يـدُنـا
yaduna
Women Heart Health Center
مـركـز صـحـة قـلـب الـمـرأة

دقات جديدة

رقم ٧ / كانون الثاني ٢٠١٩

حارب القاتل رقم واحد للمرأة، أمراض القلب.

قد يقلب التشخيص المبكر كل المعادلة. في مركز صحة قلب المرأة نشّجع النساء فوق سن الـ٤٥ على إجراء كشف سنوي.

بعد ٥ سنوات في يدُنا، ماذا أقول؟

لقد ربحنا التحدي، والفكرة المتواضعة التي بدأنا بها أصبح لها اليوم موقع جغرافي على الأرض فيه المساحة الكافية، التقنيات الحديثة والطاقم المتخصص.
كما أصبحت العناية بقلب المرأة فكرة متعارف عليها أكثر عالمياً، ونحن كنّا بين أوائل الذين مهّدوا الطريق لذلك.
فلم يكن بإستطاعتنا تحقيق هذا الهدف لولا التقسيم السلس لمهام التحضير للمشروع، فضلاً عن المسمّى الوظيفي الواضح لكل من طاقم العمل وأخيراً التنسيق الطبي المدروس بين الجامعة الأميركية في بيروت (AUB) وجامعة القديس يوسف (USJ).
نبذل جهوداً متواصلة ونكرّس العديد من الإجتماعات للتطرق إلى شؤون إدارية وطبية وأخرى تتعلق بشق التسويق. والواقع أن المركز بجهوزيته الكاملة، لذا يبقى أمامنا مهمة إقناع الرأي العام أن أمراض القلب قد تؤدي إلى وفاة النساء أيضاً وبالتالي ضرورة زيارة المركز لإجراء الفحوص. هذا ما نسمّيه المناصرة. وحسب ما تشير إليه النتائج، فإنّ أداءنا جيّد حتى الآن، لكن كيف يمكننا تحسينه أكثر؟ والسؤال هو إذا ما كانت الحملات المتواصلة، والمقابلات التي تبثّ على التلفاز والراديو، وتجمّع البلديات والمؤتمرات، والنشاطات المشتركة التي يتم تنظيمها بالتعاون مع وزارة الصحة العامة، قادرة على زيادة عدد زيارات النساء إلى المركز. فهل هذا العدد الهدف الوحيد لدى مركز يدُنا؟
بالطبع لا. فالخطوات التالية تكمن في تطوير كل ما حققناه حتى اللحظة. البيانات بين يدينا وقد حان الوقت لدراستها بعناية والحصول على معلومات دقيقة حول وضع صحة قلب المرأة في لبنان، إضافةً إلى عوامل الخطر الأكثر إنتشاراً لأمراض القلب والشرايين، وعلاقتها بالمؤشرات البيولوجية، إلخ. يجدر بنا مباشرة العمل على هذه المعلومات ونشرها، لما لها من تأثير إيجابي على مرجعية المركز. وقد نحتاج كذلك إلى وضع إستراتيجية للتواصل مع النساء المستهدفات، تكون أكثر إبتكاراً وتنجح في تحقيق تفاعلهنّ معنا.
من دواعي سرورنا أن مهمتنا لم تنتهي بعد، وهذا من شأنه أن يبقي فريق يدُنا في كامل تأهّبه. إنما لو كنت لأعود ٥ سنوات في الزمن، لإقتبست حينها مقولة مارك توين « كانوا لا يعرفون أنه أمر مستحيل لذلك فعلوه.»

أنطوان سركيس
طبيب، عضو في الجمعية الأوروبية لطب القلب
والكلية الأميركية لأمراض القلب
بروفيسور في طب القلب - جامعة القديس يوسف ومستشفى
أوتيل ديو دي فرانس، بيروت، لبنان
رئيس الجمعية اللبنانية لأطباء القلب
عضو مجلس الأمناء ومجلس الإدارة - يدُنا

