



نشرة إلكترونية دورية شهرية
تتضمن مواضيع تغذوية تهدف إلى نشر الوعي في المجتمع

العدد رقم 13

سلامة



قلوبنا



1807770



PAFN_KW

المحتويات

تصريح أمراض القلب الوعائية

حقائق تغذوية حقائق عن امراض القلب

بدائل صحية لمريض القلب بديل صحي

صحح معتقداتك الأشخاص المصابون بأمراض القلب يجب ان يتجنبوا تناول كل الدهون

وصفة صحية أطعمة جيدة لصحة القلب- وصفة سالمون وأفوكادو

رياضة الرياضة وأمراض القلب

دراسة المشي 10 آلاف خطوة بوتيرة سريعة يومياً يحمي القلب

تعديل السلوك كيف تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب

نصائح عامة التكنولوجيا وأمراض القلب



تصريح



أمراض القلب الوعائية

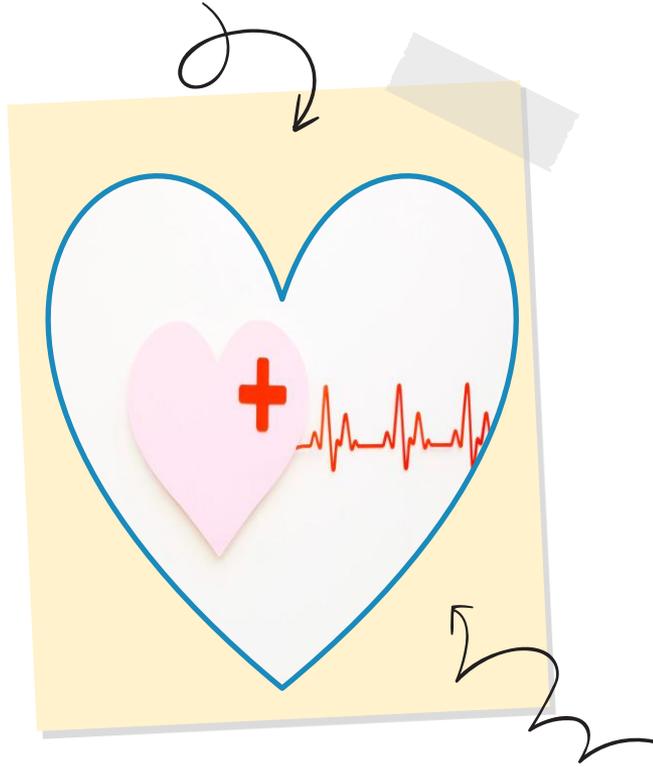
أمراض القلب مصطلح واسع يُستخدم لوصف مجموعة من الأمراض المختلفة التي تؤثر على القلب، وأحدها أمراض القلب الوعائية، التي هي محور نشرتنا هذه، حيث حرصنا على عرض كل ما استجد من معلومات حول هذا الموضوع الهام.

ولتعريف أمراض القلب الوعائية: يمكن أن نقول أنها حالة تنتج بسبب تضيق الأوعية الدموية أو انسدادها، مما يمنع وصول الدم إلى القلب، أو إلى الدماغ، أو إلى أعضاء الجسم الأخرى. وأكثر أسباب الانسداد شيوعاً هو تشكل رواسب دهنية في الجدران الداخلية للأوعية الدموية التي تغذي القلب أو الدماغ، فتحدث النوبات القلبية والسكتات الدماغية الخطيرة، ويمكن أن تحدث السكتات الدماغية أيضاً جرّاء نزف من أحد أوعية الدماغ الدموية أو من الجلطات الدموية.

ونسنتعرض في هذه النشرة عوامل الخطر والسلوكيات التي قد تؤدي لأمراض القلب الوعائية والسكتة الدماغية وكيفية تجنبها وتعديلها، ويشمل ذلك تعديل أسلوب الحياة وتحويله إلى أسلوب صحي، مما يساعد على تحسين حالة بعض المرضى الذين يعانون من أمراض القلب، ويساعد أيضاً على الوقاية من العديد من أنواع أمراض القلب.

قراءة ممتعة ...

