

ليصل قلبك ينبض حياة

أمراض القلب والشرايين هي المسبب الأول
للوفيات في العالم!



افحص قلبك بساعتين فقط

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

7- الأشعة السينية للصدر
للحصول على حجم وشكل قلب
المريض ورئتيه.

8- قياس معدل الكالسيوم في
الشريان التاجي CT-SCAN

وهي تقنية متقدمة تسمح بتحديد
نسبة إنسداد وتخلص 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 إعتماد نظام
صحي للوقاية من أمراض القلب.

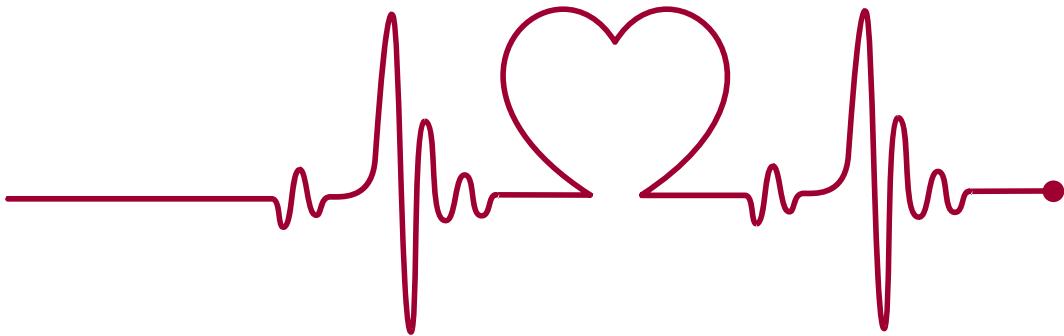
1- تحديد موعد
الإتصال بالمركز بين الساعة 1 و 4 بعد
الظهر على الرقم التالي
05-923 229

2- فتح ملف اجتماعي
للذين لا يستفيدون من آلية 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 ويقيم
وضع المريض.

5- الفحوصات المخبرية الشاملة
وأهمها مستوى الدهون والجلوكوز
وأهم مؤشرات أمراض القلب.



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



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



يجب قياس مستوى السكر في الدم مرة كل ثلاثة سنوات إبتداءً من عمر 40 سنة. فالإصابة بهذا المرض تزيد إحتمال الإصابة بأمراض القلب والشرايين.



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

هل أنت معرّض للإصابة بأمراض القلب والشرايين؟

أمراض القلب والشرايين 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 والشرايين 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.

ما هي عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب والشرايين؟

عوامل الخطورة القابلة للتتعديل	عوامل الخطورة الثابتة
<ul style="list-style-type: none"> التدخين عدم ممارسة الرياضة الغذاء الغني بالدهون المشبعة الوزن الزائد والبدانة ارتفاع ضغط الدم ارتفاع نسبة الكوليسترول والدهنيات في الدم مرض السكري 	<ul style="list-style-type: none"> الجنس: تزداد نسبة الخطورة لدى النساء بعد سن اليأس. العمر: مع تقدم العمر تزداد الخطورة خاصةً من عمر 45 سنة وما فوق للنساء والرجال. العائلة: يؤثّر سلباً وجود تاريخ لأمراض القلب والشرايين لدى الأقارب من الدرجة الأولى.



هل يمكنك حماية قلبك وشرايينك؟
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 الدهنيات والكوليسترول والملح والسكريات، إنما غني بالفواكه والخضار والحبوب والألياف ومشتقات الحليب قليلة الدسم.