خلال 5 سنوات

طب القلب

المعاينات الأولى
5,012 إمرأة

معاينات المتابعة
12,121 إمرأة

أخصائية التغذية

المعاينات الأولى
1,977 إمرأة

معاينات المتابعة
5,612 إمرأة

الإجراءات

الفحوص المخبرية
9,575

مسح القلب بالموجات فوق الصوتية
2,998

تخطيط القلب
8,194

الأشعة السينية للصدر
282

قياس معدل الكالسيوم في الشريان التاجي
3,738

مجموع الخدمات المقدمة 49,509

الحملة الوطنية للكشف المبكر عن أمراض القلب والشرايين، بدءاً من ٢٦ شباط ٢٠١٩

النشاطات والإنجازات

منذ العام ٢٠١٣ ومؤسسة يدُنا سبّاقة في عملها الداعم لصحة قلب المرأة وحمايته، بفضل مركزها المجهز بأحدث المعدات وطاقمها الطبي المتميز بأعلى مستويات الكفاءة. إنما لا تقتصر خدمات المركز على العلاجات الطبية فقط بل تمتد أيضاً إلى الخدمات الإجتماعية، حيث نقوم بتنظيم حملات التوعية في كافة المناطق اللبنانية، بالتنسيق مع البلديات، الجمعيات، الهيئات النسائية، والمراكز التابعة لوزارة الصحة ووزارة الشؤون الإجتماعية. ففي عام ٢٠١٨، نظّمنا ٣٦ محاضرة لأكثر من ١٥٠٠ سيّدة، خضعت ٥٠٠ منهنّ لفحوص طبية في المركز، علماً أننا نقدّم الدعم المادي لمن لا تسمح أوضاعهنّ الإقتصادية بإجراء الفحوص.

أخيراً وليس آخراً، نذكر تنسيقنا لحلقات المجموعة حيث تلتقي السيّدات بشكل منتظم لتبادل الدعم النفسي-الإجتماعي والصحي.

إلى جانب الصحّة الجسدية، لصحة القلب عوامل نفسية وإجتماعية. هذا ما تسعى إليه يدُنا في إستراتيجية عملها!

ديانا الحلو
عاملة إجتماعية / يدُنا – صحة قلب المرأة

عوامل خطر أمراض القلب لدى النساء

تتعدد عوامل خطر الإصابة بأمراض الشرايين، إلا أن بعضها قد يصيب النساء أكثر وبحدة أكبر مقارنةً بالرجال. نذكر منها:

السكري: فئة النساء التي تعاني من السكري معرّضة للإصابة بأمراض الشرايين أكثر من الرجال الذين يعانون من هذا الداء

الضغط النفسي والإكتئاب: يتأثر قلب المرأة بالضغوطات والإكتئاب أكثر من الرجال، لا سيما بإرتفاع نسبة تقلب المزاج والشعور بالإحباط بعد سن اليأس

التدخين: يشكل التدخين عامل خطر للإصابة بأمراض القلب لدى النساء أكثر من الرجال

إنعدام الحركة الجسدية: تظهر الدراسات أن النساء أقل ممارسةً للحركة مقارنةً بالرجال

سن اليأس: يشكل إنخفاض معدلات الإستروجين بعد سن اليأس عامل خطر أساسي للإصابة بأمراض القلب والشرايين

بعض الأدوية الكيميائية والمواد الإشعاعية لمعالجة السرطان: بعض الأدوية الكيميائية والمواد الإشعاعية، مثل تلك المستخدمة لعلاج سرطان الثدي، قد تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين

مضاعفات الحمل: يمكن لإرتفاع ضغط الدم أو الإصابة بالسكري أثناء الحمل أن يرفع خطر إصابة المرأة بعد الولادة وعلى المدى الطويل بحالات مزمنة من إرتفاع ضغط الدم والسكري

(المرجع: مايو كلينك)

ستيفاني نصار
أخصائية تغذية
يدُنا ـ مركز صحة قلب المرأة

Participation in Beirut Marathon in November
المشاركة بماراثون بيروت في شهر تشرين الثاني

Intervention Sociale de Groupe at Yaduna in November and December
جلسة للتدخل الإجتماعي في يدُنا، خلال شهري تشرين الثاني وكانون الأول

Awareness Campaign with Marie France Shops in December
حملة توعية داخل متاجر «ماري فرانس» في شهر كانون الأول

تبرّعوا حتى تنقذوا قلباً
إتصلوا بالرقم ٩٢٣٢٢٩ (٠٥)

تابعونا على مواقع التواصل الإجتماعي

زوروا موقعنا
www.yaduna.org

يدُنا yaduna
Women Heart Health Center
مركز صحة قلب المرأة