونويدات و أمراض الشرايين التاجيه بمعنى أنه كلما زاد استهلاك الأطعمة المحتويه على الفلافونويد قل خطر الاصابه بالأمراض القلبيه .

## الصوديوم :

- ان ارتفاع ضغط الدم يعتبر عامل خطر رئيسى للإصابه بأمراض القلب و يعتبر الصوديوم من أهم العوامل المساعده فى ارتفاع ضغط الدم .
- و تشير الاحصاءات الى أن الانخفاض فى كمية تناول من الصوديوم الى 50 مليمول يوميا يؤدى الى انخفاض بنسبه 50 % فى عدد المرضى الذين يتناولون أدويه لخفض الضغط و 16 % فى عدد الوفيات الناجمه عن أمراض القلب التاجيه .
- يجب الحد من تناول الصوديوم الغذائى لتقليل نسبه الاصابه بارتفاع ضغط الدم و ذلك من خلال تقليل الملح يوميا الى أقل من 5 جم لذا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار كميته الصوديوم الاجماليه من جميع المصادر الغذائيه مثل

ملح الطعام و جلوتامات أحادى الصوديوم و المواد الحافظة ؛ و استخدام بدائل قليلة الصوديوم مهم جدا للحد من تناوله .

## **البوتاسيوم :**

- أما بالنسبة للبوتاسيوم فان هناك ارتباط بين تناول البوتاسيوم و تقليل خطر الاصابه بالأمراض القلبية حيث أن له تأثيرات واقية و يمكن تحقيق ذلك من خلال استهلاك كميته كافيه من الفواكه مثل الموز و الخضروات الورقيه و البنجر .

# **الغذاء الصحي لك وللمن حولك يساعد على تجنب الإصابة بأمراض القلب**





## 7 مرض السكر وأمراض القلب

يعتبر مرض السكر من أهم أسباب حدوث أمراض القلب و الأوعية الدموية حيث تصاب نسبة كبيرة من مرضى السكر بأمراض الجهاز الدوري خلال عشر سنوات و خاصة المصابين بالنوع الثانى من السكر.

ان امراض الجهاز الدورى المرتبطة بمرض السكر تنقسم الي: امراض الشرايين التاجية ، جلطات المخ، أمراض الشرايين الطرفية (مثل شرايين شبكية العين، الكلبي، القدم)، ضعف عضلة القلب، وفشل عضلة القلب.

### علاقة مرض السكري بأمراض القلب:

- ترتفع نسبة الاصابة باحتشاء عضلة القلب بمقدار الضعف لدى مرضى السكر عن الأشخاص الأصحاء.
- تبلغ نسبة الاصابة بالجلطات الدماغية لدى مرضى السكر اربعة اضعاف النسبة بين الأصحاء.
- تتسبب أمراض الجهاز الدورى في الوفاة المبكرة لمرضى السكر حيث أن 80% من مرضى النوع الثانى من السكر يتوفون بسبب أمراض القلب و الأوعية الدموية.

### لماذا ترتفع نسبة الاصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية بين مرضى السكر؟

ان مرض السكر و ارتفاع نسبة الجلوكوز بالدم يؤدي الي تدمير الغشاء المبطن للأوعية الدموية كما يؤدي الي ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم فيزيد احتمالات الاصابة بتصلب الشرايين و يلاحظ أن تصلب الشرايين يتطور بسرعة لدى مرضى السكر فيتسبب في تدمير الأوعية الدموية وضيق الشرايين مما يعيق تدفق الدم الي مناطق حيوية كالمخ و القلب و شبكية العين و الاطراف وكذلك الأوعية الدموية التى تغذى الأعصاب الطرفية.

لذلك فان ضبط مستوى الجلوكوز بالدم والحفاظ عليه بالمعدلات الطبيعية يعتبر غاية في الأهمية للوقاية من الإصابة بمرض

السكر ومن ثم أمراض القلب و الأوعية الدموية لأطول فترة ممكنة، كما أنه خير وسيلة للحد من المضاعفات لدى مرضى السكر المصابين بأمراض القلب.

