

## دقات جديدة

العيد الخامس لجمعية يدنا

رقم ٦ / حزيران ٢٠١٨

5 YEARS  
yaduna

Women Heart Health Center  
مركز صحة قلب المرأة

### 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 نشجّع النساء فوق سن الـ ٤٥ على إجراء كشف سنوي.

ها قد مضت خمس سنوات، وقلوبنا لا تزال تنبض حباً وعنايةً ورعايةً وحمايةً لقلب المرأة الأم والأخت والإبنة...

"يدنا" باقية على قلوبنا، مستعدة للمساعدة، وحاضرة دوماً. إرادتنا صلبة تقترن بعزم شديد وتعاون بناءً مع المخلصين ومع وزارتي الصحة والشؤون الإجتماعية لتطوير وتحديث مركز صحة قلب المرأة بغية تمكينه لإستقبال أكبر عدد ممكن من السيدات اللبنايات. عهدنا لكم أن نبقي معكم ...

رسالة التوعية والإرشاد مستمرة نمارسها وننشرها إسهاماً منا في تعزيز ونشر تدابير الوقاية. فمعاً نحصن "القلب" الحنون الذي يحمي مجتمعنا اليوم وجيل المستقبل القادم. "يدنا بيدكم" لتبقى "القلوب على بعضها".

#### وفاء ميشال سليمان

رئيسة مؤسسة يدنا - مركز صحة قلب المرأة

بالرغم من كل ما يدعينا إلى الإحتفال بالإنجازات العظيمة التي حققناها، لا يسعنا سوى تكثيف جهودنا لزيادة الإفادة منها والتوسع في نطاق أعمالنا. علينا أن نحتمي ونتواصل ونلهم أكبر شريحة ممكنة من جمهورنا المستهدف. وعلى شغفنا أن يوصلنا إلى مختلف المجتمعات اللبنانية، حيث تنطلق رؤيتنا القيادية، لا سيما أنه سبق وبدأنا بخدمة مراكز الرعاية الصحية الأولية الخاضعة لإشراف وزارة الصحة والتنسيق معها. كما تمكنا من بناء التعاون والعمل مع جامعة القديس يوسف والجامعة الأميركية في بيروت في مجال الأبحاث وغيرها من المجالات الأكاديمية، الأمر الذي يضع خطانا على درب صاعد نحو التطور والنجاح.

يعتبرنا الفرح والإمتنان بقيادة يدنا لجهود عالمية في محاربة أمراض القلب والسكتات الدماغية، وهي تحدي كبير مُعلن عنه من قبل الطب الحديث. يتحلى طاقم عملنا بالحماسة، وهم ملتزمون بمسيرة الخدمة الإنسانية العظيمة.

أشكر كل أفراد عائلة يدنا على دعمهم وتفانيهم، وأتمنى للمركز سلسلة من النجاحات لا تعرف نهاية لها.

#### سمير علم

طبيب/ عضو في الكلية الأميركية لأمراض القلب  
وفي الكلية الملكية للأطباء  
بروفيسور في طب القلب  
رئيس الهيئة الطبية  
الجامعة الأميركية في بيروت، كلية الطب والمركز الطبي  
عضو في مجلس الإدارة ومجلس الأمناء /  
يدنا - مركز صحة قلب المرأة

### نحتفل بنجاحاتنا، ونتطلّع إلى المزيد منها!

فيما نحتفل بمرور خمسة أعوام على النجاحات والإنجازات الباهرة التي يحققها مركز صحة قلب المرأة، لا يعترينا سوى الفخر بالمبادرة التي قامت بها يدنا كي تُعنى بقلب المرأة.

تنتشر أمراض القلب والشرايين بوتيرة لا سابق لها في لبنان والمنطقة، نظراً لحالات العنف المتوافرة وكذلك المخاطر التي تطرحها أمامنا الأوضاع السياسية والإقتصادية والحياتية والبيئية ككل. فإنّ ما حققه مركز صحة قلب المرأة حتى الآن، بالفعل إنجاز يستحق التقدير إذ يتطور المركز ويساهم بشكل ملحوظ في دعم صحة القلب والشرايين لدى النساء اللبنايات. وبفضل قيادة السيدة وفاء سليمان وجهودها وجهود الداعمين المتفانين، تجتاز يدنا أشواط كبيرة حتى أصبحت نقطة مرجعية في مجال صحة القلب، على صعيد الوطن والعالم.

