



دقات جديدة
رقم ١٣ / أيلول ٢٠٢٢



New Beats
No. 13 / September 2022



القلب هو العضو الوحيد الذي تستطيعين سماعه والإحساس به، وهو الإشارة الأولى والأخيرة على الحياة.

استخدمي ♥ من أجل خفض ضغط الدم

USE ♥ FOR LOWER BLOOD PRESSURE

The heart is the only organ you can hear and feel. It is the first and last sign of life.

أتيت لي الفرصة مؤخراً لقراءة مقال منشور في مجلة أوروبية بعنوان "لماذا نحتاج إلى مراكز متخصصة لقلوب النساء: تغيير وجه رعاية القلب والشرابيين للنساء". ذكرني هذا العنوان بكل المناقشات والعصف الذهني الذي أدى إلى إنشاء يدنا - مركز صحة قلب المرأة وكنت على يقين من أن مركزنا يتماشى ويواكب المفاهيم والهيكلية العالمية.

لقد تم تسليط الضوء على الحاجة الملحة لرعاية القلب والشرابيين الخاصة بالنساء في أواخر التسعينات، مع تنامي فكرة الاعتراف بأن معدل وفيات القلب والشرابيين لدى النساء كانت تتزايد بثبات لما يقرب من عقدين من الزمن، بينما لوحظ، خلال نفس الفترة، انخفاض ملحوظ في النسبة لدى الرجال.

على الصعيد العالمي، تسبب أمراض القلب والشرابيين ٨,٩٤ مليون حالة وفاة بين النساء، وتشكل ٣٥% من مجموع الوفيات لديهن، مما يجعلها السبب الرئيسي للوفيات - غير المعدية - في جميع أنحاء العالم، مع وفاة عدد أكبر من النساء بسبب الأمراض القلبية الوعائية مقارنة بجميع أنواع السرطان مجتمعة. بالإضافة إلى ذلك، ووفقاً للنسبة الأخيرة، فهناك ٢٧٥ مليون امرأة مصابة بأمراض القلب والشرابيين.

وعلى الرغم من أن أمراض القلب والشرابيين هي السبب الرئيسي للوفيات لدى النساء، إلا أن آلية الرعاية والخدمات المقدمة لا تزال دون المستوى، مع نتائج هي الأسوأ مقارنة بالرجال.

وتتلخص أهم العقبات التي تواجه تقديم الرعاية اللازمة للنساء مرضى القلب والشرابيين بما يلي:
(١) العلاج غير الكافي، والذي يتسبب بعواقب سلبية.

(٢) التأخير في تقديم الرعاية اللازمة: قد تكون هذه العوامل متعلقة بالمرضى نفسه، كالتأخير في طلب الرعاية، أو التأخير الموجود في نظام الرعاية الصحية (بسبب التمييز على أساس الجنس، سواء كان ذلك بقصد أو بدون قصد).

(٣) نقص موارد البحث والمعرفة، حيث تظهر التقديرات التجارب السريرية المنشورة حديثاً، نقصاً في تمثيل ومشاركة النساء في الأبحاث الخاصة بالقلب والشرابيين.

ومن بين عوامل الخطر للأمراض القلبية الوعائية، ارتفاع ضغط الدم والذي يعد السبب الرئيسي للوفيات، وغالباً ما يطلق عليه اسم القاتل الصامت.

ويتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم أثناء الفحص الروتيني دون ظهور أعراض محددة.

أما عالمياً، فهناك مجموعة إرشادات تساعد الأطباء في تشخيص وعلاج ارتفاع ضغط الدم. حيث من الممكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم المزمن إلى العديد من المضاعفات مثل مرض الشريان التاجي، وفشل عضلة القلب، والسكتة الدماغية، وتمدد الأوعية الدموية في الشريان الأبهر، والفشل الكلوي، إلخ.

ويشمل التقييم الأولي للمريض المصاب بارتفاع ضغط الدم، أخذ عينة من الدم للتحقق من وجود ارتفاع في نسبة الكوليسترول أو مرض السكري، وعينة بول للتحقق من وجود تسرب من الشعيرات الدموية للكلية يسمى مايكروالبومينوريا microalbuminuria.

