

دقات جديدة



Women Heart Health Center
مركز صحة قلب المرأة

رقم ١١ / آب ٢٠٢١

حارب القاتل رقم واحد للمرأة، أمراض القلب والشرابيين.
قد يقلب التشخيص المبكر كل المعادلة. في مركز صحة قلب المرأة نشجّع النساء فوق سن الـ ٤٥ على إجراء كشف سنوي.

العلاقة بين العوامل الهرمونية واحتمال الإصابة بأمراض القلب والشرابيين لدى النساء. تحليل قاعدة بيانات بريطانية

تشكل صحة القلب والشرابيين لدى النساء تحديات مستمرة يتم تقييمها باستمرار في دراسات واسعة النطاق. فهناك عوامل الخطر المعتادة التي نؤكد عليها دائمًا والتي لا ترتبط بالجنس، وتشمل ارتفاع ضغط الدم والسكري واضطراب الدهون والتدخين وقلة النشاط البدني. تساهم العوامل الأخرى المرتبطة تحديدًا بالحالة الهرمونية للمرأة في تطور أمراض القلب والشرابيين.

تتبع دراسة حديثة نُشرت في مجلة British Medical Journal، ٢٧٠٠٠ امرأة لم تكن تعاني في البداية من أمراض القلب والشرابيين. يرتبط انقطاع الطمث المبكر، قبل سن ٤٧، بزيادة ٣٣٪ من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين. كما ترتبط البداية المبكرة للدورة الشهرية الأولى وتاريخ ولادة جنين ميت بانخفاض المخاطر (-١٠٪ و-١٤٪ على التوالي). لوحظ أعلى خطر نسبي (+٢٣٪) في النساء اللواتي خضعن لجراحات استئصال الرحم والمبيض في الماضي.

تُظهر هذه البيانات الإحصائية مرة أخرى الفروق بين الجنسين، وتوضح المراحل المتعددة للحياة الإنجابية للمرأة والتأثير المحتمل لها على تطور أمراض القلب والشرابيين بعد انقطاع الطمث. يتمثل دور مركز صحة قلب المرأة "يَدُنَا" في دمج هذه العناصر المختلفة مع عوامل الخطر الأخرى المعتادة في المحادثات الأولى بين طبيب القلب والمریضة، من أجل توجيه بقية الفحوصات المخبرية.

أنطوان سركيس طبيب زميل في الجمعية الأوروبية لطب القلب والكلية الأميركية لأمراض القلب بروفيسور في طب القلب، جامعة القديس يوسف ومستشفى اوتيل ديو دي فرانس، بيروت، لبنان
الرئيس السابق للجمعية اللبنانية لأمراض القلب
عضو مجلس الأمناء ومجلس الإدارة - يَدُنَا.

إن النساء معرضات بشكل أكبر لتأثير التوتر على القلب - sorry ladies! - لذلك، من المهم جدًا أن تتعرف النساء المصابات بأمراض القلب والشرابيين (أو عوامل الخطر المرتبطة بها) على الإجهاد وتعلم كيفية التعامل معه بطريقة صحية.

تقول عالمة النفس الدكتور كارولين فيشر: "يمكننا جميعًا أن نتعامل مع الشعور بالإجهاد والإستنزاف والتوتر. لكن هذا لا يعني أننا لا نستطيع فعل أي شيء حيال ذلك."

المرجع:
عيادة كليفلاند



New Beats

Women Heart Health Center
مركز صحة قلب المرأة

No. 11 / August 2021

Fight the No.1 killer of women, HEART DISEASE.

Early detection can make all the difference. At WHHC we encourage women over 45 years to have their annual check-ups.

The relationship between hormonal factors and the likelihood of cardiovascular disease in women. Analysis of a British database

The cardiovascular health of women poses constant challenges that are continuously evaluated in large-scale studies. On one hand, there are the usual risk factors that we always stress on and which are not linked to gender. These include high blood pressure, diabetes, lipid abnormalities, smoking, physical inactivity. Other factors that are related specifically to the hormonal status of women contribute to the development of cardiovascular disease.