وقد عمل فريق المركز جاهداً ومطوّلاً على تطبيق أعلى المعايير وتحقيق الأهداف الكبيرة، مثل المناصرة، ورفع مستوى التوعية وإجراء الفحوصات لكشف أمراض القلب والشرايين الصامتة لدى "النساء اللواتي يتمتعن بصحة جيدة". فقد وضعنا الموهبة والتكنولوجيا في عمل كامل الإنسجام وذات تأثير قابل للقياس فيما يتعلق بالكشف والتدخل المبكرين والوقاية لمعالجة أمراض القلب. وقد أشارت النتائج حتى الآن إلى وجود عبء كبير وغير متوقع لهذه الأمراض داخل مجتمعنا. ودون شك، هذه المشكلة تبرّر كل الطاقة والوقت وغيرها من الموارد المستثمرة لهذه الغاية. وبعد أن ذكرنا كل ذلك، ما هي خطوتنا التالية؟

## بمناسبة العيد الخامس لمؤسسة يدُنا، ماذا لو إحتفلنا بتحضير قطع «براونيز» صحية خالية من الطحين؟

**فهي لا تحتاج سوى هذه المكونات الخمسة:**

- ٣ موزات متوسطة الحجم ناضجة ومهروسة
- نصف كوب من زبدة اللوز الناعمة
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الكاكاو الداكن النقي (على الأقل ٦٠٪ كاكاو)
- رشّة ملح لنكهة أشهى
- رقائق شوكولاتة داكنة

**طريقة التحضير:**

إضبطي الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية ثم إدهني الصينية برذاذ من الزيت النباتي وضعيها جانباً.

قومي بتدوير زبدة اللوز داخل الميكروويف. إنقليها إلى وعاء آخر ثم أضيفي إليها الموز المهروس، مسحوق الكاكاو، رقائق الشوكولاتة الداكنة ورشة من الملح، إمزجي المكونات جيداً.

إسكبي مزيج البراونيز في الصينية المدهونة بالزيت وإخبريها حوالي ٢٠ دقيقة. بعد إخراجها من الفرن، لا تقطعي البراونيز إلا عندما تبرد بشكل تام.

**لماذا هذه البراونيز صحية للقلب؟**

لا تحتوي هذه الوصفة على أي سكر مضاف أو معدّل، حتى أنّ ملمسها الناعم لا يتطلب إضافة الطحين، ما يجعلها وصفة ذكية إذا كنت تحاولين تخفيف نسبة الكربوهيدرات المستهلكة في نظامك الغذائي.

يحتوي مسحوق الكاكاو الداكن ورفائق الشوكولاتة الداكنة على مادة الفلافانول، وهي إحدى مضادات الأكسدة التي تساهم في الوقاية من أمراض القلب والسكتات الدماغية، وفقاً لدراسات نشرتها مجلة جمعية القلب الأمريكية.

فضلاً عن ذلك، الموز مصدر غني بالبوتاسيوم الذي يساعد على ضبط معدل ضغط الدم.

وأخيراً، أشارت الدراسات أنه لدى اللوز وزبدة اللوز القدرة على المساهمة في الأنظمة الغذائية الهادفة إلى ضبط معدلات الكوليسترول حيث ترفع معدلات الكوليسترول الجيد المعروف بالـ "HDL" وتخفض معدلات الكوليسترول السيئ المعروف بالـ "LDL" بشكل ملحوظ. كما أنها مصدر غني بالألياف والكالسيوم.

**إستمعي بهذه البراونيز ونتمنى أن يعود هذا العيد الخامس على قلبك بالصحة والعافية!**

**ستيفاني نصار**

أخصائية تغذية/ يدُنا – مركز صحة قلب المرأة

( المرجع: جمعية القلب الأمريكية)

**»** أعرف مثلاً شائعاً يقول "إذا وجدت عملاً تحبّه لن تعمل يوماً في حياتك"، وهذا تماماً ما يسعني قوله عن خمس سنوات مرت في حياتي بلمح البصر، قضيتها في مركز صحة قلب المرأة التابع لجمعية يدُنا.

٥ سنوات شهدت على مهنتي كعامله صحية إجتماعية في مركز صحة قلب المرأة الذي يهدف إلى وقاية السيدات اللبنانيات من أمراض القلب والشرابين.

