

## دقات جديدة

حارب القاتل رقم واحد للمرأة،  
أمراض القلب والشرابيين.  
رقم ١٢ / آذار ٢٠٢٢



يَدُنَا  
yaduna  
Women Heart Health Center  
مركز صحة قلب المرأة

### انقطاع الدورة الشهرية: دعوة للتحرك من يدنا

انقطاع الدورة الشهرية جزء طبيعي من حياة كل امرأة. فالتغيرات الهرمونية التي تحصل في هذه الفترة تحمل مخاطر أعلى للإصابة بأمراض القلب والشرابيين، والمرتبطة بالتغيرات الفيزيولوجية والأيضية التي لا مفر منها، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول.

كأوصياء لصحة قلب المرأة، نحن نسعى في مركز "يدنا" للتشديد على أهمية هذه المرحلة لصحة المرأة، وندعو إلى اهتمام خاص بالوقاية والتشخيص المبكر والتدخل للتخفيف من التغيرات التي يمكن أن تؤثر على صحة النساء.

يشير سن اليأس إلى انقطاع الدورة الشهرية للمرأة وعادة ما يتم تشخيصه بعد مرور ١٢ شهراً على انقطاع الدورة الشهرية. متوسط بداية سن اليأس هو ٥٠ عامًا، ومع ذلك، هناك اختلاف بين الأفراد حيث قد يتراوح بين ٤٠ و ٦٠ عامًا. من المعروف أن أمراض القلب أكثر شيوعاً عند الرجال، ولكن بعد انقطاع الدورة الشهرية، تزداد المخاطر عند النساء بشكل ملحوظ. وجدت الدراسات أن النساء المصابات بانقطاع الدورة الشهرية المبكر (٤٥ عامًا أو أقل) يعانين من مشاكل صحية في القلب والشرابيين بشكل أكبر في وقت لاحق، مقارنةً بأولئك اللواتي يعانين من انقطاع الدورة الشهرية في عمر طبيعي؛ هذا الخطر أعلى بين النساء اللواتي لديهن تاريخ عائلي من أمراض القلب.

مع انقطاع الدورة الشهرية، يتوقف المبيضان تدريجياً عن إنتاج الأستروجين، وهو هرمون ينظم وظائف القلب والشرابيين الوقائية الهامة ويحافظ على صحة الشرابيين والقلب. وبالتالي، يمكن أن يؤدي انخفاض المستويات الهرمونية إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.

يمكن أن تؤدي هذه التغيرات الهرمونية إلى زيادة الشهية وتغيير النظام الغذائي ويمكن أن تؤدي إلى السمنة. قد تسبب السمنة بعد ذلك الاكتئاب، والذي بدوره يعزز تناول المزيد من الطعام والحرمان من النوم ويقلل من النشاط البدني. يؤدي انقطاع الدورة الشهرية إلى تغييرات في مستوى الدهون في الدم، مع ارتفاع بنسبة ١٠-١٥٪ في مستويات الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية وانخفاض مستويات الكوليسترول الحميد قليلاً. كما تزداد حساسية الصوديوم بشكل متكرر أيضاً، مما يؤدي إلى احتباس السوائل بشكل متقطع ليظهر عادةً على شكل انتفاخ أو تورم في الساقين واليدين والجفون. تدعو هذه التطورات إلى إعطاء الأولوية لمراقبة صحة المرأة خلال منتصف العمر، وهي نافذة حاسمة لتنفيذ استراتيجيات التدخل المبكر للحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.

يعد الالتزام بنمط حياة ونظام غذائي صحيين وممارسة التمارين الرياضية بانتظام من العوامل المهمة التي يمكن أن تمنع زيادة الوزن وتساهم في خفض الدهون وضغط الدم، وكذلك نسبة السكر في الدم والأنسولين وخطر تصلب الشرايين. بين النساء اللواتي يعانين من انقطاع الدورة الشهرية، نحن في مركز صحة قلب المرأة "يدنا"، نقدم نهجاً شخصياً للمرأة خلال هذه المرحلة الانتقالية. إن الاستفادة من الفحوصات المخبرية وفحوصات الأشعة وخبرة الطاقم الطبي لفحص النساء وتوجيههن في هذه المرحلة الحرجة من حياتهن هو فرصة فريدة لمحاربة أمراض القلب والسكتة الدماغية.