فريق اعداد النشرة :
إدارة التوعية وتعزيز تغذية
المجتمع
د: منى الصمعي
أ: فاطمة آتش
أ: زينب دشتي
أ: حنان عباس



2

حقائق تغذية عن أمراض القلب

تعزيز الوعي يساهم في الحد من فرص الإصابة بأمراض القلب

أمراض القلب والشرابيين تصيب مختلف شرائح المجتمع بمن فيهم الشباب جراء التغيير الكبير الذي طرأ خلال العقود الماضية على نمط الحياة الغذائية والإقبال على الوجبات السريعة التي تحتوي على نسب عالية من السكريات والنشويات بالإضافة إلى قلة الحركة وانتشار الأمراض المزمنة والعوامل المرتبطة بها مثل السكري وارتفاع الضغط والكوليسترول، مما يتطلب تعزيز الوعي للحد من فرص الإصابة بأمراض القلب.

عوامل قد تزيد
فرصة الإصابة



النظام الغذائي

الإكثار من تناول أغذية عالية
بالمح والدهون والسكر



التدخين

يعد السبب الرئيسي للإصابة
بتصلب الشرايين



الصحة النفسية

القلق والتوتر والضغط
النفسية



حالات مرضية

مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري
وزيادة الكوليسترول



السمنة

زيادة الوزن المفرطة وقلة
الحركة والرياضة



الوراثة

وجود تاريخ عائلي بأمراض
القلب بعمر مبكر خصوصا
أحد الوالدين



العمر

تزداد فرصة الإصابة بأمراض
الشرابيين وضعف عضلة
القلب مع التقدم بالعمر



الجنس

الرجال أكثر عرضة للإصابة
من النساء

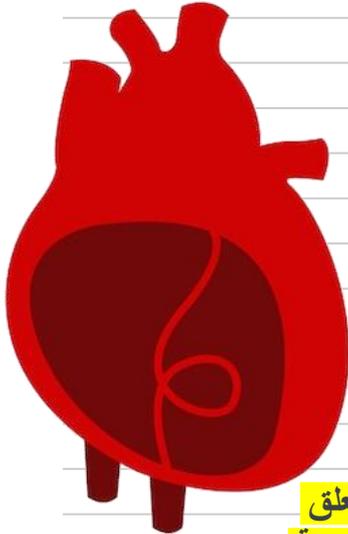
حقائق عن أمراض القلب

يتوقع الاتحاد العالمي للقلب أكثر من 23 مليون حالة وفاة مرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية سنويًا بحلول عام 2030 (الاتحاد العالمي للقلب، 2019)

23

مليون حالة وفاة

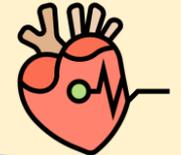
تتصدر أمراض شرايين القلب أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم



قضى نحو 17.7 مليون نسمة نحبهم نتيجة أمراض شرايين القلب في عام 2015، مما يمثل 31% من مجموع الوفيات التي وقعت في العالم في العام نفسه.

31%

أغلب أمراض القلب والأوعية الدموية يمكن الوقاية منها من خلال التصدي لعوامل الخطورة مثل التدخين والنظام الغذائي غير الصحي والسمنة والخمول البدني.



يحتاج المصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية أو الأشخاص المعرضون لمخاطر عالية فيما يتعلق بأمراض القلب والأوعية الدموية إلى الكشف المبكر والتدبير العلاجي باستخدام المشورة الطبية والأدوية.



3

بديل صحي
خيارات صحية لمرضى القلب



American
Heart
Association.

