



## دقات جديدة



يَدُنَا  
yaduna  
Women Heart Health Center  
مركز صحة قلب المرأة

رقم ٨ / حزيران ٢٠١٩

### أمراض القلب والشرايين

- السبب الأول للوفيات في العالم
- ١٧,٩ مليون حالة وفاة في العالم (٣١٪ من أسباب الوفيات ناجمة عن أمراض القلب والشرايين)
- ٨٥٪ من هذه الوفيات سببها الذبحة القلبية والجلطة الدماغية

### الإجهاد، تلوث الهواء والضوضاء... مسببات رئيسية لأمراض الشرايين

يستمر مرض القلب التاجي في تعريض الصحة العالمية للخطر بسبب العدد الكبير غير المسبوق في المرضى والوفيات وما يترتب على ذلك من خسائر في الأرواح واستنزاف اقتصادات العالم. ومع ذلك، لا تزال هناك عوامل لم يتم التطرق إليها، ظهرت نتيجة التمدن والثورة الصناعية؛ من بين هذه العوامل، الإجهاد، تلوث الهواء ومستويات الضجيج التي أصبحت من المسببات الرئيسية لأمراض الشرايين.

تُظهر الأدلة التاريخية والجغرافية ارتباط أمراض الشرايين ووفيات القلب بمستويات التوتر والتلوث والضوضاء؛ وقد تم ربط جميع هذه العناصر المعترف بها حديثاً بأمراض الشرايين في المجتمعات الحديثة وكذلك في المومياوات في مصر القديمة والقبائل. في المقابل، ترتبط البيئات الهادئة ومستويات التلوث المنخفضة والمناظر الطبيعية الخضراء بانخفاض مستويات المرض.

أكدت الدراسات الحديثة آلية مفترضة حيث تؤدي جزيئات صغيرة من التلوث إلى ظهور جذور الأكسجين مما يؤدي إلى التهاب وإصابة الشرايين. كشفت أدلة جديدة أيضاً عن وجود صلة بين الإجهاد البيئي مثل الضوضاء أو التوتر مع الدماغ التي تسبب التهابات وتصيب الشرايين.

في لبنان، نشهد مستوى غير محدد من التلوث ونتعرض

لدرجة عالية من الضغوط النفسية والاجتماعية الاقتصادية. تكشف الملاحظات المستمدة من الدراسات الوطنية والأكثر صلة بالبيانات المستخلصة من مؤسسة «يدنا» عن عبء الأمراض شبيه الإكلينيكية بين النساء اللبنانيات كما يتضح من ارتفاع التكدسات، وهو مؤشر قوي للمرض.

في ضوء هذه النتائج، يصبح من الضروري أن تتخذ حكومتنا ومجتمعنا تدابير جادة وتضطلع بأدوار استباقية في إدخال سياسات تهدف إلى الحد من الضوضاء لحل مشكلة التلوث وتحقيق توازن سياسي واقتصادي مستقر.

في مؤسسة «يدنا»، نبذل الكثير من الجهود التي تهدف إلى الكشف المبكر عن مرض الشرايين، والدعوة لأنماط حياة صحية، ومعالجة عوامل الخطر التقليدية مثل التدخين والسكري وارتفاع ضغط الدم. نتعهد بالدعوة والعمل بشكل جماعي على مواجهة العوامل الناشئة مثل التلوث والضوضاء التي تسببها السياسات السيئة والحكم غير السليم.

#### سمير علم

طبيب، عضو في الكلية الأمريكية لأمراض القلب،  
عضو كلية الجراحين الملكية  
بروفيسور في طب القلب  
رئيس الجسم الطبي  
الجامعة الأمريكية في بيروت، كلية الطب والمركز الطبي  
عضو مجلس الأمناء ومجلس الإدارة - يدنا

### نسبة عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والشرايين في لبنان ١٨ - ٦٩ سنة

النسبة	عامل الخطورة
٣٨٪	التدخين حالياً
٢٣,٤٪	الكحول
٩,٥٪	عدم تناول الخضار والفاكهة
٢٣,١٪	زيادة الملح في الطعام
٢٠,٧٪	تناول الطعام المصنّع الغني بالملح
٦١٪	عدم ممارسة النشاط البدني
١٧,١٪ (٣٦,٢٪ لم يقيسوا ضغط الدم أبداً)	ارتفاع ضغط الدم
٦,٣٪ (٦٢,٣٪ لم يقيسوا مستوى السكر سابقاً)	السكري
٨,٨٪ (٦٨,٧٪ لم يقيسوا مستوى الكوليسترول سابقاً)	ارتفاع مستوى الكوليسترول