### **من هم مرضى السكر الأكثر عرضة لحدوث أمراض القلب؟**

- العمر أكثر من 35 عاما.
- الاصابة بمرض السكر من النوع الثانى لمدة عشر سنوات أو أكثر.
- الاصابة بمرض السكر من النوع الأول لمدة خمسة عشر عاما أو أكثر
- الاصابة بأمراض فى شرايين شبكية العين أو الكلي.

### **ما هي علامات الاصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية لدى مريض السكر؟**

- اضطراب فى الرؤية.
- صعوبة فى الكلام.
- تنميل أو ضعف في احد الأطراف.
- ألم بالصدر
- ورم بالكاحل
- عدم انتظام ضربات القلب.
- قروح أو التهابات متكررة بالقدم أو الساق.

### **كيف يقي مريض السكر نفسه من أمراض القلب و الأوعية الدموية؟**

يعتبر تغيير نمط الحياة لمرضى السكر مثل اتباع نظام غذائى صحى و ممارسة التمارين الرياضية والامتناع عن التدخين وتناول الطعام الصحى و الوصول الي وزن صحى السبيل الأمثل للوقاية من أمراض القلب ، فهذه السلوكيات الصحية تساعد علي تنظيم ضغط الدم و ضبط نسبة الجلوكوز و الدهون بالدم أما بالنسبة لمرضى السكر.

و اتباع هذه السلوكيات الصحية يمكن أن يؤجل المضاعفات و يطيل عمر المرضى.

### **ا- ضبط الوزن:**

- ان ضبط الوزن و خاصة بالنسبة للأشخاص المصابين بالنوع الثانى من السكري يقلل من احتمال الاصابة بأمراض القلب و يحسن مستوى السكر بالدم.

- ينصح بالتدرج في خفض الوزن (7-10 % خلال عام) لأن محاولة الوصول الي الوزن المثالي خلال فترة قصيرة يؤدي غالبا الي الفشل.
- يجب الاعتماد علي نظام غذائي يحتوى علي كميات مناسبة من النشويات و الدهون و لا تحرم الجسم من أي من المجموعات الغذائية.

## ٢- الغذاء الصحي:

- الغذاء المتوازن الذي يحتوى علي النشويات و الدهون و البروتين هو المطلوب بالنسبة لمريض السكر و لا ينصح باتباع الرجيم منخفض الكربوهيدرات ( اقل من 130 جرام من الكربوهيدرات / اليوم).
- تناول الفواكه و الخضروات و الحبوب و الألبان منخفضة الدسم مهم لإمداد الجسم بالفيتامينات و المعادن و الألياف و البروتين.
- ينصح بتناول الطعام الذي يحتوى علي نسبة منخفضة من ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) و استبداله بملح البوتاسيوم.
- أما بالنسبة لضبط مستوى الدهون بالدم فينصح بالحد من تناول الأطعمة التي تحتوى علي نسبة عالية من الدهون بحيث تمثل الدهون نسبة 25-30% من مجموع السعرات الحرارية/ اليوم. وألا تزيد كمية الكوليسترول في الطعام عن 200 مجم/ يوميا.
- الاكثار من تناول الألياف(الحبوب الكاملة،الفاكهة، الخضروات).
- ينصح بتناول حبوب الأوميغا 3 لمرضى السكر المصابين بأمراض القلب (واحد جرام يوميا) و لم تثبت الدراسات حتى الآن أن تناول فيتامين ( هـ ) أو (ب) أو مضادات الأكسدة لها تأثير فعال في الحماية من أمراض القلب لدى مريض السكر.