10 ways to improve your heart health

1

مارس النشاط البدني



2

تناول الخضراوات
والفاكهة



3

اختر منتجات الحبوب الكاملة



4

تناول البروتينات الصحية



5



ابتعد عن الدهون الحيوانية
واستبدلها بالزيوت النباتية

6

قلل من الأطعمة المصنعة



7

قلل من السكريات المضافة



8

قلل من الملح



9

ابتعد عن الكحول



10

اختر منتجات الحبوب الكاملة



Need more food for thought? Go to www.heart.org/eatsmart

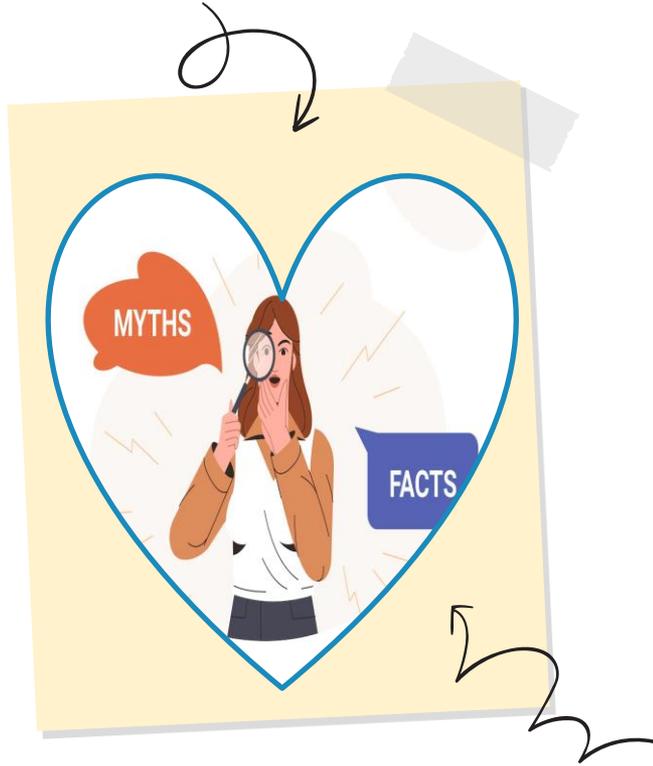
©2022 American Heart Association. DS18943 2/22



1807770

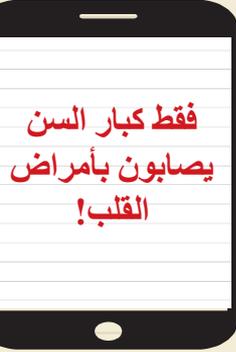


PAFN_KW



4

صح معتقداتك

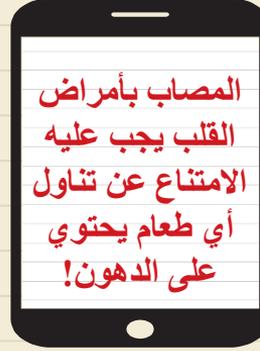


فقط كبار السن
يصابون بأمراض
القلب!

المعتقد 3

التصحيح

العادات الغذائية الغير
صحية تساهم بتراكم
الترسبات في الشرايين
بعمر مبكر مما يؤدي الى
انسدادها تماما لاحقا.

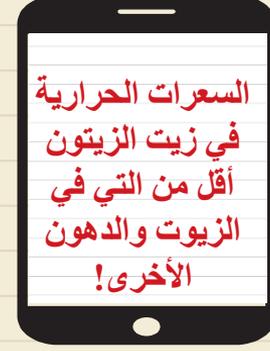


المصاب بأمراض
القلب يجب عليه
الامتناع عن تناول
أي طعام يحتوي
على الدهون!

المعتقد 2

التصحيح

هناك دهون مفيدة لصحة القلب
وهناك دهون ضارة بصحة القلب.
الدهون المتحولة الاصطناعية،
والتي تسمى أيضاً الزيوت
المهدرجة جزئياً، هي الأسوأ.
وهي عادة موجودة في العديد من
المخبوزات والأطعمة المصنعة.

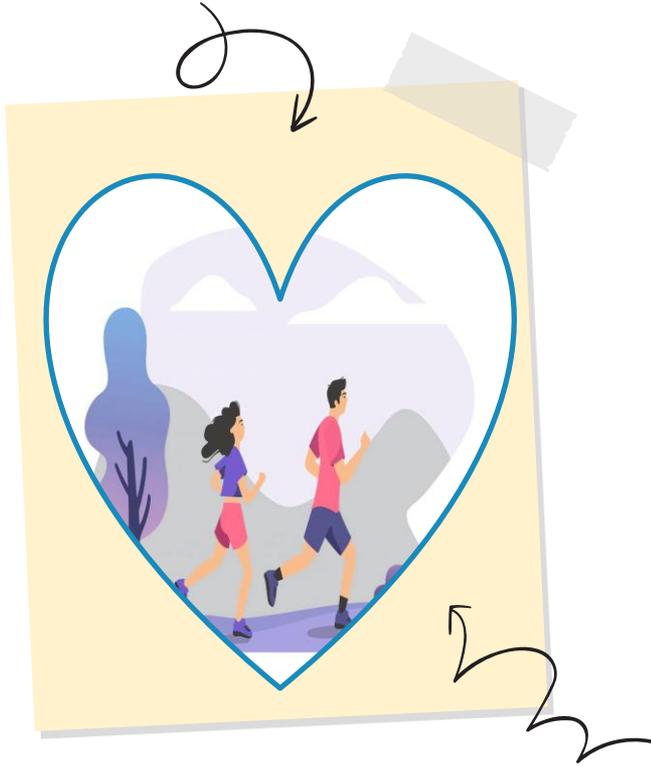


السعرات الحرارية
في زيت الزيتون
أقل من التي في
الزيوت والدهون
الأخرى!