A recent study, published in the prestigious British Medical Journal, followed 267,000 women that weren't initially suffering from cardiovascular disease. Early menopause, before the age of 47, is associated with a 33% increase in the relative risk of these cardiovascular diseases. The early onset of the first menstrual period as well as having a history of stillbirth are associated with a reduced risk (minus 10% and minus 14% respectively). The highest relative risk (+230%) was observed in women who underwent hysterectomy and oophorectomy surgeries in the past.

These statistical data once again demonstrate gender differences, illustrating the multiple stages of a woman's reproductive life and the potential impact they have on the development of postmenopausal cardiovascular disease. The role of the Woman Heart Health Center (Yaduna) is to integrate these different elements alongside the other usual risk factors in the first talks between the cardiologist and the patient, in order to guide the rest of the examinations.

Antoine Sarkis MD, FESC, FACC

Professor of Cardiology, Saint Joseph University & Hotel Dieu de France Hospital, Beirut, Lebanon
Immediate Past President of the Lebanese Society of Cardiology.
Yaduna Board of Trustees and Board of Directors.

Women are particularly vulnerable to the impact of stress on the heart - sorry ladies! That's why it's so important that women with heart disease (or its risk factors) should recognize stress and learn how to cope with it in a healthy manner.

"We can all relate to being burnt out, depleted and stressed," says psychologist Carolyn Fisher, PhD. "But it doesn't mean we can't do anything about it."

Ref:
Cleveland clinic

نصائح للتخلص من الإجهاد

قومي بوضع قائمة مهام لتتبع إنجازها:

- الاتصال بالسباك
- الاتصال بزيون جديد
- إنهاء مشروع
- الرد على البريد الإلكتروني
- شراء البقالة
- طلب ورود لنهار السبت



تناولي طعامًا صحيًا يحتوي على اللحوم الخالية من الدهون، كالخضار والفواكه الطازجة.



مارسي الرياضة: ابحتي عن نشاط تستمتعين به وقومي به كل يوم!



احصلي أقله على ٧ ساعات من النوم كل ليلة.



اشربي الكثير من المياه!



Chronic Stress and Women's Health

Unmanaged stress can lead to mental health problems such as depression and anxiety. These problems impact 1 in 5 women each year.



The link between psychological stress, diet and weight

Studies have shown that diet and weight are not only related to people's physical health, but also to their psychological well-being. Considering the chronic stress Lebanese people have been going through the last couple of years, it would be interesting to better understand the bidirectional effect of these factors, especially the effect of the psychological burden on one's weight, and the way people's diets affect their moods.

The effect of chronic psychological stress on weight
People exposed to chronic stress develop unhealthy eating behaviors such as binge eating and a reduction in exercise and physical activity. This leads to the onset of obesity and/or metabolic syndrome in these individuals.

This can be explained by the fact that stress is related to several neurotransmitters and neuropeptides that can affect one's weight. For example, people with chronic stress have higher cortisol plasma concentrations, which in turn increases the deposition of abdominal fat. On another note, stress increases ghrelin levels in the plasma, which is a neuropeptide synthesized in the stomach that stimulates food intake.

The effect of diet on mood

Diets affect individuals' mood in several ways. It's been shown that people with high-fat diets have a higher risk of depression for several reasons. First of all, dietary fats can interfere with the synthesis of serotonin which is a key neurotransmitter implicated in the development of depression. Second of all, people following diets that are high in fats tend to have a higher risk of developing cardiovascular diseases and obesity, which can increase their risk of depression because of people's self-consciousness about their appearance, their social and/or functional impairment, or directly because of the diet-induced changes in the gastrointestinal microbiome that affect the brain. On another hand, studies have shown that the Mediterranean diet rich in nuts, olive oil, fruits and vegetables, low in meat and with moderate consumption of red wine protects against stress and depression. The most important nutrients found in this diet that helps people on the psychological level is the omega-3 fatty acids known as the good fats, and the B vitamins complex.