وتعطي الأولوية في معظم حالات ارتفاع ضغط الدم الخفيف، إلى تغيير نمط الحياة والروتين اليومي، عبر خطوات مثل ممارسة التمارين الرياضية، واتباع نظام غذائي قليل الملح، وإنقاص الوزن، والإقلاع عن التدخين، وما إلى ذلك. ويتم النظر لاحقاً في العلاج الطبي بأدوية وعقاقير مخصصة للعلاج، لتقليل ضغط الدم إلى أقل من ١٣٠ وأكثر من ٨٠ mm Hg. مركز صحة قلب المرأة هو المكان المثالي لتشخيص وعلاج ارتفاع ضغط الدم لدى النساء.

أنطوان سركيس ، طبيب قلب

بروفيسور في طب القلب - جامعة القديس يوسف ومستشفى أوتيل ديو دي فرانس
عضو مجلس الأمناء ومجلس إدارة يدنا

I had the opportunity to recently read a reviewed article published in a European journal titled "Why We Need Specialized Centers for Women's Hearts: Changing the Face of Cardiovascular Care for Women". This title reminded me of all the discussions and brainstorming that led to the creation of Yaduna-WHHC. I was sure that our center is perfectly aligned with worldwide concepts and structures.

The need for improved cardiovascular care for women was brought to light in the late 1990s, with the recognition that cardiovascular mortality in women had been steadily increasing for almost two decades while, during the same period, a notable decline had been observed in men.

Globally, cardiovascular disease (CVD) accounts for 8.94 million deaths in women, comprising 35% of all deaths in women, making it their leading non-communicable cause of mortality worldwide, with more women dying from CVD than from all cancers combined. In addition, by the last estimation, 275 million women are living with CVD.

Although CVD is the leading cause of mortality in women, cardiovascular care for women remains suboptimal, with poorer outcomes than for men. Gaps in Cardiovascular Care for Women include:

- 1) Inadequate Treatment, leading to worse outcomes for women.
- 2) Delays in Care: they can be patient factors (delay in seeking care), or healthcare system delays (because of sexism, whether conscious or unconscious).
- 3) Research and Knowledge Gaps, where recent estimates of clinical trials continue to show an underrepresentation of female participants in cardiovascular research.

Among the risk factors for CVD, hypertension is a leading cause and is frequently called the silent killer. Hypertension is often diagnosed during a routine check-up, with no specific symptoms. There are international guidelines that help physicians to diagnose and treat hypertension. Chronic hypertension can lead to many complications such as coronary artery disease, heart failure, stroke, aneurysmal dilatation of the aorta, renal failure, etc.

Initial evaluation of a patient with hypertension will include a blood sample to check for the presence of high cholesterol or diabetes, and a urine sample to check for the presence of renal capillary leakage called microalbuminuria.

In most cases of mild hypertension, priority will be given to lifestyle modification, like exercise, a diet low in salt, weight reduction, smoking cessation, etc. Medical treatment with dedicated drugs will be considered later, to reduce blood pressure to less than 130 over 80 mm Hg. WHHC is the perfect place to diagnose and treat hypertension in women.

Antoine Sarkis MD, FESC, FACC

Professor of Cardiology, Saint Joseph University & Hotel Dieu de France Hospital
Yaduna Board of Trustees and Board of Director

تستطيعين التغلب على ضغط الدم المرتفع وتجنب خطر النوبة أو السكتة القلبية من خلال:

تغيير نمط الحياة

Lifestyle changes

You can lower your blood pressure and prevent the risk of heart attack or stroke by:



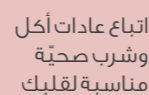
تناول الأدوية الموصوفة لك



التخلص من الوزن الزائد



ممارسة الرياضة



اتباع عادات أكل وشرب صحية مناسبة لقلبك



التوقف عن التدخين



Avoiding smoking



Following heart-healthy eating and drinking habits



Exercising



Losing weight



Taking your prescribed medications

High blood pressure is the #1 risk factor for CVD in women

Elevated blood pressure (BP) is globally the leading preventable risk factor for cardiovascular disease (CVD). Although the cause of hypertension (HTN) is complex and multifaceted, obesity, physical inactivity, smoking, alcohol abuse, stress, and unhealthy dietary habits are major contributors to the development of CVD. Among the dietary factors that lead to CVD; are ready-to-eat meals and large portion size characterized by an excess intake of saturated fats, sugar, and sodium.

USE ♥ FOR A HEALTHY DIET AND PHYSICAL ACTIVITY

Appropriate dietary and lifestyle changes should be implemented for all individuals irrespectively of BP levels. First and foremost, the effects of weight loss, balanced calorie intake, and physical activity on BP emphasize the importance of dietary interventions and how they moderate BP.