يقوم دوري على تنسيق محاضرات توعوية وإرشادية حيث نظّمنا حتى اليوم ما يزيد عن ٣٢٠ محاضرة في مختلف المناطق اللبنانية، بالتعاون مع العديد من البلديات والمراكز التابعة لوزارة الصحة ووزارة الشؤون الإجتماعية والمستوصفات والمدارس والأخويات والجمعيات والتجمعات النسائية والمهرجانات. وقد وصلت هذه المحاضرات إلى أكثر من ٢٥,٠٠٠ امرأة إستفادت من معلومات طبية قدمها أطباء القلب، وإرشادات غذائية من قبل أخصائيي التغذية، ونصائح إجتماعية ونفسية-جسدية تساعد وتحفّز على الوقاية من هذا المرض الخبيث الذي هو المسبب الأول لوفيات النساء في العالم وفي لبنان!

كما أتولى دراسة الوضع الإجتماعي والمادي لدى السيدات اللواتي لا يستفدن من أي تغطية صحية، ويقصدن المركز للقيام بفحوص طبية أولية تساعد على الكشف المبكر. فيقدم لهنّ المركز خصومات على هذه الفحوص حسب وضعهنّ ضمن نطاق السرية المهنية.

وأقوم كذلك بتقديم الإرشاد الإجتماعي من خلال جلسات المتابعة حيث أوجّه السيدات إلى جمعيات أو مراكز أخرى مختصة، حسب حاجتهنّ والمشاكل التي يعانين منها.

ولأني أشعر بالإنتماء إلى جمعية يدُنا وقد تبنّيت قضيتها، قررت متابعة دراستي في مجال يصب في خدمة الجمعية والمستفيدات منها ويساعدني أيضاً على تطوير مهاراتي حتى أمارس مهنتي بإحترافية أكبر وأقدّم خدمات جديدة من نوعها. ولأن القلب ملجأ المشاعر، تناولت أطروحتي في ماجستير "المتابعة النفسية – الجسدية" موضوع أهمية هذه المتابعة في مركزنا للوقاية من أمراض القلب والشرابين ليس من الناحية الطبية والغذائية فقط، بل من الناحية النفسية والإجتماعية أيضاً. وهذا ما أكدت عليه التغييرات الطبية والنفسية الملحوظة لدى السيدات اللواتي شاركن في العديد من حلقات التدخل الإجتماعي الفردي والجماعي الذي قمت به في المركز خلال تدريبي لبعض الطلاب في هذا المجال.

أفتخر وأعتز أنني فرد من فريق يدُنا الصغير لكن الفريد والمحترف، نخب ٥ سنوات مضت، ونخب ٥ سنوات أخرى قادمة!

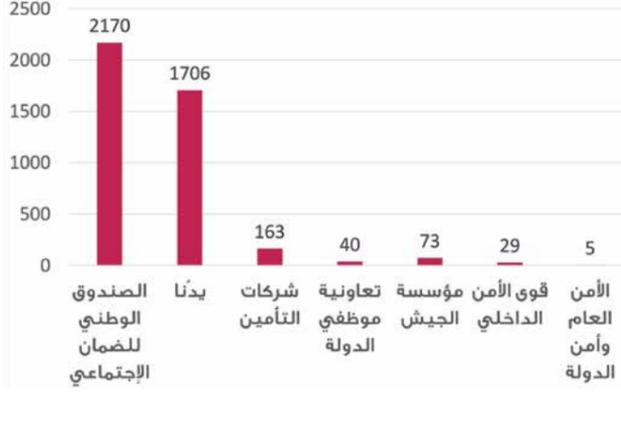
**ديانا الحلو**

عاملة إجتماعية/ يدُنا – مركز صحة قلب المرأة

**بعد ٥ سنوات من نشاطات مركز صحة قلب المرأة (بدءاً من ٢٠١٣/٧ لغاية ٢٠١٨/٤)**



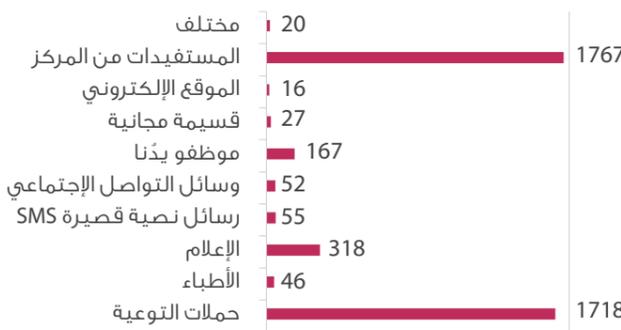
## التغطية الطبية:



**رؤية مركز صحة قلب المرأة:** أن يصبح المركز نموذجاً من الإمتياز في العلاجات الوقائية والأولية لأمراض القلب والشرابين لدى النساء، بعيداً عن وضعهم الإجتماعي والإقتصادي.