#### سمير علم

طبيب، عضو في الكلية الأميركية لأمراض القلب وكلية الجراحين الملكية  
بروفيسور في طب القلب  
نائب الرئيس المساعد للصحة، رئيس الموظفين  
الجامعة الأمريكية في بيروت، كلية الطب والمركز الطبي  
عضو مجلس الأمناء ومجلس الإدارة - يدنا

#### الدكتور وسام حرب

طبيب قلب عام  
مساعد طبي في المركز الطبي في الجامعة الأمريكية في بيروت و "يدنا" - مركز صحة قلب المرأة

## لا تهملني انقطاع الدورة الشهرية

النساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بعد انقطاع الدورة الشهرية. لذلك، من المهم جداً التركيز على صحتك قبل انقطاع الدورة الشهرية وخلال المرحلة الانتقالية.

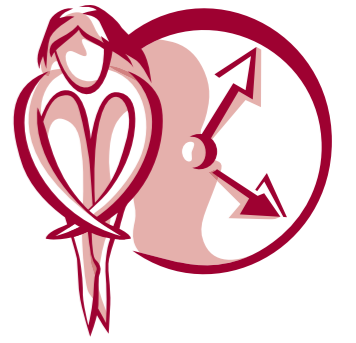
 <p>تناولي وجبات صحية</p>	 <p>تحكّمي بالتوتر</p>	 <p>توقفي عن التدخين</p>	 <p>مارسي التمارين الرياضية / النشاط البدني</p>
 <p>تعرفي على أرقامك</p>	 <p>احصلي على كمية كافية من الكالسيوم والفيتامين D</p>	 <p>مستوى ضغط الدم</p>	 <p>مؤشر كتلة الجسم</p>
 <p>مستوى الكوليسترول</p>	 <p>مستوى السكر</p>		



يَدُنَا  
yaduna  
Women Heart Health Center  
مركز صحة قلب المرأة

## New Beats

Fight the No.1 killer of women, HEART DISEASE.  
No. 12 / March 2022



### Menopause, A call for action by Yaduna

Menopause is a natural phase of a woman's life cycle. The hormonal changes that occur during menopause carry increased cardiovascular risks linked to inevitable physiologic and metabolic alterations including higher blood pressure and cholesterol levels.

As a custodian of women's Heart Health, we at YADUNA endeavor to stress the importance of this phase of women's Health and call for special attention to prevention, early diagnosis and intervention for mitigating the changes that could impact their health.

Menopause is the time that marks the end of a woman's menstrual cycles. It's diagnosed after a woman has gone through 12 months without a menstrual period. The mean onset of menopause is 50 years, however, there is an inter-individual variation ranging between 40 and 60 years. It is known that heart disease is more common in men but post-menopause, the risk increases in women with a significant catch up. Studies have found that women with early menopause (45 and younger) have excessive cardiovascular health issues later on as opposed to those who have menopause closer to the normal age; this risk is higher among Women with family history of heart diseases.

With onset of menopause, the ovaries gradually stop producing estrogen. **Estrogen is a hormone that regulates important protective cardiovascular functions** and maintains the wellbeing of the vessels and the heart. Hence, lower hormonal levels can bring an increased cardiovascular risk.

These hormonal changes can trigger an increased appetite and a change in diet that can lead to obesity. Obesity may then cause depression, which in turn enhances further food intake and sleep deprivation and reduces physical activity. Menopause results in lipid profile changes, with a 10-15% higher LDL-cholesterol and triglyceride levels and slightly lower HDL cholesterol levels. Sodium sensitivity frequently increases as well, leading to intermittent fluid retention usually presenting as oedema of the legs, hands, and eyelids. These developments call for the primacy of monitoring women's health during midlife, a critical window for implementing early intervention strategies to reduce cardiovascular risk.

Adherence to a healthy lifestyle and diet with regular exercise are important factors that can prevent weight gain while reducing lipids, blood pressures, blood glucose, insulin, and subclinical carotid atherosclerosis among women going through menopause. At the Women Health Heart Center at Yaduna, a personalized approach is offered to women in this transitory period. Making use of the laboratory tests, imaging facilities, and medical staff expertise to screen and guide women in this critical stage of their life is a unique opportunity to fight Heart Disease and Stroke.

