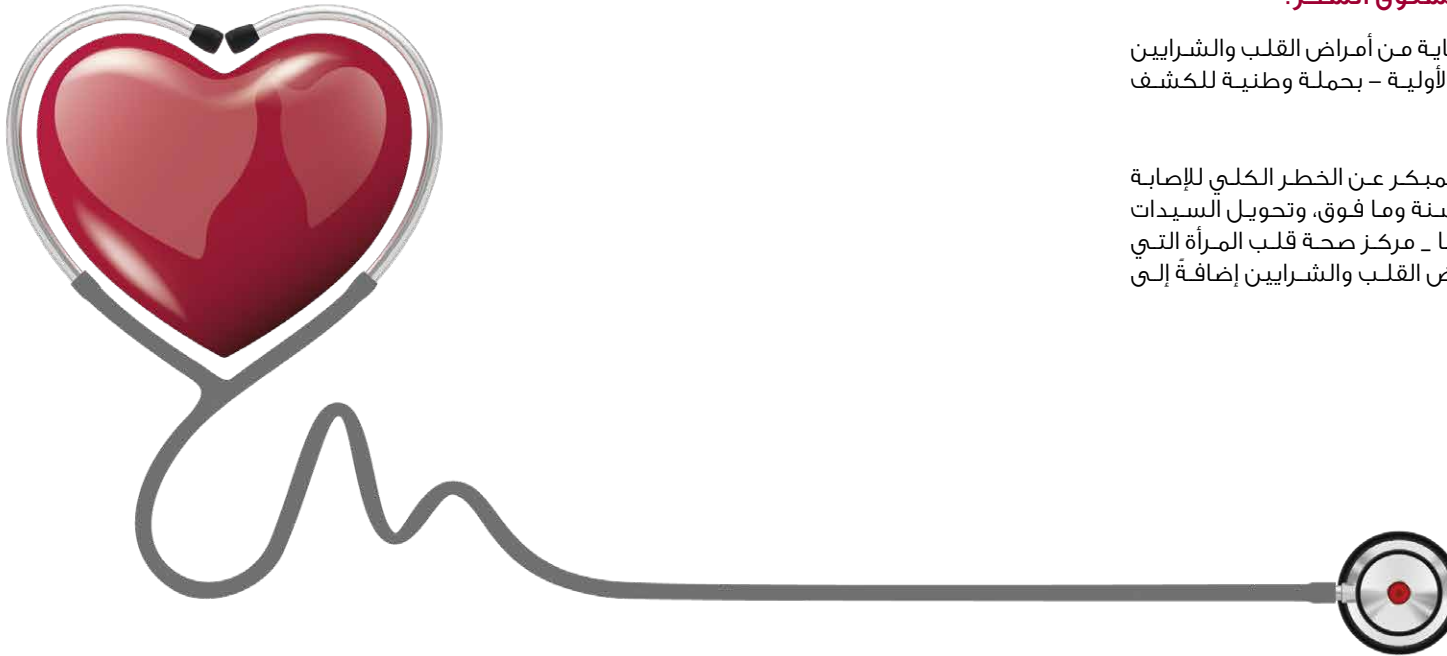


# ليضل قلبك يتبض حياة

الحملة الوطنية للوقاية  
من أمراض القلب والشرايين



**هل بلغت ٤٥ سنة؟**

**هل تودّ معرفة نسبة تعرّضك للإصابة بأمراض القلب والشرايين؟  
أو التأكد إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو مستوى السكر؟**

تقوم وزارة الصحة العامة بالتعاون مع اللجنة الوطنية للوقاية من أمراض القلب والشرايين ومؤسسة يدنا - مركز صحة قلب المرأة للرعاية الصحية الأولية - بحملة وطنية للكشف المبكر عن أمراض القلب والشرايين.

سوف يقوم الفريق الطبي في المركز الصحي بالكشف المبكر عن الخطر الكلي للإصابة بأمراض القلب والشرايين لدى الأشخاص الذين بلغوا ٤٥ سنة وما فوق، وتحويل السيدات منهم في حال تجاوز الخطر الكلي ١٠٪، إلى مؤسسة يدنا - مركز صحة قلب المرأة التي ستؤمن لهنّ مجاناً معاينة من قبل إختصاصيين بأمراض القلب والشرايين إضافة إلى الفحوصات اللازمة.





## هل أنت معرّض 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.

## 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</li><li>• والدهنيات في الدم</li><li>• مرض السكري</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>الجنس:</b> الرجال أكثر عرضة من النساء، ولكن تزداد نسبة الخطورة لدى النساء بعد سن اليأس.</li><li>• <b>العمر:</b> مع تقدّم العمر تزداد الخطورة خاصةً من عمر ٤٥ سنة وما فوق للنساء والرجال.</li><li>• <b>العائلة:</b> يؤثر سلباً وجود تاريخ لأمراض القلب والشرابين لدى الأقارب من الدرجة الأولى.</li></ul>



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



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 ابتداءً من عمر ٤٠ سنة. فالإصابة بهذا المرض تزيد احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرابين.



يزيد إرتفاع ضغط الدم من احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرابين، لذا يجب قياسه كل سنتين على الأقل ابتداءً من عمر ١٨ 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 ١٥٠ دقيقة على الأقل أسبوعياً.



يشمل الغذاء الصحي طعاماً قليل الدهنيات والكوليسترول والملح والسكريات، إنما غني بالفواكه والخضار والحبوب والألياف ومشتقات الحليب قليلة الدسم.