

مملكة البحرين
وزارة الصحة
برنامج تأهيل مرضى القلب

الأصابة بأمراض القلب وتنقسم الى عوامل قابلة للتغير وعوامل

سيناقش هذه العوامل، كيفية تحديدها والتكيف معها لتقليل
احتمالية الأصابة بأمراض القلب أو مضاعفاتها.

♦ **العوامل القابلة للتغير:**

1. ارتفاع نسبة الكوليسترول:

ارتفاع نسبة الكوليسترول تؤدي الى ترسب الدهون على جدار
الشرايين وخاصة الشرايين التاجية مما يؤدي الى تضيق أو انسداد تلك
الشرايين. حيث يؤدي ذلك للأصابة بأمراض القلب ولتقليل ذلك عليك
بالاتي:

أ. تقليل تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول كالأجشاء الداخلية مثل
(الكبدة والمخ)، الزبدة و الريبان و صفار البيض على  مرة واحدة في الأسبوع.

ب. يجب تجنب الأغذية المحتوية على الحليب الكامل الدسم ومشتقاته
وجوز الهند (النارجيل) واختيار الأطعمة المحتوية على الحليب الخالي الدسم،
كما ينصح

بتناول الأغذية الغنية بالألياف لأنها تساعد على منع امتصاص
الكوليسترول



ج. عدم تناول الأطعمة المقلية بالدهن أو الزيت (وبخاصة زيت النخيل أو
جوز الهند) وحاول أن تتناول الأطعمة المسلوقة أو المشوية مع مراعاة ازالة
الشحم من اللحم والجلد من الدجاج قبل سلقه أو شية.

د. أما إذا كنت تعاني من ارتفاع نسبة الكوليسترول و السمنة فسوف

تنصح بتقليل الوزن وزيادة كمية النشاط الرياضي، وستشرح لك أخصائية التغذية غذاء خاص عليك أتباعه.

بعد مرور عدة أشهر سيتم قياس نسبة الكوليسترول في الدم، فإذا كان هناك نقص ملحوظ في الوزن وزيادة النشاط الرياضي ومازالت نسبة الكوليسترول مرتفعة فعند أذن سيصف لك طبيبك أدوية خافضة للكوليسترول على أن تتناولها قبل النوم ليلاً مع مراعاة استمرار الحمية الغذائية والنشاط الرياضي لأنهما يعملان على ارتفاع نسبة الكوليسترول الجيد في الدم (HDL).



2. ارتفاع ضغط الدم:

يعمل ارتفاع ضغط الدم على أجبار القلب

لمضاعفة جاهدة في ضخ كميات زائدة من الدم مما يؤدي الى تضخم عضلة القلب، والذي له تأثير سلبي على كل من وظيفة القلب والكلى وقد يؤدي ارتفاع الدم المفاجئ في الشرايين الى نزيف في المخ أو الشلل، ولمنع ذلك عليك بالآتي:

- تقليل كمية الملح في الطعام لمنع احتباس الماء في الجسم.
- عدم تناول الأغذية المحفوظة بالملح كالمعلبات والأكل المجفف والمكسرات المملحة والمخللات والجبن والمهياوة والزعتر والزيتون المملح.
- يجب الامتناع عن إضافة الملح أو مكعبات ماجي أو الملح الصيني.
- بأمكانك استخدام بدائل للملح لأضافة النكهة للطعام وهي إضافة عصير الليمون أو الخل أو البهارات مع مراعاة عدم الأكتار منها خصوصاً مع وجود اضطرابات وأمراض الجهاز الهضمي.

تذكر عزيزي المريض أنه يجب عليك أخذ أدوية الضغط مدى الحياة.

لمزيد من المعلومات أنظر كتيب ارتفاع ضغط الدم.

3. ارتفاع السكر:

أن ارتفاع نسبة السكر في الدم قد يؤدي الى ترسب المواد الدهنية على جدران الشرايين ومن بينها الشريان التاجي أو أحد فروعها. لذلك اذا كنت تعاني من ارتفاع نسبة السكر في الدم، عليك تناول الأدوية وأتباع الحمية الغذائية وممارسه الرياضة بانتظام، كما يجب فحص نسبه السكر في دمك بانتظام وكلما دعت الحاجة.