Stéphanie Nassar

Clinical and Community Dietitian
MS Sports Nutrition and Physiology
Yaduna-WHHC

Ref:
Douglas Bremner J et al. (2020). Diet, Stress and Mental Health. *Nutrients*, 12 (2248).



Donate to Save a Heart
Call us on (05) 923229



www.yaduna.org

Stress can also lead to unhealthy habits



Psychological stress in light of the current crisis

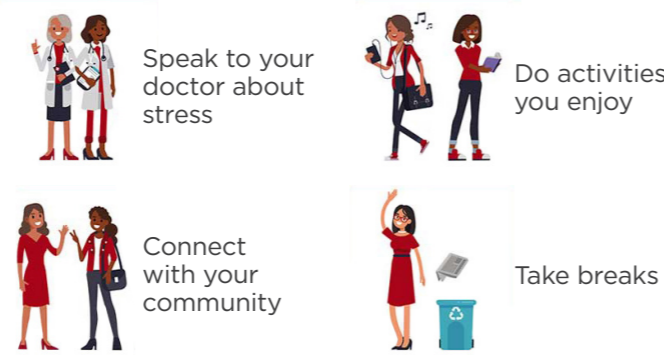
Lebanon occupies an advanced position among the Mediterranean countries in terms of having a high rate of psychological stress, according to reports by the World Health Organization. Recent studies have confirmed that these pressures are widely spread among Lebanese women. We are witnessing a significant increase in the level of anxiety, tension, and psychological pressure as a result of the successive events we are experiencing, especially after the explosion of the Port of Beirut, the severe economic collapse, and deteriorating living conditions, in addition to home quarantine due to the spread of Covid-19. These unprecedented conditions reflect pressures on the physical health of individuals, so psychological pressure has become the most important factor that causes cardiovascular disease.

Despite the daily pressure witnessed by the healthcare sector in light of all these crises, Yaduna Foundation is still keen to provide health and social services of the highest quality to women. To complement these services, the Center continues to conduct online awareness campaigns to spread awareness about heart diseases among women, motivate them to take care of their health, and combat cardiovascular diseases. The Foundation also played an important role in receiving women by organizing health campaigns to enable them to benefit from all the medical services provided by the Center.

Orjowan Hamza

Social Worker
YADUNA - Women's Heart Health Center

Healthy Ways to Cope with Stress



Take care of your body

Eat healthy
Exercise
Get plenty of sleep
Avoid tobacco
Take deep breaths

يمكن أن يؤدي التوتر أيضًا إلى عادات غير صحية



الضغوط النفسية في ظل الأزمات الراهنة

يحتل لبنان مرتبة متقدمة من بين دول البحر المتوسط من حيث ارتفاع معدل الضغوط النفسية وذلك حسب تقارير لمنظمة الصحة العالمية، وأكدت الدراسات الحديثة أن هذه الضغوطات منتشرة بشكل كبير بين النساء اللبنانيات. ونشهد هذا الارتفاع الكبير في مستوى القلق والتوتر والضغط النفسي جراء الأحداث المتتالية التي نعيشها لا سيما بعد انفجار مرفأ بيروت والإنهيار الاقتصادي الحاد والأوضاع المعيشية المتدهورة، بالإضافة للحجر المنزلي لمكافحة إنتشار كوفيد - 19. وتنعكس هذه الظروف غير المسبوقة من الضغوطات على صحة الأفراد الجسدية، فأصبح الضغط النفسي من أهم العوامل المسببة للإصابة بأمراض القلب والشرايين.