المعتقد 1

التصحيح

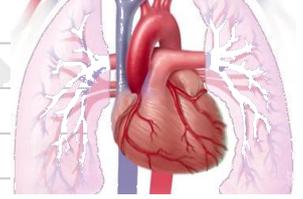
جميع الزيوت السائلة
مثل (زيت الذرة وزيت
دوار الشمس) وكذلك
الدهون مثل الزبدة
والسمن النباتي تعطي
سعرات حرارية مماثلة
لزيت الزيتون.



5

الرياضة
الرياضة وصحة القلب

تعتبر **عضلة القلب** أهم عضلة في الجسم وتقع عليها مسؤولية استمرارية حياة الإنسان، فهي تقوم بضخ الدم إلى جميع أعضاء الجسم لتزويدها بالغذاء والأكسجين الذي تحتاجه لتأدية وظائفها، وتحتاج هذه العضلة إلى التمرين والرياضة.



ينصح بممارسة تمارين متوسطة الشدة على الأقل 150 دقيقة في الأسبوع، أو تمارين شديدة 75 دقيقة في الأسبوع.



أهمية الرياضة ...

تحسن المزاج
وتجلب السعادة

تعزز الثقة
بالنفس

تقلل التوتر
والإجهاد

تقلل الدهون
والكوليسترول

تزيد القدرة
على التحمل

تحسن مستوى
التنفس

تنشط الدورة
الدوية

تقوي عضلة
القلب

كرة القدم
والسلة

الملاكمة

ركوب
الدراجة

المشي

اليوغا
والتمدد

السباحة

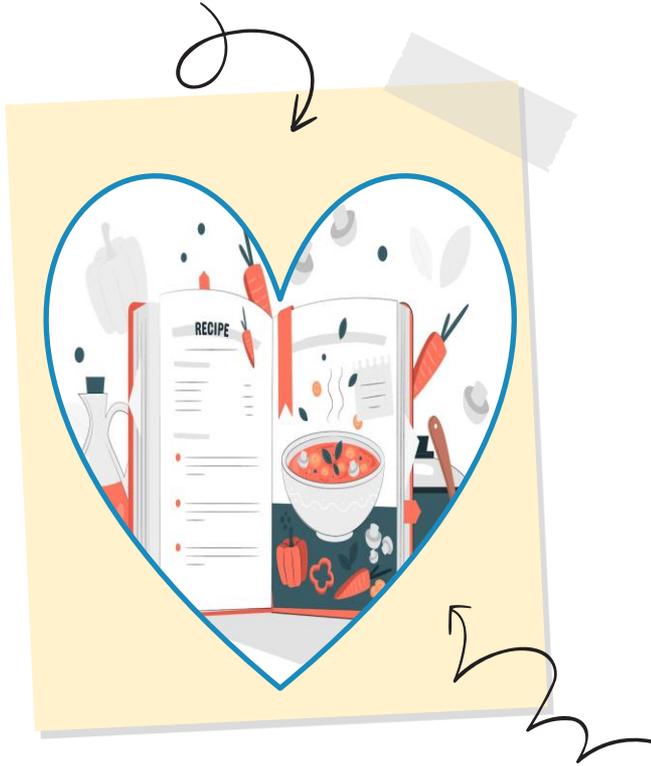


أمثلة على التمارين ...

هناك العديد من التمارين الرياضية التي بالإمكان القيام بها .

هل يستطيع مريض القلب ممارسة الرياضة؟ نعم يستطيع، إذ يوصى بممارسة التمارين الرياضية بعد استشارة الطبيب المختص لتحديد نوع الرياضة المناسبة، وشدتها، ومدتها الملائمة لصحته.

هل يستطيع مريض القلب ممارسة الرياضة؟



6

وصفة صحية

أفضل الأطعمة لصحة القلب



زيت الزيتون

هي الزيوت التي تحتوي على دهون أحادية وهي تعمل على خفض مستوى الكوليسترول في الجسم، وحماية القلب من الأمراض، لذلك من الأفضل تناوله بدلاً من الزيوت الأخرى وإضافته الى الطعام.

1

الأفوكادو

تعتبر بديل صحي للدهون المشبعة والدهون المتحولة، وتعتبر الاختيار الأمثل لمن يبحث عن الدهون الغير مشبعة والأحادية، فالدهون المشبعة والمتحولة هي من أهم مسببات اعتلال القلب

4

السبانخ

تحتوي على الألياف التي تعمل على خفض مستويات الكوليسترول في جسم الإنسان، مما يساعد على تقليل فرص الإصابة بانسداد الشرايين.

