

دقات جديدة

رقم ٣ / كانون الثاني ٢٠١٧

حارب القاتل رقم واحد للمرأة أمراض القلب

نسعى في يدنا إلى تحسين صحة شرايين قلب المرأة والحد من عبء المرض من خلال التوعية والوقاية والتشخيص والعلاج الأولي والمناصرة.

قد يقلب التشخيص المبكر كل المعادلة. في مركز صحة قلب المرأة نشجع النساء فوق سن الـ ٤٥ على إجراء كشف سنوي.

أمراض القلب والشرايين وباء عالمي، إنها السبب الرئيسي للأمراض والوفيات حول العالم، وتصيب جميع المناطق بغض النظر عن دخلها.

تسبب أمراض القلب والشرايين ١٧,٥ مليون حالة وفاة سنوياً، معظمها من النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

رغم التقدم البارز في التوعية حول أمراض القلب والشرايين والوقاية والعلاج، ٣ وفيات من أصل ١٠ هذا العام ستبقى نتيجة أمراض القلب والشرايين.

المراجع: الإتحاد العالمي للقلب ٢٠١٥

تذكروا أن شباب هو شهر التوعية العالمي حول أمراض القلب والشرايين

هل كنت تعلمين؟

- قد تتعرض النساء المدخنات إلى خطر الإصابة بنوبة قلبية ١٩ عاماً قبل النساء غير المدخنات
- يزيد التدخين السلبي خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة ٢٥%
- يواجه الذين لا يدخنون خطر الإصابة بنوبة قلبية بنسبة ٧٠٪ أكثر إذا كانوا يعيشون مع مدخن
- حتى التعرض البسيط للتدخين السلبي قد يؤدي إلى نوبة قلبية

المصدر: "التدخين وأمراض القلب والسكتة الدماغية." موقع cdc ٢٠١٠



نشاطات وإنجازات

خلال السنوات الثلاث الماضية، إستفادت أكثر من ٢٧٠٠ سيدة من خدمات مركز صحة قلب المرأة، وتبين من خلال المتابعة الأثمة أن شريحة كبيرة من السيدات يجهلن ماهية أمراض القلب وكيفية الوقاية منها. وهذا ما يحفزنا على متابعة حملات التوعية التي نقوم بها بشكل دائم، بالتنسيق مع مختلف الهيئات الاجتماعية والصحية، كالبلديات ومراكز الخدمات الإنمائية ومراكز الرعاية الصحية والجمعيات والتجمعات النسائية.

وبمناسبة اليوم العالمي لأمراض القلب في ٢٩ أيلول، أطلقت اللجنة الوطنية للوقاية من أمراض القلب والشرايين بالتعاون مع وزارة الصحة ومؤسسة يدنا، الحملة الوطنية للكشف المبكر عن أمراض القلب والشرايين أثناء مؤتمر صحفي بعنوان "ما تنتظروا، قلبكم ما ينتظر!" إستهدفت الحملة اللبنانيين من عمر ٤٥ سنة وما فوق، حيث قدمت إليهم المراكز الصحية زمة للكشف المبكر عن الخطر الكلي للإصابة بأمراض القلب والشرايين بكلفة رمزية، وتشمل كافة المعاينات والفحوصات الطبية اللازمة، لعبت مؤسسة يدنا دوراً مهماً في إستقبال السيدات لإستكمال المعاينات وإجراء الفحوصات المطلوبة مجاناً. كما قام فريق من الأطباء ضمن الحملة بنحوات تثقيفية توعوية في مراكز الرعاية الصحية الأولية في مختلف المناطق اللبنانية.

وتستكمل المؤسسة نشاطاتها وإنخراطها في مختلف النشاطات الاجتماعية كماراثون بيروت، بهدف تحفيز السيدات على الاهتمام بصحتهن ومحاربة أمراض القلب والشرايين التي هي المسبب الأول للوفيات في لبنان و العالم.

ديانا الحلو
عاملة إجتماعية / يدنا - مركز صحة قلب المرأة



تحت شعار "هديها قلب لتنتق قلب" أطلقت مؤسسة يدنا ومجوهرات مكرزل في ١٠ تشرين الثاني ٢٠١٦ مجموعة جديدة من المجوهرات المصممة لتطال قلب وروح كل رجل وامرأة، تم إستيحاء المجموعة -"مكرزل يدنا" - من جوهرة يدنا الأكثر رمزية: القلب، الذي يحمل الحب والقوة والشجاعة التي يجب أن تتحلى بها كل امرأة للوقاية من أمراض القلب. يعود قسم من ريع هذه المجموعة لدعم مؤسسة يدنا، ما يضاعف مسؤوليتها والتزامها بقضية نبيلة تمس قلب كل شخص.



