

# ليضل قلبك ينبض حياة

أمراض القلب والشرابين هي المسبب الأول  
للوفيات في العالم!



**6- مسح بالموجات فوق الصوتية  
Echocardiography**  
التي تنتج الصور لتحديد عمل القلب  
ووضع الصمامات.

**7- الأشعة السينية للصدر**  
للتحقق من حجم وشكل قلب  
المريض ورئتيه.

**8- قياس معدل الكالسيوم في  
الشريان التاجي CT-SCAN**  
وهي تقنية متطورة تسمح بتحديد  
نسبة إنسداد وتكلس الشرايين دون  
اللجوء إلى ميل أو مواد ملونة أو  
دخول مستشفى.

**9- تركيب جهاز Holter**  
يستخدم لرصد ومراقبة وتسجيل  
قراءات ضغط الدم أو نظم ضربات  
القلب على مدار 24 أو 48 ساعة.

**10- الخدمات الغذائية**  
لمساعدة الذين يعانون من وزن زائد،  
مرض السكري، كسل الغدة الدرقية،  
دهون وضغط الدم على اعتماد نظام  
صحي للوقاية من أمراض القلب.

**1- تحديد موعد**  
الإتصال بالمركز بين الساعة 1 و 4 بعد  
الظهر على الرقم التالي  
05-923 229

**2- فتح ملف اجتماعي**  
للذين لا يستفيدون من أية تغطية  
صحية مع حسم على كلفة الفحوصات.

**3- قياس العلامات الحيوية وإجراء  
التخطيط الكهربائي للقلب (ECG)**  
الذي يسجل الإشارات الكهربائية أثناء  
عبورها القلب، والتي يمكن أن تكشف  
عن أدلة على نوبة قلبية سابقة أو واحدة  
قيد الحصول.

**4- الإختبار السريري**  
يقوم به طبيب القلب المتخصص و يقيّم  
وضع المريض.

**5- الفحوصات المخبرية الشاملة**  
وأهمها مستوى الدهون و الجلوكوز  
وأهم مؤشرات أمراض القلب.



## هل أنت معرض للإصابة بأمراض القلب والشرابين؟

أمراض القلب والشرابين هي مجموعة من الإضطرابات التي تصيب القلب والأوعية الدموية؛ وهي تشمل تصلب شرايين القلب التاجية، الأمراض الدماغية الوعائية وغيرها من أمراض الأوعية الدموية.

تعتبر أمراض القلب والشرابين من المسببات الأساسية للوفيات في لبنان ولها عوامل خطر متعددة؛ بعض منها ثابت لا يمكن تعديله والبعض الآخر يمكن العمل على تعديله من خلال إتباع سلوكيات صحية في حياتنا اليومية.

الحفاظ على وزن صحي أمر ضروري، فكلما إرتفع مؤشر كتلة الجسم وتراكمت الدهون حول البطن، زاد إحتمال الإصابة بأمراض القلب والشرابين.



## ما هي عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب والشرابين؟

عوامل الخطورة القابلة للتعديل	عوامل الخطورة الثابتة
<ul style="list-style-type: none"> <li>التدخين</li> <li>عدم ممارسة الرياضة</li> <li>الغذاء الغني بالدهون المشبعة</li> <li>الوزن الزائد والبدانة</li> <li>إرتفاع ضغط الدم</li> <li>إرتفاع نسبة الكوليسترول والدهنيات في الدم</li> <li>مرض السكري</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الجنس: تزداد نسبة الخطورة لدى النساء بعد سن اليأس.</li> <li>العمر: مع تقدّم العمر تزداد الخطورة خاصة من عمر 45 سنة وما فوق للنساء والرجال.</li> <li>العائلة: يؤثر سلماً وجود تاريخ لأمراض القلب والشرابين لدى الأقارب من الدرجة الأولى.</li> </ul>

التوقف عن التدخين أمر أساسي لأن التدخين يزيد نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرابين من خلال المواد السامة الموجودة في كل أنواع التبغ.



يجب قياس مستوى السكر في الدم مرة كل ثلاث سنوات إبتداءً من عمر ٤٥ سنة. فالإصابة بهذا المرض تزيد إحتمال الإصابة بأمراض القلب والشرابين.



يزيد إرتفاع ضغط الدم من إحتمال الإصابة بأمراض القلب والشرابين، لذا يجب قياسه كل سنتين على الأقل إبتداءً من عمر 18 سنة والحفاظ على ضغط دم طبيعي.



## هل يمكنك حماية قلبك وشرابينك؟

نعم، وذلك من خلال العمل على الحد من عوامل الخطر التي يمكن تعديلها.

تساعد الرياضة في المحافظة على وزن مثالي وتحمي من الأمراض التي تؤثر على صحة القلب مثل السكري، إرتفاع ضغط الدم والكوليسترول، كما أنها تخفف من التوتر والضغط النفسي. يجب ممارسة رياضة معتدلة لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً. يشمل الغذاء الصحي طعاماً قليل الدهون والكوليسترول والملح والسكريات، إنما غني بالفواكه والخضار والحبوب والألياف ومشتقات الحليب قليلة الدسم.