2

التوت

يقي التوت القلب من الالتهابات بشكل ملحوظ، كما يعمل التوت الأسود على خفض نسبة الكوليسترول في الدم ومنع أكسدة الكوليسترول الضار. ويساعد على حماية شرايين القلب.

5

بذور الكتان

تعد من الأغذية المفيدة جداً لصحة القلب. فهي تحتوي على الأوميغا 3 والأوميغا 6 التي تحمي القلب والشرايين وتقلل نسبة الكوليسترول الضار في الجسم.

3

السلمون

من الأسماك الغنية بالأوميغا 3 والذي يساعد على تقليل جلطات القلب. يساهم سمك السلمون أيضاً في تقليل نسبة الكوليسترول الضارة في الجسم. كما يحتوي على العديد من الفيتامينات ومن أهمها فيتامين ب3 الذي يعزز عمل الأوعية الدموية.

6

سلطة الأفوكادو

وقت التحضير: 10 دقائق
وقت الطبخ: 0 دقيقة
تكفي: 4 أشخاص

المقادير:

- 1 أفوكادو ناضجة مقشرة ومقطعة شرائح أو مكعبات
- 1 بصل أحمر مقطوع شرائح أو مكعبات
- 2 كوب أوراق الجرجير
- جوز مقطوع وبقونوس للتزيين



الصلصة:

- 1ملعقة كبيرة خل بلسميك
- 1ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1ملعقة صغيرة اوريغانو
- رشة ملح وفلفل أسود

الطريقة:

1. في وعاء أمتزج مكونات السلطة
2. أضف الصلصة لمكونات السلطة وقلبها جيدا
3. زينها بالبقونوس و الجوز

سالمون بالفرن

وقت التحضير: 10 دقائق
وقت الطبخ: 20 دقيقة
تكفي: 4 أشخاص

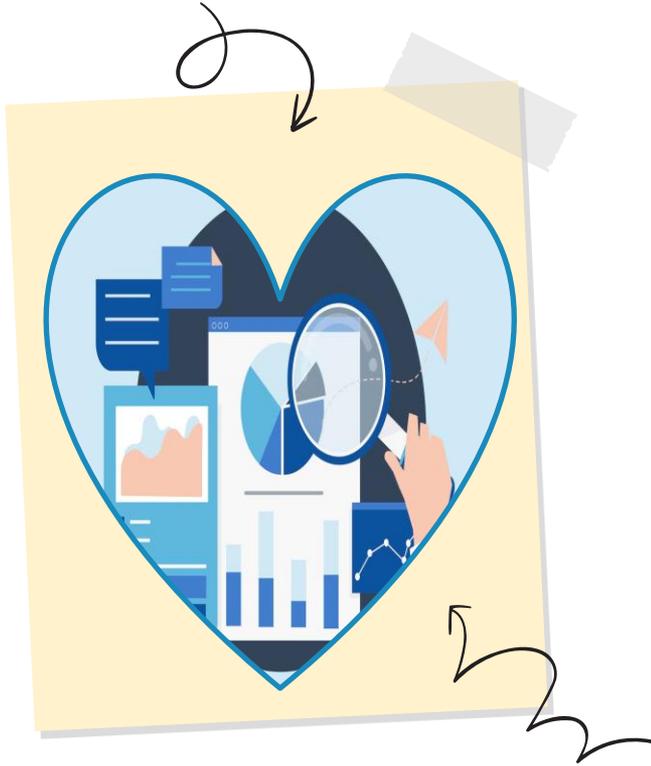
المقادير:

- 4 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مفرومة
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 4 شرائح سالمون فيليه



الطريقة:

1. سخن الفرن على 190 درجة مئوية، وضع ورقة الزبدة على الصينية.
2. امزج الثوم والكزبرة وزيت الزيتون.
3. صف شرائح السلمون المتبلة في الصينية وادهنها بالخليط السابق.
4. ادخل الصينية الفرن لمدة 20 دقيقة حتى تنضج.
5. اعصر الليمون على السلمون ويقدم ساخنا.