تبرّعوا حتى تنقذوا قلباً إتصلوا بالرقم ٩٢٣٢٢٩ (٠٥)

تابعونا على مواقع التواصل الإجتماعي

Yaduna - WHHC YadunaWHHC @YadunaWHHC

النشاط الجسدي وقلبك

قد تعرفين مسبقاً أن النشاط الجسدي مفيد ولكنك قد لا تدريين مدى أهمية ممارسة الرياضة بانتظام بالنسبة لصحتك. في الواقع، الإنسان الخامل معرّض لأمراض القلب مرتين أكثر ممن يمارس الرياضة.

علاوة على ذلك، أثبتت الدراسات أن النشاط الجسدي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين من خلال التحكم بعوامل الخطر مثل نسبة الدهون والسكر في الدم، إرتفاع ضغط الدم، البدانة والوزن الزائد، بالإضافة إلى تعزيز قوة عضلة القلب.

الهدف هو ممارسة ١٥٠ دقيقة من التمارين الرياضية المعتدلة أسبوعياً (المشي، الركض، ركوب الدراجات، والرقص).

إذا كان جدول أعمالك مزدحماً، فإن خلق فرص للتحرّكي أثناء القيام بالمهام اليومية، وسيلة رائعة لتبقي نشيطة؛

- إستخدمي الدرج - صعوداً ونزولاً على حد سواء - بدلاً من المصعد.
- أوقفي السيارة مسافة يضع مبانِي بعيداً عن المكتب أو المتجر أو المنزل وإقطعي المسافة المتبقية سيراً على الأقدام. إذا كنت تستخدمين النقل العام، إنزلي قبل المحطة الأخيرة ببضعة كيلومترات وتابعي الطريق سيراً.
- أثناء العمل، خذي فرص متكررة للحركة. إتركي المقعد، مددي جسدك، تجولي قليلاً، وإمنحي عضلاتك وعقلك فرصة للإسترخاء.
- قومي بالأعمال المنزلية أو تلك في الحديقة، بوتيرة أقوى.
- إستمري بالحركة أثناء مشاهدة التلفاز. إرفعي بعض الأثقال بيدك، قومي ببعض حركات التمدد الخفيفة من اليوغا، أو إستخدمي دراجة للتمارين الرياضية.

للبقاء على إطلاع، فإن إستخدام عداد للخطى وسيلة ممتازة لتحفيز نفسك على المحافظة على نشاطك الجسدي. ٢,٠٠٠ خطوة تساوي تقريباً ١٥ دقيقة من النشاط الجسدي. لذلك، إهدي في إلى المشي ١,٠٠٠ خطوة يومياً، وتحدي نفسك بإستمرار لتحقيق المزيد! قلبك سوف يشكرك لاحقاً!

المراجع: وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة (USHHS)

هنا زياد عرابي
أخصائية تقنية / يدنا - مركز صحة قلب المرأة

٢٥ عملاً منزلياً يحرق ١٠٠ سرعة حرارية				
٢٠ دقيقة من	١٨ دقيقة من	١٨ دقيقة من	١٥ دقيقة من	١٢ دقيقة من
تمشيط الأرض	جز العشب	تنظيف المزارب	نقل أثاث المنزل	حمل البقالة على الدرج
٣٠ دقيقة من	٣٠ دقيقة من	٣٠ دقيقة من	٢٥ دقيقة من	٢٥ دقيقة من
اللعب مع الأطفال	دهن الجدران	الاهتمام بالحديقة	التنظيف بالمكنسة الكهربائية	تنظيف الأرض
٣٥ دقيقة من	٣٥ دقيقة من	٣٥ دقيقة من	٣٥ دقيقة من	٣٠ دقيقة من
تنظيف الحمام	ترتيب البقالة	إزالة الصحن عن الطاولة	تنظيف الغبار	رمي النفايات
٤٤ دقيقة من	٤٤ دقيقة من	٤٠ دقيقة من	٤٠ دقيقة من	٣٨ دقيقة من
الطهو	طي الملابس	غسل الصحن	تسوق البقالة	الكوي
٦٠ دقيقة من	٦٠ دقيقة من	٦٠ دقيقة من	٤٥ دقيقة من	٤٥ دقيقة من
العمل في سجن القصاصات	الإستلقاء مع طفل	الحياكة	خياطة الملابس	تغيير المبات