## ٢- التمارين الرياضية:

- ممارسة الرياضة الهوائية المتوسطة (مثل الهرولة، المشى، القيام باعمال المنزل... ) لمدة ساعتين و نصف اسبوعيا أو 90 دقيقة من الرياضة العنيفة (كرة القدم ، السلة...) أثبت فعاليته في ضبط مستوى الجلوكوز و الوقاية من أمراض القلب لدى مريض السكر.
- لذلك ينصح مريض السكر بممارسة رياضة متوسطة من نصف ساعة إلى ساعة يوميا أغلب ايام الأسبوع.
- يفضل استشارة الطبيب قبل البدء في ممارسة رياضة عنيفة لأن بعض مضاعفات السكر قد تعيق ممارسة الرياضة و تؤدي الي اصابات للمريض مثل اعتلال الأعصاب الطرفية أو اعتلال الشبكية.

## لكن يجب الانتباه الي الاتي:

- قياس نسبة الجلوكوز قبل و بعد التمارين الرياضية.
- تجنب التمارين الرياضية اذا كان مستوى الجلوكوز بالدم أكثر من 300 مجم/ديسيلتر.
- تناول نشويات قبل أداء التمارين اذا كان مستوى الجلوكوز اقل من 100 مجم/ديسيلتر حتى يتعرض مريض السكر لغيوبة أثناء التمرين.
- الاحتفاظ بحلوى أو عصائر فى متناول المريض أثناء التمارين حتى لا يصاب بالإغماء.

## ٤- الامتناع عن التدخين:

- يعتبر التدخين سببا هاما لحدوث أمراض القلب سواء للأصحاء أو مرضى القلب لأنه يسبب ضيق الشرايين كما أنه يزيد من احتمال الاصابة بتصلب الشرايين و لذلك يجب علي مرضى السكر محاولة الامتناع عن التدخين سواء باستخدام اللصقات الطبية أو العلاج السلوكى.

## ٥- ضبط نسبة الجلوكوز بالدم:

- ان ضبط مستوى الجلوكوز يعتبر العامل الرئيسى للوقاية من جميع مضاعفات السكر وأولها أمراض القلب والأوعية الدموية وخاصة المضاعفات التى تصيب الأوعية الدموية الدقيقة.
- يجب أن تبلغ نسبة الهيموجلوبين الجلوكوزى (HbA1c) اقل من 7% و لقد أثبتت الدراسات أن كل زيادة 1% في نسبة الهيموجلوبين الجلوكوزى تقابلها زيادة مقدارها 15% في احتمال الاصابة بأحد أمراض القلب.

## ٦- ضبط ضغط الدم:

- تبلغ نسبة الاصابة بارتفاع ضغط الدم بين مرضى السكر ضعف النسبة بين الأصحاء.
- يعتبر ضبط مستوى ضغط الدم لدى مريض السكر عامل أساسى في الوقاية من أمراض القلب حيث اثبتت الدراسات أن نسبة حدوث أمراض القلب تزيد اذا ارتفع ضغط الدم عن 115 / 75 ملميمول زئبق و تتضاعف نسبة الاصابة كلما ارتفع ضغط الدم 20 ملميمول للضغط الانقباضى و 10 ملميمول للضغط الانبساطى.
- و ينصح بالآ يزيد ضغط الدم لدى مريض السكر عن 130/80 ملميمول زئبق.

- يجب أن يقيس مريض السكر ضغط دمه بانتظام في كل زيارة للطبيب و اذا وجد أن ضغط الدم الانبساطى يتراوح بين 130 - 139 أو الانقباضى بين 80-89 يجب البدء فورا في اجراء تغييرات في نمط الحياة مثل ممارسة الرياضة، خفض الوزن، الحد من تناول الاملاح لمدة ثلاث أشهر و اذا لم تظهر نتيجة ايجابية فيجب البدء في تناول الدواء.
- مرضى السكر المصابين بضغط الدم المرتفع يجب عليهم الالتزام بتناول الدواء مع التغذية الصحية و ممارسة الرياضة.
- أما بالنسبة للسيدات الحوامل اللاتى يعانين من مرض السكر مع ارتفاع ضغط الدم يجب ان يتراوح الضغط بين 110 / 65 الي 129 / 79 حيث ان ضغط الدم اقل من ذلك قد يؤثر علي نمو الجنين.