4. التدخين:

(ومنه تدخين السجائر والنارجيلة والقذو والجلوس مع المدخنين). يؤدي ذلك الى زيادة نسبة النيكوتين في الدم، والنيكوتين مادة قابضة للأوعية الدموية ولذلك فإن زيادة نسبه تؤدي الى تقلص قطر الشرايين ومنها الشريان التاجي وبالتالي تؤدي الى ضيق هذه الشرايين ثم الذبحه الصدريه، لذا عليك تجنب الجلوس مع المدخنين، أما اذا كنت مدخناً فعليك التوقف حالاً".

لمزيد من المعلومات أنظر كتيب مكافحة التدخين.

5. الضغوط النفسية:

ان الضغوط النفسية تعمل على زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، فعليك عزيزي القارئ أن تتعلم كيفية التكيف مع الضغوط النفسية والتوتر وأن تحاول حل مشكلاتك اليومية بهدوء.

6. عدم ممارسة الرياضة

بأنظام:



من أهم الأسباب التي تساعد على حدوث الذبحه الصدريه والجلطة القلبية هي السمنة وعدم وجود توازن بين الأكل الذي يتناوله الإنسان وبين المجهود العضلي ويتلخص تأثير الرياضة في النقاط التالية:

أ. ان بذل المجهود الرياضي يحتاج الى طاقة وهذه الطاقة كما عرفنا تتولد من احتراق المواد السكريه والدهنية الموجوده بالدم بمساعدة لأكسجين، ولذلك فإن الرياضة تساعد على تخليص الجسم من المواد السكريه والدهنية الزائدة عن الحد، لأنه يعمل على زيادة نسبة الكوليسترول الجيد في الدم (HDL).

ب. أن التمارين الرياضية تؤدي الى زيادة ضربات القلب وهذا يعني

زيادة أنقباض وأنبساط عضلة القلب وهو عمل اضافي يحتاج الى زيادة كمية الدم التي تدخل هذه العضلة وذلك يؤدي الى:

* أتساع الشريان التاجي وفروعة لتلائم مع الزيادة المطلوبة من الدم.

* زيادة قوة عضلة القلب لتلائم مع الزيادة في ضخ الدم.

ج. ان التمارين الرياضية تزيد من سرعة التنفس وعمقه وبالتالي تزيد نسبه الأكسجين في الدم وهما ما يحتاجه الجسم للتكيف مع زيادة الأحتراق وتوليد الطاقة.

د. ممارسة التمارين الرياضية تقوي عضلات الجسم مما يزيد من قوة أنقباضها وأنبساطها وذلك بالتالي يلعب دوراً هاماً في تنشيط الدورة الدموية ويزيد من قوة ضخ الدم من وإلى جميع أجزاء الجسم.

هـ. ممارسة التمارين الرياضية هي الحل الأفضل للمعادلة الصعبة بين ما يأكله الإنسان وبين المجهود العضلي الذي يبذله خصوصاً في ظل حياة

الرفاهية التي يعيشها الناس، حيث تؤدي التمارين الرياضية الى احتراق كميات الطعام الزائد بدلا" من تخزينها في الجسم.

7. السمنة:

وما يصاحبها من مضاعفات مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول والأصابة بمرض السكر، كما أنها تؤدي الى تآكل مفاصل الركبة مما يؤدي الى الحد من الحركة. لذا عليك اتباع حمية غذائية ومزاولة الرياضة بانتظام.

◆ العوامل الغير قابلة للتغيير:

1. اصابة أحد الوالدين:

ان اصابة أحد الوالدين بأمراض القلب يزيد من احتمالية نسبة حدوث المرض في الأبناء.

2. السن:

غالبا" ما يكون الأنسان معرضا لأمراض القلب بعد أن يصل الى سن الأربعين.

3. الجنس:

ان الذكور أكثر

عرضة للأصابة بأمراض

القلب من الأناث، أما الأناث فأن نسبة أصابتهن تزداد بعد سن التغير (أنقطاع الدورة الشهرية)



مع تمنياتنا لك
بالشفاء العاجل

دولة البحرين

وزارة الصحة

مجمع السلمانية الطبي

برنامج تأهيل مرضى القلب

العوامل المساعدة على

الأصابة بأمراض القلب

وكيفية التغلب عليها



كتيب رقم 1