



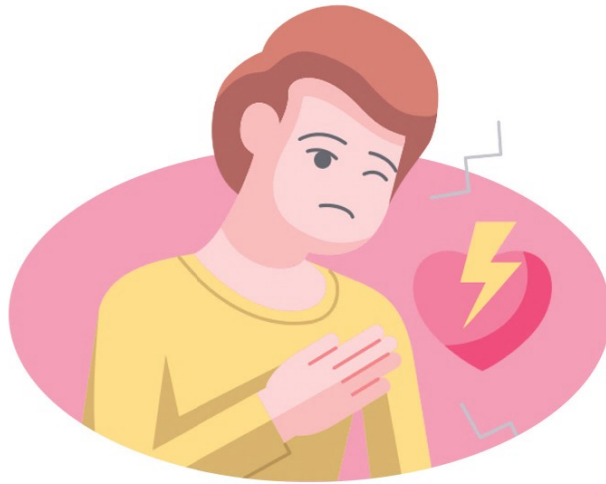
تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



صحة قلب المرأة
Women's Heart Health

أمراض القلب هي إحدى الأسباب الرئيسية المؤدية إلى الوفاة و العجز بين النساء.

ويزيد عدد وفيات النساء بسبب هذه الأمراض في كل سنة عن عدد الرجال، و كلما زاد سن المرأة، زادت احتمالية إصابتها بأمراض القلب، لكن على النساء في جميع الأعمار الإهتمام بما يخص الإصابة بهذا المرض. و يمكن الوقاية من هذه الأمراض بالقيام بعدد من الخطوات الوقائية و ذلك بتطوير بعض العادات الصحية في الحياة.



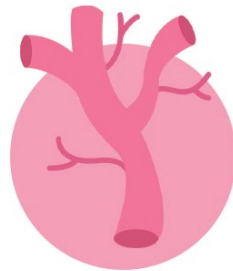
ما هو القلب؟

هو العضلة الأكثر أهمية في الجسم، فهو يقوم بضخ الدم إلى مختلف أنحاء الجسم وبشكل دائم. كما أنه يقوم بضخ الدم إلى نفسه من خلال الشرايين التاجية.



ما هو داء الشرايين التاجية؟

هو مرض يحدث ببطء مع مرور الزمن نتيجة لتجمع رواسب الكوليسترول على الجدران الداخلية للشريان، مما يؤدي إلى تضيق أو انسداد الشرايين التاجية. وهو السبب الرئيسي لإصابة الناس بالنوبات القلبية.



عوامل الخطورة المتعلقة بالداء القلبي :

- ١- ارتفاع الكولسترول.
- ٢- ارتفاع ضغط الدم.
- ٣- زيادة الوزن، أو السمنة.
- ٤- قلة التمارين الرياضية.
- ٥- التغذية غير الصحية.
- ٦- التدخين.
- ٧- انخفاض مستويات الاستروجين.
- ٨- بعد سن اليأس للنساء.



الأعراض :

1 الألم في الصدر ومن الممكن أن ينتقل الألم إلى الفكين والرقبة والكتفين والأذن

2 الإحساس بالانزعاج في الرقبة أو الكتفين أو القسم الأعلى من الظهر أو البطن

3 الغثيان أو التقيؤ

4 تعب غير معتاد

5 الدوخة

6 التعرق



الوقاية :

١- الالتزام بالغذاء الصحي :

- ١- تجنبني الإسراف بالأكل.
- ٢- أكثرني من تناول الخضروات والفواكه.
- ٣- تأني أثناء تناول الطعام وامضغي الأكل جيدًا ولتكن اللقم صغيرة.
- ٤- قللي من الدهون الحيوانية.
- ٥- استبدلي الدهون الحيوانية بالزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس.
- ٦- قللي من تناول اللحوم الحمراء.
- ٧- أدخلي السمك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيًا.
- ٨- تناولي منتجات الحليب قليلة الدسم أو منزوعة الدسم قدر الامكان.
- ٩- انزعي جلد الدجاج والشحم من اللحم قبل طبخه.
- ١- قللي من ملح الطعام للحفاض على المستوى الطبيعي لضغط الدم.