## ٧- ضبط مستوى الدهون بالدم:

- غالبا ما يعانى مرضى السكر من النوع الثانى من ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية بالدم و انخفاض نسبة الدهون عالية الكثافة الجيدة والتي تساعد على الوقاية من أمراض القلب (HDL) بينما تكون نسبة الدهون منخفضة الكثافة الرديئة والتي تسبب أمراض القلب (LDL) مرتفعة أو عادية.
- يعتبر الحد من نسبة الدهون منخفضة الكثافة (الضارة) هو العامل الأساسى في الوقاية من أمراض القلب لدى مرضى السكر حيث وجد أن خفض نسبة الدهون منخفضة الكثافة بنسبة %40 تؤدي الي خفض احتمال الاصابة بأمراض القلب بنسبة %37.
- للوقاية من أمراض القلب لدى مريض السكر يجب أن تقل نسبة الدهون الثلاثية عن 150مجم/ ديسيلتر و الدهون منخفضة الكثافة أقل من 100 مجم/ ديسيلتر بينما تكون نسبة الدهون مرتفعة الكثافة (الجيدة) اكثر من 40 مجم/ ديسيلتر للرجال و 50 مجم/ ديسيلتر للنساء من مرضى السكر.
- و ألا تزيد نسبة الكوليسترول عن 200 مجم/ ديسيلتر.
- لذلك ينصح مريض السكر فوق سن الأربعين أو يعانى من أى عوامل خطورة للاصابة بأمراض القلب (تاريخ عائلى مرضى، سمنة، ارتفاع ضغط الدم..) بقياس نسبة الدهون كل عام.
- الأشخاص دون سن الأربعين و لا يعانون من أي عوامل خطورة للاصابة بامراض القلب فيجروا الفحص كل عامين.
- يحتاج مريض السكر الى علاج لخفض مستوى الكوليسترول بجانب ممارسة الرياضة و الالتزام بغذاء يحتوى علي نسبة قليلة من الدهون و نسبة مرتفعة من الخضروات و الموالح.

## References:

1- American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes. Dia Care. 2011; 34 : S11-61.

2- Buse JB, Ginsberg HN, bakris GL, Clark NG, Costa F, Eckel R et al. Primary Prevention of Cardiovascular Diseases in People With Diabetes Mellitus. A scientific statement from the American Heart Association and the American Diabetes Association. Dia Care.2007;30 (1):162-172.

3- Pray WS, Pray JJ. Counseling Patients About Complications of Diabetes: Diabetes and the Cardiovascular System. Available at: <http://www.medscape.com/viewarticle/465230>

4-International Diabetes Federation. How does Diabetes Lead to Cardiovascular Disease?. Available at:

[http://www.cvd.idf.org/Double\\_Jeopardy/How\\_does\\_Diabetes\\_Lead\\_to\\_CVD\\_/index.html](http://www.cvd.idf.org/Double_Jeopardy/How_does_Diabetes_Lead_to_CVD_/index.html).

5- American Diabetes Association. Diabetes Mellitus and Exercise. Dia care. 2002; 25(S1):64.

**تجنب ارتفاع معدل السكر في  
الدم لمنع الإصابة بأمراض القلب**





## 8 الإجهاد النفسي و الإصابة بأمراض القلب

الإجهاد هو جزء لا يتجزأ من الحياة ويواجه

الجميع في أي وقت من الأوقات. من الممكن أن يكون الإجهاد مفيداً من خلال مساعدة الناس على تطوير المهارات التي يحتاجونها للتعامل والتكيف مع الأوضاع الجديدة التي تشكل تهديداً متحتماً من خلال الحياة بها، ومع ذلك فإن الجوانب المفيدة من الإجهاد تقل عندما يكون شديداً بما يكفي ليطغى على قدرة الأشخاص على التعامل بشكل فعال.