7

دراسة حديثة

المشي 10 آلاف خطوة يومياً
مفتاحك لصحة أفضل

المشي 10 آلاف خطوة بوتيرة سريعة يومياً يحمي القلب

كشفت دراسة حديثة لعلماء من جامعة سيدني وجنوب الدنمارك، أن المشي 10 آلاف خطوة يومياً، يقي الإنسان من العديد من الأمراض منها أمراض القلب والأوعية الدموية، مشددة على ضرورة المشي السريع، حيث أشارت الدراسة إلى أن تحقيق الفوائد الصحية للمشي لا يتوقف على عدد الخطوات وحسب، بل يتعلق أكثر بسرعة المشي.

وخلال الدراسة، توصل الباحثون إلى:

- أنه من خلال المشي 10000 خطوة يومياً (بوتيرة سريعة) يمكن تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان بنسبة تتراوح بين 30 إلى 40%.
- أن الأشخاص الذين قاموا بأكبر قدر من المشي (حوالي 80 خطوة في الدقيقة على وجه الدقة)، أظهروا انخفاض أكبر في مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- كما أظهرت النتائج ان كل 2000 خطوة يومياً يمكن ان تقلل من خطر الوفاة مبكراً بشكل تدريجي بنسبة 8 إلى 11 في المائة .
- بالإضافة الى ذلك، ارتبط تسجيل عدد أكبر من الخطوات يومياً بانخفاض خطر الإصابة بالخرف الناجم عن مختلف الأسباب:
- حيث أظهرت النتائج أن المشي 10 آلاف خطوة في اليوم يقلل من خطر الإصابة بالخرف بنسبة 50%.
- أما بالنسبة للأفراد الأقل نشاطاً، توضح الدراسة أيضاً أن السير حتى ثلاثة آلاف و800 خطوة في اليوم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالخرف بنسبة 25%.

الخلاصة : من أجل التمتع بالفوائد الصحية الوقائية للمشي، لا يكفي احتساب 10 آلاف خطوة في اليوم فقط، بل يجب التركيز على المشي بشكل أسرع.

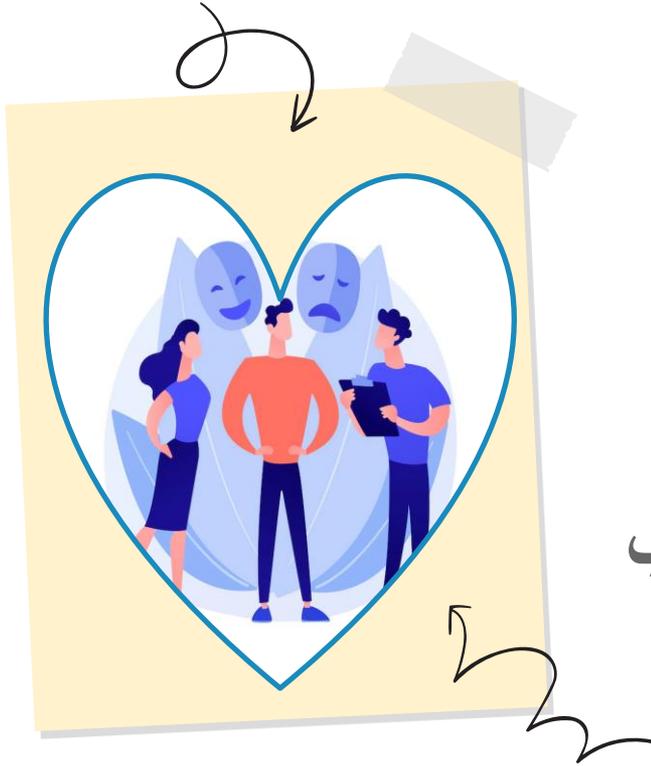
<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2796058>

https://jamanetwork.com/journals/intemed/articlepdf/2796058/jamainternal_del_pozo_cruz_2022_oi_220055_1661972750.76789.pdf

<https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/article-abstract/2795819>

https://jamanetwork.com/journals/neur/articlepdf/2795819/jamaneurology_del_pozo_cruz_2022_br_220004_1662655929.23726.pdf

