



برنامج الوقاية
من الأمراض
القلبية والوعائية



وزارة الصحة
Ministry of Health
وكالة الوزارة للصحة العامة
الوكالة المساعدة للرعاية الصحية الأولية
الإدارة العامة لمكافحة الأمراض الوراثية والمزمنة

الوقاية

من أمراض القلب والأوعية الدموية



• العلاج الدوائي : توصف العلاجات من قبل الطبيب المختص حسب طبيعة مرض القلب ووجود مشكلات أخرى , ومن المهم جداً سرعة إعطاء العلاجات من أجل الحد من حجم الضرر.

• الإجراءات الجراحية : وتختلف باختلاف الحالة المرضية مثل عملية توسيع انسداد الشرايين وتنظيم نبضات القلب وغيرها .

• يجب على مريض القلب إتباع توصيات وإرشادات الطبيب المختص وزيارته بصورة منتظمة, كما يوصى مريض القلب بحمل بطاقة في محفظة الجيب عن حالة القلب لدية, والتي تحتوي على كافة المعلومات المفيدة والأدوية والعلاجات التي يتناولها.

أهم وسائل الوقاية :

تغيير نمط الحياة وعادات الفرد للأفضل هي الطريقة الفعالة للوقاية والحد من تقدم المرض والإقلال من المخاطر والأضرار القلبية, وتشمل هذه العوامل ما يلي:

• الإحتفاظ بضغط دم طبيعي من خلال إتباع نظام الغذاء الصحي, والإقلال من ملح الطعام.

• الحد من إرتفاع الكوليسترول , من خلال التنوع في الطعام وإتباع نظام غذائي غني بالألياف وتقليل الدهون .

• محاولة الإقلاع عن التدخين .

• السمنة لما لها من تأثير حيث تجعل القلب يعمل بجهد أكبر.

• إن ممارسة الرياضة يساعد على الاحتفاظ بمستوى جيد من الحيوية وانخفاض الكوليسترول, وضبط الوزن, وضبط السكر في الدم .



التقدم والرفاهية التي ننعمة بها كان لها ضريبة قاسية على صحتنا. فانتشرت السمنة وأمراض الضغط والسكر والضغط النفسية وغيرها . والحل في أن نتخلى عن بعض العادات السيئة وأن نمارس بعض السلوكيات الصحية لحياة صحية أفضل .

نذكر بعض النقاط الهامة وهي:

أولاً - التغذية السليمة

الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يضمن لنا المحافظة على وزن طبيعي ويخفف من نسبة التعرض للأمراض المزمنة مثل السكري والضغط .

نصائح عامة :

- تناول الوجبات المعدة بالمنزل وعدم الإكثار من تناول الوجبات السريعة
- لا تصل لمرحلة الجوع الشديد, لأن ذلك يؤدي إلى التهام كميات كبيرة
- تجنب تناول الطعام بشراهة والوصول لمرحلة التثمة
- قلل من شرب الماء أثناء الطعام

ثانياً - ممارسة النشاط البدني:

فوائد النشاط البدني :

- ١ - الوقاية من الأمراض المزمنة
- ٢ - المساعدة على تقوية عضلة القلب وتنشيط الدورة الدموية
- ٣ - المساعدة في التحكم بالوزن والتقليل من مضاعفات السكري
- ٤ - ممارسة الرياضة علاج لارتفاع ضغط الدم
- ٥ - تساعد الرياضة مع غذاء صحي متوازن على الحفاظ على الوزن الطبيعي للجسم
- ٦ - الأنشطة الرياضية كالمشي والهرولة تساعد على توسيع الشعب الهوائية لدى مرضى الربو ويحذر المرضى بتجنب الرياضة العنيفة

ثالثاً - الامتناع عن التدخين :

التدخين من العوامل الرئيسية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين

للووقاية من أخطار التدخين علينا إتباع ما يلي:

- التوقف عن التدخين
- تجنب مخالطة المدخنين وعدم الجلوس في أماكن يكثر فيها التدخين
- توعية الأطفال بأخطار التدخين وتعويدهم على رفض مجالسة المدخنين