إنطلاقاً من هذه الرؤية، يظهر توزيع النساء أن ٤١٪ من زوّار مركز صحة قلب المرأة لا يتمتعون بأي تغطية طبية (فئة المحرومين)، وأن ٥٢٪ منهم يغطيهم الصندوق الوطني للضمان الإجتماعي، و٤٪ منهم تغطيهم شركات التأمين. أما الباقون فتتوزّع تغطيتهم الطبية بين مؤسسة الجيش، وتعاونية موظفي الدولة، وقوى الأمن الداخلي...

## إحالة النساء:



كما تلاحظون في البيان، إن معظم زائرات المركز تدفعهنّ نصيحة نساء أخريات إستفدن من خدمات المركز، ويشير ذلك إلى أنّ درجة الرضى العالية لديهنّ تساهم في زيارة المركز من قبل عدد كبير من النساء اللواتي يسمعن أصداً إيجابية عن المركز ويتشجّعن لزيارته.

تكمّن إحدى نشاطات مركز يدُنا – مركز صحة قلب المرأة في تنظيم حملات توعوية في كل لبنان، وهي ضرورية لتثقيف الناس حول أمراض القلب والشرابين وطرق الوقاية منها. ونتيجة لهذه الحملات، تزور النساء المركز بهدف إجراء الفحوصات. يلعب الإعلام كذلك دوراً كبيراً في تشجيع النساء على إجراء الفحوصات.

**غادة عقيقي**

المديرة الإدارية للعمليات/ يدُنا – مركز صحة قلب المرأة

**»** مركز صحة قلب المرأة، الذي أنشأته مؤسسة يدُنا عام ٢٠١٣، هو مركز طبي هدفه نشر التوعية والثقافة – لا سيما لدى النساء اللواتي بلغن ٤٥ من العمر وما فوق – حول الأهمية الملحة لإجراء فحوصات طبية وقائية تداركاً لخطر إصابتهم بأمراض القلب والشرابين التي تمثل القاتل رقم واحد لدى النساء في لبنان والعالم، وفي سبيل معالجتهنّ من خلال الخدمات الطبية الشبه مجانية التي يقدّمها المركز.

وقد كان لي شرف المساهمة في رسالة هذا الصرح الإنساني الطبي منذ تأسيسه بصفتي أخصائي في طب القلب والشرابين من مستشفى الجامعة الأميركية في بيروت، والتي هي أحد شركاء مذكرة التفاهم، وقد تعاون معها المركز منذ بدايته.

لا تختلف رسالتنا كأخصائيين في طب القلب عن رسالة المركز، فرؤيتنا واحدة ونحن مؤمنون بقضيتنا الإنسانية العظيمة التي لا تحظى بعد بالأهمية التي تستحقها. من هنا لا يكمن دورنا في تطبيق العلم والنظريات بطريقة آلية وحسب، بل ننخرط فعلياً في هذه القضية المقدسة إيماناً منا أن العطاء دون مقابل، هو أفضل ما قد يقدمه الإنسان للآخرين.

وإنما تقاس عظمة العطاء بقدر محافظتنا على كرامة من نعطيه، لأن عظمة الانسان لا تقاس إلا بما يقدمه لأخيه الإنسان.

وهذا هو الدرب الذي تنتهجه يدُنا ونحتذي به نحن أيضاً، لا سيما أنه أوصلنا إلى تحقيق نتائج ممتازة في مجال توعية النساء ومعالجتهنّ خلال السنين الخمس الأولى من مسيرة هذا المركز.

**الدكتور زياد عيتاني**

أخصائي في طب القلب/ يدُنا – مركز صحة قلب المرأة

## من أوائل المرضى لدينا سميرة نعيمة

**»** منذ ٥ سنوات تقريباً، وأنا وإبنتي نقوم بفحوص القلب اللازمة كل عام، بفضل الإعلان الذي رأيته على التلفزيون عن مؤسسة يدُنا ومركز صحة قلب المرأة. وبذلك نحن نشكر كل من ساهم بإنشاء هذا المركز للعناية بصحة قلوبنا حيث تعرّفت على أطيب القلوب من موظفين وأطباء. فعلاً، يعجز لساني عن وصف إنسانيتهم ومعاملتهم الرائعة للناس.



**تبرّعوا حتى تنقذوا قلباً**  
إتصلوا بالرقم ٩٢٣٢٢٩ (٠٥)

تابعونا على مواقع التواصل الإجتماعي



# 5 Years in Pictures

# ٥ سنوات في صور

2013



2014



2015



2016



2017



2018