#### Samir Alam

MD, FACC, FRCP  
Professor of Medicine, Cardiology  
Associate VP for Health, Chief of Staff  
American University of Beirut Faculty of Medicine and Medical center  
YADUNA-WHHC Board of Trustees and Directors

#### Wissam Harb MD

General Cardiologist  
Clinical Associate AUBMC, Yaduna - WHHC

## Menopause has 3 stages

Menopause is a natural phase of life for women in their 40s or 50s, but **most women don't know that menopause has three stages instead of one:**

### 1 PERIMENOPAUSE

- The stage where periods start decreasing in frequency before they permanently stop
- Key time to start reducing CVD risk factors and taking care of your heart health.

### 2 MENOPAUSE

- The stage where periods stop, permanently.
- After 12 continuous months without menstruation, menopause is complete.

### 3 POSTMENOPAUSE

- The rest of a woman's life after menopause.
- Many women spend up to 40% of their lives in the post-menopause stage.

## Nutrition in Menopausal Women

Menopause is defined as the cessation of menstruation for 12 consecutive months after a decrease in estradiol levels. Studies have shown that transitioning into menopause has been linked to negative health outcomes such as an increased risk of abdominal obesity and cardiovascular disease (CVD). Diet, nutritional habits and physical activity are major modifiable risk factors for both obesity and CVD and can impact longevity and quality of life.

### Body composition

In menopause, low estrogen levels have been associated with the loss of lean body mass and muscle mass specifically and an increase in fat mass. This change in body composition can compromise women's heart health drastically.

In order to maintain lean body mass, physical activity and adequate protein intake are important. The Mediterranean diet is known to be rich in whole grains, nuts, fruits, olive oil and fish, and low in sweetened beverages and red meat. The adherence to a Mediterranean Diet (MD) eating pattern protects against the loss of muscle mass by decreasing oxidative stress and inflammation due to its high antioxidant content (vitamins C and E, selenium, beta carotene, polyphenols), which by turn controls muscle catabolism.

Preventing visceral weight gain and obesity can be done through a balanced hypocaloric meal plan.

### Cardiovascular health

CVD risk increases with menopause due to the loss of the protective effects of estrogens on weight and heart health. This can result in higher LDL and triglycerides levels, and lower HDL levels. The American Heart Association (AHA) recommends a **daily caloric deficit** of 500 to 750 calories for weight loss. **Regular physical activity** is also recommended to **increase HDL levels** and prevent weight gain. It is also advisable to **adopt a diet** low in red and processed meat, deep-fried products and sugar-sweetened beverages, and **high in olive oil, whole grains, nuts, legumes, fruits and vegetables**; all of which is similar to the MD eating pattern.

### Stéphanie Nassar

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

Ref :  
Silva T.R et al. Nutrition in Menopausal Women: A Narrative Review. 2021; 13:2149.

## We take care of your Heart!

In September 2021 we received Mrs. SS, 74 years old, for her regular annual checkup. The patient was known to have multiple risk factors, including diabetes, hypertension and dyslipidemia. She described to the doctor a typical chest pain occurring at rest and on mild effort, irradiating to the scapulae. Her ECG showed indirect signs of ischemia. She was referred urgently to angiography that showed an important stenosis in one of her coronary arteries (The LAD). She underwent an angioplasty with success and resumed her lifestyle.



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

In 2021 we kept on receiving and treating women challenging the Coronavirus pandemic and the economic situation in the country

Cardiology طب القلب	Dietitian أخصائية تغذية	Procedures الإجراءات	Campaigns حملات	Women who benefit from Discount السيدات اللواتي استفدن من الخصومات
First Consultation المعاينات الأولى	Consultations معاينات	Laboratory Tests الفحوص المخبرية	Awareness Campaigns حملات توعية	First Consultation المعاينات الأولى
703	795	2505	11	381
Early Follow Up Consultation معاينات المتابعة المبكرة	Women's modifiable risk factors were controlled تم التحكم في عوامل الخطر القابلة للتعديل عند النساء	Electrocardiogram ECG تخطيط القلب	Attendees مشاركات	Follow Up Consultation معاينات المتابعة
1603	15	2198	975	1224
Follow up consultations after 6 months معاينات المتابعة بعد ٦ أشهر		CT Calcium Score قياس معدل الكالسيوم في الشريان التاجي	Medical Campaigns حملات طبية	
1576		649	24	
		Echocardiography مسح القلب بالموجات فوق الصوتية	Attendees مشاركات	
		714	169	
Total services provided مجموع الخدمات المقدمة		10,743		