رغم الضغط اليومي الذي يشهده القطاع الإستشفائي في ظل كل هذه الأزمات، لا تزال مؤسسة "يَدُنَا" تحرص على تقديم الخدمات الصحية والاجتماعية للسيدات بأفضل جودة ممكنة. وإستكمالاً لهذه الخدمات، يواصل المركز إقامة حملات توعية عبر الإنترنت لنشر الوعي حول أمراض القلب لدى النساء والتحفيز على العناية بصحتهن ومكافحة أمراض القلب والشرايين. كما ولعبت المؤسسة دوراً مهماً في إستقبال النساء من خلال تنظيم حملات صحية تمكنهن من الإستفادة من كافة الخدمات الطبية التي يقدمها المركز.

اورجوان حمزة

عاملة اجتماعية
"يَدُنَا" - مركز صحة قلب المرأة

طرق صحية للتعامل مع الإجهاد



اهتم بجسديك

تناولي الطعام الصحي
مارسي الرياضة
احصلي على قسط كافي من النوم
تجنبي التدخين
خذني نفثاً عميقاً

العلاقة بين الضغط النفسي، النظام الغذائي والوزن

أظهرت الدراسات أن النظام الغذائي والوزن لا يرتبطان فقط بالصحة الجسدية، ولكن أيضًا بالصحة النفسية. نظرًا للضغط النفسي الذي مر به اللبنانيون خلال العامين الماضيين، من المثير للاهتمام أن نفهم بشكل أفضل التأثير ثنائي الاتجاه لهذه العوامل، لا سيما تأثير العبء النفسي على وزن المرء، والطريقة التي تؤثر بها أنظمة الناس الغذائية على مزاجهم.

تأثير الضغط النفسي المزمن على الوزن

الأشخاص الذين يتعرضون للإجهاد المزمن يطورون سلوكيات غذائية غير صحية مثل تناول الطعام بإفراط وتقليل التمارين الرياضية والنشاط البدني. هذا يؤدي إلى ظهور السمنة لدى هؤلاء الأفراد.

يمكن تفسير ذلك بأن الإجهاد مرتبط بالعديد من الببتيدات العصبية التي يمكن أن تؤثر على وزن الشخص. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد المزمن لديهم مستويات أعلى من هرمون الكورتيزول في الدم، مما يؤدي إلى زيادة تراكم الدهون في منطقة البطن. من ناحية أخرى، يزيد الإجهاد من مستويات هرمون الغريلين في الدم، وهو ببتيد عصبي تفرزه المعدة ويحفز تناول الطعام.

تأثير النظام الغذائي على الحالة المزاجية

تؤثر الأنظمة الغذائية على الحالة المزاجية للأفراد بعدة طرق. لقد ثبت أن الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية غنية بالدهون، أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب لعدة أسباب. أولاً، يمكن أن تؤثر الدهون الغذائية على هرمون السيروتونين مما يلعب دوراً في تطور الاكتئاب. ثانياً، الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالدهون يميلون إلى أن يكونوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرايين والسمنة، والتي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب بسبب تأثير الناس بمظهرهم الخارجي، تدهور وضعهم الاجتماعي أو الوظيفي، أو بشكل مباشر بسبب التغييرات التي يسببها النظام الغذائي في باكتيريا الجهاز الهضمي التي تؤثر على الدماغ.

من ناحية أخرى، أظهرت الدراسات أن نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي الغني بالمكسرات وزيت الزيتون والفاكهة والخضار، وقليل اللحوم، والمعروف بالاستهلاك المعتدل للبيض الأحمر، يساهم في الوقاية من الإجهاد والاكتئاب. من أهم العناصر الغذائية الموجودة في هذا النظام الغذائي والتي تساعد الناس على تحسين المستوى النفسي هي أحماض أوميغا 3 الدهنية المعروفة بالدهون الجيدة ومجموعة الفيتامينات ب.

ستيفاني نصر

أخصائية تغذية
ماستر في تغذية الرياضيين
يَدُنَا - مركز صحة قلب المرأة

المراجع:
Douglas Bremner J et al. (2020). Diet, Stress and Mental Health. *Nutrients*, 12 (2248).

تبرّعوا حتى تنقذوا قلباً
إتصلوا بالرقم ٩٢٣٢٢٩ (٠٥)
www.yaduna.org

