

اليوم العالمي للقلب

٢٠٢٣-٩-٢٩

هو وقت للتفكير في الحفاظ على صحة القلب، حيث تعتبر أمراض القلب والأوعية الدموية القاتل الأول في العالم، مسببة حوالي ٤٠ مليون وفاة سنوياً. أمراض القلب تشمل النوبات القلبية والسكتات الدماغية وتحدث غالباً قبل سن ٧٠.

التعريف:

- أمراض القلب التاجية: تؤثر على أوعية الدم القلبية.
- أمراض الشرايين المحيطية: تؤثر على أوعية الدم في الأطراف.
- أمراض الأوعية الدموية في الدماغ: تؤثر على أوعية الدم الدماغية.
- أمراض القلب الخلقية: عيوب خلقية تؤثر على تطور ووظيفة القلب منذ الولادة.
- أمراض القلب الروماتيزمية: تلحق ضرراً بعضلة القلب وصماماته بسبب حمى الروماتيزم.
- تجلط الوريد العميق وانسداد رئوي: تكون جلطات دموية في أوردة الساق، وتمكن من الانفصال والتحرك إلى القلب والرئتين.

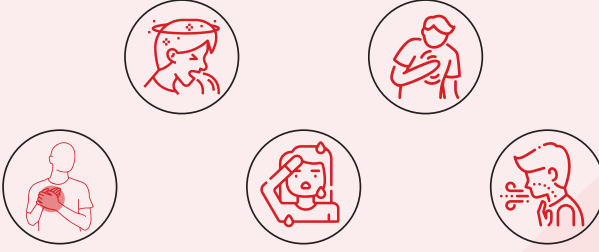
عوامل الخطر الشائعة:

- الخمول البدني
- نظام غذائي غير صحي
- الجنس: النساء أكثر عرضة من الرجال
- تعاطي التبغ والاستخدام الضار للكحول

العلامات والأعراض:

السكتة القلبية أو السكتة الدماغية قد تكون أول علامات المشكلة. تنشأ هذه الحوادث بسبب انسداد يمنع تدفق الدم إلى القلب أو الدماغ، والسبب الشائع هو تجمع الدهون على جدران الأوعية الدموية. الشعور بضيق التنفس والغثيان والقيء وآلام الظهر أو الفك.

أعراض السكتة القلبية:



- عرق بارد
- الغثيان أو القيء
- صعوبة في التنفس
- دوّار أو فقدان الوعي
- ألم في منتصف الصدر، الكتف الأيسر، الكوع، الفك، أو الظهر

أعراض السكتة الدماغية:



- صداع حاد غير معروف السبب
- فقدان الوعي مؤقت أو الإغماء
- صعوبة في الرؤية بعين واحدة أو بكلتا العينين
- ارتباك، صعوبة في التحدث أو فهم الكلام
- صعوبة في المشي والدوار وفقدان التوازن أو التنسيق
- ضعف أو تنميل في الوجه، الذراع، أو الساق، غالبًا على جانب واحد من الجسم

الوقاية و توصيات التغذية:

- تجنب تناول الدهون المتحولة والتي توجد في المنتجات المخبوزة التجارية.
- استبدال الدهون المشبعة بالدهون المفيدة مثل زيت الزيتون والأفوكادو.
- تقليل تناول اللحوم المصنعة، الكريهيدرات المكررة، والمشروبات المحلاة.
- تقليل كمية الكوليسترول ومستويات الصوديوم (الملح) في النظام الغذائي.
- الإقلاع عن الكحول و التدخين لتقليل مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية.
- تناول الخضروات، الفواكه، البقوليات، المكسرات، الحبوب الكاملة، والأسماك باعتدال.
- ممارسة النشاط البدني لمدة ١٥٠ دقيقة أسبوعيًا أو ٧٥ دقيقة من النشاط العالي الكثافة. أو أقل إذا لم يكن ذلك ممكنًا.