- وللضغط النفسي آثار سلبية على القلب والأوعية الدموية. إن التعرض للضغط النفسي يسبب زيادة في معدل ضربات القلب، وارتفاع في ضغط الدم، وإطلاق هرمونات التوتر (الكاتيكول أمينات، بما في ذلك الأبينيفيرين والمعروف أيضاً بالأدرينالين) وتلك لها آثار ضارة إذا ما تعرض لها القلب لمستويات مرتفعة.
- من الممكن أن يتسبب الضغط النفسي في حدوث نوبة قلبية، الموت المفاجئ، فشل القلب، أو عدم انتظام في دقات القلب في الأشخاص الذين قد لا يعرفون أن لديهم أمراض في القلب.
- بالإضافة إلى ذلك قد يتسبب الإجهاد في زيادة الطلب في الجسم على الأوكسجين، تشنج في الأوعية التاجية، وعدم انتظام في التوصيل الكهربائي في القلب.
- ويؤدي الارتفاع في ضغط الدم الناتج عن الإجهاد على المدى الطويل إلى تأثير ضار يمكن أن يؤدي إلى احتشاء عضلة القلب (نوبة قلبية)، فشل القلب، عدم انتظام ضربات القلب، والسكتة الدماغية.
- يجب على الأفراد الذين توجد لديهم مرض القلب الاحتقاني وكذلك عدم انتظام في دقات القلب، أو غيرها من أمراض القلب أو الأوعية الدموية أن يتجنبوا الضغط النفسي كلما كان ذلك ممكناً، كما يجب عليهم تعلم كيفية إدارة آثار الإجهاد.

- أثبتت الدراسات العلمية أن النساء أكثر عرضة للتأثر بالضغوط النفسية وبالتالي أكثر مواجهة لآثاره السلبية.
- اثبتت احدى الدراسات ان السيدات اللاتي يعانين من الضغوط النفسية بالإضافة إلى الإصابة بأمراض القلب يكن اقل استجابة للعلاج عن المصابات بأمراض القلب فقط بدون ضغوط نفسية لذلك يجب مراعاة وضع برامج تساعدن على التعامل الصحي للضغوط النفسية بجانب علاج القلب.
- أثبتت الدراسات أن التعرض للإجهاد العقلي على مدى قصير يتسبب في زيادة تركيز الدهون في الدم، وزيادة لزوجة الدم، ويرتبط ارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب بالتغيرات في مستوى الكوليسترول وارتفاع الهيماتوكريت.
- أجريت تجربة سريرية عشوائية لدراسة تأثير العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive behavioural therapy) على تكرار أمراض القلب والشرايين وقد تبين من خلال هذه التجربة أن العلاج السلوكي المعرفي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ويقلل من خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب الحاد (acute myocardial infarction)، وهذا قد يكون له آثارا على البرامج الوقائية الثانوية في المرضى الذين يعانون من أمراض القلب التاجية.
- تم دراسة الآثار المترتبة على التدخل السلوكي والذي يتألف من التدريب على إدارة الإجهاد والتغيرات الغذائية لدى المرضى المصابين بمرض نقص تروية القلب، ووجدت الدراسة تحسينات على المدى القصير في القلب والأوعية الدموية ملاحق للعلاجات التقليدية لمرض نقص تروية القلب.
- بالإضافة إلى ذلك، فهناك أدلة متزايدة تشير إلى أن المرضى الذين يعانون من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والذين يتلقون التدريب على مهارات التعامل يؤديون بشكل أفضل بدنيا وعقليا.
- أظهرت التجارب العشوائية أن التدريب على مهارات التعامل أو تدريبات الحد من الإجهاد قد أدت إلى التقليل من مخاطر الإجهاد النفسية والاجتماعية وكذلك المؤشرات الحيوية للإجهاد مثل ارتفاع ضغط الدم والذي يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.