In addition, the American Heart Association guidelines for preventing and managing high BP in adults recommend adults with elevated BP to restrict sodium intake to <1500 mg per day, and to follow a heart-healthy diet such as the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet and the Mediterranean diet (MedDiet).

Both dietary patterns diets emphasize the importance of consuming fruits and vegetables, low-fat dairy products, whole grains, legumes, nuts, fish and seafood, and poultry while having fewer amounts of trans and saturated fat, red meat, dietary cholesterol, and sugar-sweetened beverages. Moreover, these diets are naturally low in sodium, and high in fibers, vitamins and minerals, antioxidants, and poly and mono-unsaturated fat. In the MedDiet, moderate consumption of alcohol, mainly red wine, is recommended, and olive oil is the principal source of added fat. All these nutrients are beneficial for HTN since they promote vasodilation.

USE ♥ FOR YOU

Mindfulness meditation focuses on physical and psychological well-being by intentionally focusing on the present moment in a non-judgmental and non-reactive way. Studies have shown promising results concerning the benefits of meditation in managing BP.

Mia J. Abou Diwan
Clinical and Community Dietitian
MS in Human Nutrition
YADUNA - WHHC



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

www.yaduna.org

USE ♥ FOR HUMANITY

"Improve healthcare access for all hearts"

75% of people who die from cardiovascular disease reside in low-income countries, and unfortunately, Lebanon recently became one of them.

During the past two years, people in Lebanon have lived through many crises, including Covid-19, the economic crisis, and the Beirut port explosion. During those crises, Lebanese people were unable to ensure their basic needs and neglected their physical and mental health due to the high cost of examination and treatment.

Therefore, the Women Heart Health Center in Yaduna focuses on providing cardiovascular services for Lebanese women and helps them obtain the necessary health care to reduce the risk of cardiovascular disease

The most important services:

- Medical services (Examination by cardiologists, laboratory tests, radiology).
- Other medical services (Dietetic counseling, and smoking cessation therapy).
- Social services (Financial aid for no coverage women, education about cardiovascular disease through awareness and medical campaigns. This year we organized 13 awareness campaigns and reached out to 309 women, we also organized 9 medical campaigns that reached out to 66 women from different NGOs all over Lebanon, and we referred them to other NGOs according to their needs).

Since its founding in 2013, Women Heart Health Center has received 8421 women. The center is and will continue to support women to improve their heart health and raise awareness among them.

Tracy Saade
Medical Social Worker
YADUNA-WHHC



62% of people admitted to hospitals due to a cardiac event have high blood pressure.

استخدمي ♥ للبشرية "تحسين الوصول إلى الرعاية الصحية لجميع القلوب"

٧٥٪ من الأشخاص الذين يتوفون بسبب أمراض القلب والشرابيين يتواجدون في الدول ذات الدخل المنخفض، والتي بات لبنان من ضمنها.

خلال السنتين الماضيتين عاش اللبنانيون أزمات عديدة ومن ضمنها جائحة كورونا والأزمة الاقتصادية، بالإضافة إلى انفجار مرفأ بيروت. خلال هذه الأزمات، بات سكان لبنان غير قادرين على تأمين احتياجاتهم الأساسية وأهملوا صحتهم الجسدية والنفسية بسبب الأسعار المرتفعة للمعاينة والعلاج.

ولهذا السبب، يركّز مركز صحة قلب المرأة في "يدنا" على تقديم خدمات خاصة بأمراض القلب والشرابيين للسيدات اللبنانيات ويساعدهن للحصول على الرعاية الصحية اللازمة، لإحداث فرق في حياتهن من خلال تقليل خطر الإصابة بهذه الأمراض.

من أهم الخدمات التي يقدمها المركز:
- خدمات طبية (معاينة من قبل أطباء القلب، وإجراء الفحوصات المخبرية، والتصوير بالأشعة)
- خدمات طبية أخرى (استشارات التغذية، والعلاج للإقلاع عن التدخين)
- الخدمات الاجتماعية (المساعدة المالية للسيدات اللواتي لا تشملهن التغطية الصحية، والتوعية حول أمراض القلب والشرابيين من خلال القيام بحملات توعية وطنية. تم تنظيم ١٣ حملة توعية هذا العام، شاركت فيها ٣٠٩ سيدة، بالإضافة إلى تنظيم ٩ حملات طبية طالت ٦٦ سيدة من مختلف المنظمات غير الحكومية الممتدة حول لبنان، وقد تم توجيه العديد من السيدات إلى منظمات غير حكومية بحسب احتياجاتهن).