المصدر



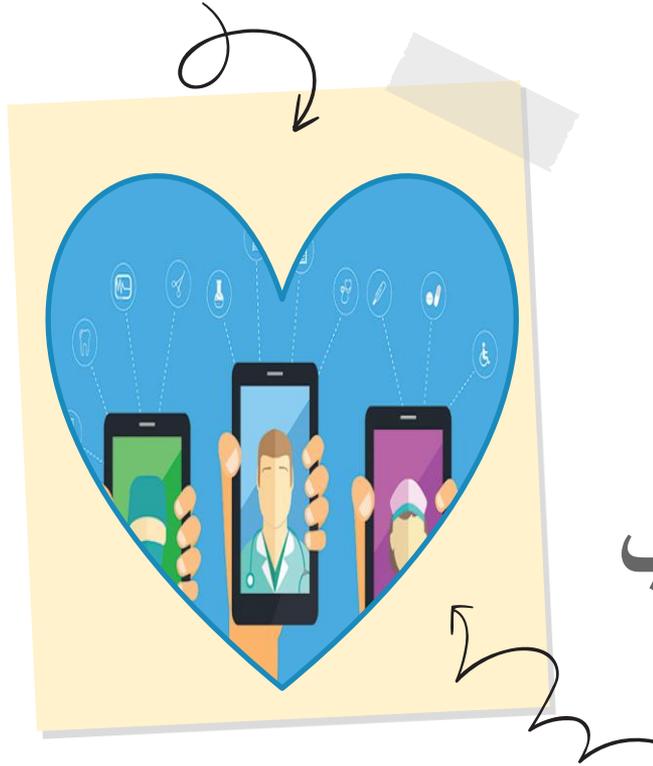
8

تعديل السلوك
يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب

حافظ على صحة وقوة قلبك ب...

- الإقلاع عن التدخين إحدى أفضل الخدمات التي تقدّمها لقلبك
- الحفاظ على النشاط البدني يومياً يساعد في التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب وتحسين المزاج وتخفيف التوتر.
- الحفاظ على وزن صحي، قد تزيد البدانة من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- تناول كمية جيدة من الألياف، ثبت علمياً أن الألياف تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. يجب تناول 30 غراماً يومياً من المأكولات الغنية بالألياف مثل التفاح والبروكولي والجزر والحبوب الكاملة والحبوب والبقوليات.
- الحد من تناول الدهون المشبعة والمهدرجة في المأكولات لتجنب ارتفاع معدل الكوليسترول بالدم.
- 5 حصص في اليوم، احرص على تناول 5 حصص من الفاكهة والخضار يومياً.
- التقليل من كمية الملح، حيث قد تؤدي كميات الملح الكبيرة إلى ارتفاع ضغط الدم.
- تناول الأسماك الغنية بالزيوت، تُعتبر الأسماك مثل السلمون مصدراً غنياً بالأوميغا 3 التي تحمي القلب من الأمراض.

عند إحداث هذه التغييرات على نمط حياتك و غذائك ستلاحظ تأثيرها الإيجابي على صحة قلبك وعلى حياتك بشكل عام.



9

نصائح عامة التكنولوجيا وأمراض القلب

التطور في تكنولوجيا الهواتف الذكية أحدث ثورة في كيفية مراقبة الصحة والحفاظ على النشاط البدني.

اليوم يمتلك أغلب الأشخاص الأجهزة الذكية ويمكن استخدامها لتحسين الصحة العامة.



تطبيقات الهواتف الذكية يمكنها :

- تذكير مرضى القلب بتناول أدويتهم
- حساب عدد الخطوات
- حساب معدل وساعات النوم
- تتبع اللياقة البدنية والتمارين الرياضية
- تتبع ضغط الدم وضربات القلب
- التذكير بشرب الماء
- كيفية اختيار خيارات غذائية صحية

أمراض القلب والأوعية الدموية هي أكثر الأمراض القاتلة في العالم

له العديد من الأسباب: بدءاً من التدخين والسكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة إلى تلوث الهواء؛ والحالات الأقل شيوعاً مثل داء شاغاس والتشوّة القلبية.

يُعتبر مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) -فاجمة على 520 مليون شخص يُعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية حيث أنهم أكثر عرضة للإصابة بتحوّرات شديدة الخطر لهذا الفيروس. وكان الكثيرون يخشون حضور المواعيد الروتينية والطارئة، وأصبحوا معزولين عن الأصدقاء والعائلة من جزء هذا الوباء.

إن الاتحاد العالمي للقلب (WHF) عبارة عن منظمة جامعة تُنمّل مجتمع القلب والأوعية الدموية العالمي، وتجمع المرضى والمجموعات الطبية والعلمية. يُؤثر الاتحاد العالمي للقلب في السياسات ويُشارك المعرفة للترويج لصحة القلب والأوعية الدموية لجميع الأفراد. حيث يجمع الاتحاد العالمي للقلب بين أفراد مجتمع القلب والأوعية الدموية، ويُترجم المعلومات العلمية إلى سياسات، كما يُرَوِّج تبادل المعلومات والمعرفة، بهدف ضمان صحة القلب للجميع. تُساعدنا أدوار المساندة والتوحيد التي نضطلع بها في تحيّن الأعضاء من تقادي أمراض القلب والأوعية الدموية والتحكّم بها.