## نحن نعتني بقلبك!

في أيلول ٢٠٢١، زارتنا السيدة س.س.، ٧٤ عامًا، لإجراء فحصها السنوي. كانت المريضة تعاني من عوامل خطر متعددة، بما في ذلك مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع دهون الدم. وصفت للطبيب ألمًا نموذجيًا في الصدر يمتد إلى الكتفين، تشعر به سواء أكانت تمارس مجهود جسدي أو لا، ويصل إلى الكتف. أظهر مخطط كهربية القلب تخطيط القلب الكهربائي لديها علامات غير مباشرة للإقفار أو الإسكيمية. تمت إحالتها بشكل عاجل لإجراء تصوير الشرايين الذي أظهر تضيقًا ملحوظًا في أحد الشرايين التاجية فخضعت لعملية قسطرة تمت بنجاح واستأنفت أسلوب حياتها.



قد يقلب التشخيص المبكر كل المعادلة. في مركز صحة قلب المرأة، نشجّع النساء فوق سن الـ ٤٥ على إجراء كشف سنوي.

في عام ٢٠٢١، واصلنا استقبال ومعالجة النساء، متحدى جائحة فيروس كورونا والوضع الاقتصادي في البلاد

## التغذية عند النساء في سن اليأس

يُعرف سن اليأس بانقطاع الدورة الشهرية لمدة ١٢ شهرًا متتاليًا بعد انخفاض مستويات هرمون الاستراديول. أظهرت الدراسات أن الانتقال إلى سن اليأس مرتبط بنتائج صحية سلبية مثل زيادة خطر الإصابة بالسمنة في منطقة البطن وأمراض القلب والشرايين. العادات الغذائية والنشاط البدني هما عاملان خطر رئيسيان قابلان للتعديل لكل من السمنة وأمراض القلب، ويمكن أن يؤثر على طول العمر ونوعية الحياة.

### تركيب الجسم

في فترة انقطاع الدورة الشهرية، ترتبط مستويات هرمون الاستروجين المنخفضة بفقدان كتلة العضل وزيادة مستوى الدهون. هذا التغيير في تكوين الجسم يمكن أن يضر بصحة قلب المرأة بشكل كبير.

من أجل الحفاظ على كتلة العضل، النشاط البدني وتناول البروتين بكميات كافية مهمان. حمية البحر الأبيض المتوسط هي نظام غذائي غني بالحبوب الكاملة والمكسرات والفاكهة وزيت الزيتون والأسماك، وقليل بالمشروبات الغنية بالسكر واللحوم الحمراء. يحمي نظام البحر الأبيض المتوسط من فقدان كتلة العضل عن طريق تقليل التأكسد والالتهاب في الجسم بسبب محتواه العالي على مضادات الأكسدة (فيتامينات C و E، والسيلينيوم، وبيتا كاروتين، والبوليفينول)، التي بدورها تتحكم في خسارة العضل.

يمكن الوقاية من زيادة الوزن والسمنة من خلال اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية.

### صحة القلب والشرايين

يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين مع انقطاع الدورة الشهرية بسبب فقدان التأثيرات الوقائية لهرمون الاستروجين على الوزن وصحة القلب. يمكن أن يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستويات الـ LDL والدهون الثلاثية، وانخفاض مستويات الـ HDL.

توصي جمعية القلب الأمريكية بتخفيض السعرات الحرارية اليومية من ٥٠٠ إلى ٧٥٠ سعرة حرارية لفقدان الوزن. يوصى أيضًا بالنشاط البدني المنتظم لزيادة مستويات الـ HDL ومنع زيادة الوزن. يُنصح أيضًا باتباع نظام غذائي قليل اللحوم الحمراء والمصنعة، والمنتجات المقلية والمشروبات الغنية بالسكر، وغني بزيت الزيتون، والحبوب الكاملة، والمكسرات، والبقوليات، والفاكهة والخضار، تمامًا مثل نظام البحر الأبيض المتوسط.

### ستيفاني نصار

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

المراجع:  
Silva T.R et al. Nutrition in Menopausal Women: A Narrative Review. 2021; 13:2149.