استقبل المركز الطبي لصحة قلب المرأة ٨٤٢١ سيدة منذ إنشائه عام ٢٠١٣، وسيبقى المركز داعماً للسيدات لتحسين صحة قلبهن وزيادة الوعي بينهن.

تريسي سعادة
أخصائية صحية اجتماعية
يدنا - مركز صحة قلب المرأة

غالبًا ما يُعرف ارتفاع ضغط الدم باسم
"القاتل الصامت" لأن معظم المصابين به
لا يعانون من أي أعراض.



الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت
تعانين من ارتفاع ضغط الدم هي إجراء
الفحوصات الدورية للقلب.



٦٣% من الأشخاص الذين يُنقلون إلى المستشفى بسبب أزمة في القلب يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

ارتفاع ضغط الدم هو عامل الخطر الأول لأمراض القلب والشرابيين لدى النساء

يُعد ضغط الدم المرتفع عامل أساسي في زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين حول العالم. على الرغم من أن سبب ارتفاع ضغط الدم معقد ومتعدد الأوجه، إلا أن السمنة وقلة النشاط البدني والتدخين والإفراط في استهلاك الكحول والتوتر والعادات الغذائية غير الصحية يساهمون بشكل رئيسي في تطور أمراض القلب والشرابيين. يوجد العديد من العوامل الغذائية التي تؤدي إلى أمراض القلب والشرابيين، ومن بينها الوجبات الجاهزة والأطعمة ذات الكميات الكبيرة التي تحتوي على كميات هائلة من الدهون المشبعة والسكر والملح.

استخدمي ♥ من أجل نظام غذائي صحي ونشاط بدني

يجب على الجميع اتباع التغييرات المناسبة في نظامهم الغذائي ونمط حياتهم، بغض النظر عن مستويات ضغط الدم. أولاً وقبل أي شيء، تؤكّد تأثيرات فقدان الوزن وتوازن السعرات الحرارية والنشاط البدني على ضغط الدم، على أهمية التدخلات الغذائية وكيفية خفض مستويات ضغط الدم.

إلى جانب ذلك، توصي جمعية القلب الأمريكية إلى وقاية وإدارة ارتفاع ضغط الدم لدى البالغين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم للحد من تناول الصوديوم إلى أقل من ١٥٠٠ مليجرام يوميًا، واتباع نظام غذائي صحي للقلب كالنهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم (DASH) والنظام الغذائي الخاص بالبحر الأبيض المتوسط (MedDiet).

تؤكد هذه الأنظمة الغذائية على أهمية استهلاك الخضروات والفواكه ومنتجات الألبان قليلة الدسم والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والأسماك والمأكولات البحرية والدواجن، بالإضافة إلى التقليل من الدهون المشبعة والمتحولة واللحوم الحمراء والكوليسترول الغذائي والمشروبات المحلاة بالسكر. كما تحتوي هذه الأنظمة الغذائية بشكل طبيعي على نسبة منخفضة من الصوديوم ونسبة عالية من الألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والدهون غير المشبعة. في نظام MedDiet، ينصح باستهلاك الكحول وخاصة النبيذ الأحمر بكمية معتدلة، كما يشير إلى أن زيت الزيتون يعتبر المصدر الرئيسي للدهون المضافة. جميع العناصر الغذائية هذه تؤثر بشكل إيجابي على ضغط الدم لأنها تعزز توسع الشرايين.

استخدمي ♥ من أجلك

يركّز التأمل بوعي تام على الصحة الجسدية والنفسية من خلال تركيز الوعي على اللحظة الحالية بدون إصدار أحكام وبدون تفاعل. أظهرت الدراسات نتائج واعدة فيما يتعلق بفوائد التأمل في إدارة ضغط الدم.

ميا ج. أبو ديوان
أخصائية تغذية عيادية إكلينيكية ومجتمعية
ماجستير في التغذية البشرية
يدنا - مركز صحة قلب المرأة

المرجع:

1. Arnett DK, et al. (2019). ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of CVD.
2. Conversano C, et al. (2021). Is Mindfulness-Based Stress Reduction Effective for People with Hypertension? A Systematic Review and Meta-Analysis of 30 Years of Evidence.
3. Filippou C, et al. (2022). Overview of salt restriction in the Dietary Approaches to Stop Hypertension and the Mediterranean diet for blood pressure reduction.