ولذلك ينصح الأطباء بضرورة تجنب الابتعاد عن الضغوط النفسية قدر المستطاع والتعامل معها بطرق علمية سليمة منها ممارسة

النشاط البدني الذي ثبت علميا تأثيره الواضح على التغلب على الآثار السلبية للضغط النفسي وحماية الشخص من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض خاصة أمراض القلب.

## خف ضغوطك النفسية بممارسة النشاط البدني لحفاظ على صحة قلبك





## الوحدة الصحية المتنقلة للتوعية بأمراض القلب

تعتبر الوحدة المتنقلة من أهم إنجازات جمعية القلب الكويتية ، والتي تم إعدادها وبالتعاون مع وزارة الصحة ، وبدعم من الصندوق الوقفي للتنمية الصحية (الأمانة العامة للأوقاف) ومؤسسة الكويت للتقدم العلمي حيث قامت هذه الوحدة بالتواجد في الأماكن التي يرتادها المواطنين والمقيمين في العديد من المهرجانات الرياضية وكذلك المؤتمرات العلمية ، كما تم فحص أكثر من ستون ألفاً مراجع بالمجان. وذلك لمعرفة مستوى السكر والكوليسترول في الدم وقياس الوزن والطول وضغط الدم . تم تحويل من يعانون منهم للعلاج بالمستشفيات بالإضافة إلى إسداء النصح والإرشاد لجميع المراجعين بواسطة طبيب الوحدة المتنقلة كما تقوم الوحدة كذلك، وتوزيع الكتيبات والنشرات الخاصة بالتوعية بأمراض القلب. وتحرص الجمعية على إعداد البحوث العلمية للنتائج التي تم التوصل إليها من إجراء هذه الفحوصات وستواصل هذه الوحدة بإذن الله أعمالها للعام السادس عشر على التوالي 2012 - 2013 .



## جمعية القلب الكويتية تحوز على شهادة من موسوعة جينيس للأرقام القياسية

قامت جمعية القلب الكويتية بتنفيذ حملة توعوية عن أمراض القلب وذلك مشاركة منها للجهات المختصة بدول العالم بمناسبة يوم القلب العالمي والذي صادف يوم ٢٥/٩/٢٠١١ وقد استمرت هذه الحملة على مدى شهرين و تم خلالها استخدام وسائل الاعلام المختلفة ومواقع التواصل الاجتماعي لنشر الرسالة التوعوية للوقاية من أمراض القلب. وقد انتهزت الجمعية تلك الحملة لتحقيق انجازاً غير مسبوق بتسجيلها رقماً قياسياً بعدد الاشخاص المفحوصين لضغط الدم. كان ذلك في ٢٨ اكتوبر ٢٠١١ في احدى المجمعات التجارية حيث استطاعت الجمعية قياس ضغط الدم لعدد ٧٢٠٣ شخص من المواطنين والمقيمين بدولة الكويت وخلال ثمان ساعات فقط وبذلك تم تحطيم الرقم السابق ٣٢٥٢ شخص مسجلاً باسم الجمعية الطبية البحرينية في عام ٢٠١٠. وقد تحقق هذا الانجاز بتعاون مع طلبة كلية الطب بجامعة الكويت بإشراف قسم طب المجتمع والعلوم السلوكية و متطوعي جمعية الهلال الاحمر وبدعم من وزارة الصحة حيث استعانت الجمعية بأكثر من ١٥٠ متطوع ومتطوعة من طلبة كلية الطب وكذلك ٤١ من المراقبين من جمعية الهلال الأحمر الكويتي. وبذلك حصلت جمعية القلب على شهادة من موسوعة جينيس للأرقام القياسية.