عالية الصوديوم

الملح - المخللات - الزيتون - ماجي (مكعبات مرق الدجاج) -
عصير الطماطم - المكسرات المملحة - البسكويت المملح -
اللحوم المعلبة - الشوربات - المعلبة (الجاهزة وسريعة
التحضير) - الخضار المعلبة

عالية الدهون المشبعة

الزبدة - زيت الزبدة - الشحم - حليب كامل الدسم -
الأفوكادو - جلد الدجاج - زيت جوز الهند - زيت النخيل -
القشطة - اللبنة

عالية الكوليسترول

المخ - الكبد - الكلية - صفار البيض - الروبيان - ستيك لحم
بقري - نقانق - حليب أو لبن أو زبادي أو جبن كامل الدسم -
الآيس كريم



٢- الحفاظ على الوزن المثالي :

- ١- راقبي وزنك وحافظي عليه ضمن الحد الطبيعي.
- ٢- تعرفي على مقياس محيط الوسط وحافظي عليه أقل من ٨٩ سم.
- ٣- تعرفي على طريقة حساب مؤشر كتلة الجسم (الوزن بالكيلوغرام مقسوم على مربع طول بالمتر).

التحليل	كتلة الجسم
تحت الوزن الطبيعي	أقل من ١٨,٥ كجم/م
وزن طبيعي	١٨,٥ - ٢٤,٩ كجم/م
زيادة في الوزن	٢٥ - ٢٩,٩ كجم/م
سمنة درجة أولى	٣٠ - ٣٤,٩ كجم/م

٣- ممارسة الرياضة :

- ١- مارسي الرياضة المناسبة لسنك وظروفك الصحية.
- ٢- خصصي على الأقل ٣٠ دقيقة في اليوم لرياضتك ٣-٤ مرات أسبوعيًا.
- ٣- استمري في الرياضة ولا تتوقفي.
- ٤- ابدئي الرياضة بالتدريج ولا تفرطي بها بشكل عنيف.

٤- الالتزام بالمستوى الطبيعي للسكر والكوليسترول وضغط الدم :

- ١- حافظي على مستوى السكر أقل من ١٠٠ ملغم صائمة وأقل من ١٨٠ ملغم خلال النهار.
- ٢- حافظي على مستوى الكوليسترول الكلي في الدم أقل من ٢٠٠ ملغم.
- ٣- حافظي على مستوى ضغط الدم أقل من ٨٠/١٢٠ ملغم زئبقي.

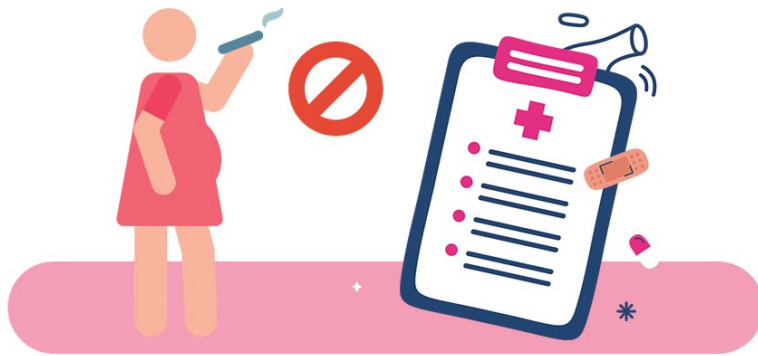


٥- تجنب التدخين :

- ١- امتنعي عن التدخين، ولا تظني أن هناك فرقًا بين السجائر والشيشة.
- ٢- لا تكوني قريبة جدًا أو تتواجد في مكان مغلق مع المدخنين.

٦- مراجعة الطبيب بشكل دوري :

- ١- احصلي سنويًا على فحص شامل لضغط الدم والكوليسترول والسكر.
- ٢- اتبعي إرشادات الطبيب بالنسبة للأدوية التي تتناولينها ولا تتوقفي عن تناول أي دواء قبل الرجوع إلى الطبيب.



لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم طب القلب للبالغين - التمريض

HEM2.18.000557

R2-CCCM-CPAVA-180924- AQ