استخدم رمز لِنشر الحب



استخدم رمز طعام صحي

- ♥ تقليل من المشروبات التي تحتوي على نسب مرتفعة من السكر ومصادر الفاكهة المخلّطة، بل أكثر بدائل صحية كالتفاح، أو عصائر الفاكهة الغير مخلّدة.
- ♥ تناول وجبات خفيفة كالفواكه الطازجة عوضاً عن الحلويات الجاهزة.
- ♥ حاول أن تأكل 5 حصص (مقدار من ثلث اليد) من الفاكهة والخضار يوميًا، ويُمكن أن تكون طازجة، أو مُجمّدة، أو مُجفّفة.
- ♥ تجنّب الإفراط في تَربّ المشروبات الكحولية.
- ♥ المهد من الأطعمة التي تتناوّل نسب مرتفعة من السكر والملح والدهون، وتخلّص من الخضور الجاهزة وأطباقها وقفا أطول لتنتج بالكمال.
- ♥ ابحث عبر الإنترنت أو استخدم بعض التطبيقات المُفيدة التي تحتوي على كثير من النصائح والوصفات الصحية التي تدعم صحة القلب.

هل تعلم؟

يُمكن أن يكون ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم (السكر في الدم) مؤشراً على مرض السكري، يُعثل الأمراض القلبية الوعائية غالبية حالات الوباء بين الأشخاص المُصابين بمرض السكري. لذلك إذا تركت هذا المرض دون تشخيص أو علاج، فإنه قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.



استخدم رمز البدني بكثرة

- ♥ مارس التمارين الرياضية متوسطة الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل 5 مرات في الأسبوع.
- ♥ أو ممارسة تمارين عالية الشدة لمدة لا تقل عن 75 دقيقة موزعة طوال الأسبوع.
- ♥ اللعب، والمشي، والأعمال المنزلية، والرّقص يُمكن جميعها أن تُغني بالفرح كذلك!
- ♥ كن أكثر نشاطاً كل يوم. يُمكنك صعود الدرج، والمشي أو ركوب الدراجة بدلاً من القيادة.
- ♥ حافظ على لياقتك في المنزل حتى في وقت العزل المنزلي حيث يُمكنك الأضمار إلى حصص الرياضة من يُعد أو مشاهدة فيديوفاث تمارين متنوعة عبر الإنترنت مع العائلة.
- ♥ قم بتناول تطبيق أو استخدام جهاز يُمكن ارتداؤه لتتبع خطواتك وتقدمك.

هل تعلم؟

ارتفاع ضغط الدم هو أحد عوامل الخطر الرئيسية لأمراض القلبية الوعائية. يُطلق عليه اسم "القاتل الصامت" لأنه لا يحتوي عادةً على أعراض أو أعراض تحذيرية، ولا يُدرّك العديد من الأشخاص أنهم يُعانون منه.



استخدم رمز لِبتجنب التدخين

- ♥ إنه أفضل شيء تفعله لتعزيز صحة قلبك.
- ♥ في غضون عامين من الإقلاع عن التدخين، يتم تقليل خطر الإصابة بمرض القلب التاجي بشكل كبير.
- ♥ في غضون 15 عاماً، يعود مُعدّل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لمُعدّل غير المُدخنين.
- ♥ التعرض للتدخين السلبي هو أيضاً سبب لأمراض القلب لدى غير المُدخنين.
- ♥ من خلال الإقلاع عن التدخين أو عدم التدخين، فإنك تحافظ على صحتك وصحة جميع من يُحيط بك.
- ♥ إذا كنت تواجه صعوبة في الإقلاع عن التدخين، فاطلب المساعدة من أشخاص مُتخصصين وأسأل مدير عمّا إذا كان يُقدم خدمات تتعلق بالإقلاع عن التدخين.

هل تعلم؟

تربط الكوليسترول بحوالي 4 ملايين حالة وفاة كل عام، لذا فلتقلّ باستشارة مهني الصحة واطلب منهم قياس مستويات الكوليسترول لديك، فخطأ عن مؤشر كتلة وزن الجسم (BMI)، وستمكنك بعد ذلك من تُلقي المشورة بشأن مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية حتى تتمكن من التخطيط لتحيّن صحة قلبك.



اليوم
القلب
العالمي
29 سبتمبر