(المرجع: وزارة الصحة العامة)



### هل كنت تعلم أن:

- ٤٧٪ من الوفيات في لبنان تسببها أمراض القلب والشرايين تليها ٢٢٪ الأمراض السرطانية مجتمعة
- تتوفي امرأة كل ٨٠ ثانية بسبب أمراض القلب والشرايين
- يمكن الوقاية من أمراض القلب والشرايين بنسبة ٨٠٪

## العلاقة بين تلوث الهواء في لبنان وأمراض القلب والشرائين

يعدّ تلوث الهواء أحد عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب القابلة للتغيير، إلا أن لبنان بلد نامي يقع في منطقة الشرق الأوسط التي تعاني إلى حد كبير من تلوث الهواء. فقد قامت دراسة حديثة في لبنان، يعود تاريخها إلى أقل من سنة، بتسليط الضوء على العلاقة القائمة بين تعرّض ١٠٠ فرد من عمر ٤٠ سنة وما فوق لتلوث الهواء داخل وخارج المنزل من جهة، ونسبة إصابتهم بأمراض القلب والشرائين من جهة أخرى. ومن المثير للإهتمام أن نعرض بعض نتائج هذه الدراسة بهدف توعية اللبنانيين حول المخاطر السلبية لتلوث الهواء فيما يتعلق بأمراض القلب والشرائين، ولبذل الجهود لخفض نسبة التلوث والحد من عبئه على صحة قلب المواطنين.

### التعرض لتلوث هواء داخل المنزل:

- ترتبط تدفئة المنازل باستخدام الحطب إلى حد كبير بأمراض القلب
- للطبخ على الحطب تأثيراته على أمراض القلب والشرائين
- المشاركون في الدراسة الذين قاموا بتدفئة منازلهم بواسطة الكهرباء أو أجهزة التكييف والتدفئة، سجّلوا نسب أقل للإصابة بأمراض القلب والشرائين

### التعرض لتلوث هواء خارج المنزل:

- نسبة كبيرة من المشاركين الذين يعانون من أمراض القلب، يقطنون بالقرب من شوارع مكتظة
- السكن بالقرب من مولدات والسكن/العمل بالقرب من محطة طاقة، هما عاملان يزيدان من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرائين

في الواقع، يزيد تلوث الهواء خطر الإصابة بأمراض القلب والشرائين من خلال زيادة خطر الالتهابات والتأكسد في الجسم، إختلال التوازن في الجهاز العصبي الذاتي، والتأثير على معدل نبضات القلب.

يمكن لهذه الدراسة تشجيع القيام بأبحاث إضافية لتأكيد نتائجها لحث المختصين على إيجاد سبل للحد من تلوث الهواء.

### ستيغاني نصار

أخصائية تغذية  
يَدُنَا - مركز صحة قلب المرأة

المراجع:

Salameh P, et al. Cardiovascular Diseases and Long-term Self-Reported Exposure to Pollution. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention. 2019;39(1):43-49.



## الأنشطة والإنجازات

بمناسبة شهر التوعية عن أمراض القلب والشرائين، وللعام الثالث على التوالي، أطلقت اللجنة الوطنية للوقاية من أمراض القلب والشرائين في ٢٦ فبراير، بالتعاون مع وزارة الصحة وجمعية «يَدُنَا»، الحملة الوطنية للكشف المبكر عن أمراض القلب والشرائين، خلال مؤتمر صحفي بعنوان «ليضل قلبك ينبض حياة».

استهدفت الحملة المواطنين اللبنانيين الذين تزيد أعمارهم عن ٥٤ عامًا، والذين عرض عليهم ٥٠ مركزاً للرعاية الصحية الأولية حزمة الفحص المبكر للمخاطر الإجمالية للإصابة بأمراض القلب والشرائين مجاناً، بما في ذلك الفحوصات الطبية والفحوصات اللازمة. لعبت جمعية «يَدُنَا» دوراً مهماً في استقبال النساء اللبنانيات، لإجراء الاختبارات والفحوصات المطلوبة. بالإضافة إلى ذلك، كجزء من الحملة، قامت مجموعة من الأطباء بنشر الوعي من خلال الندوات التعليمية في مراكز الرعاية الصحية الأولية في مناطق مختلفة من لبنان.

تواصل «يَدُنَا» إنجازاتها ومشاركتها في العديد من الأنشطة الاجتماعية وخاصة في حملات التوعية، بهدف تحفيز النساء على العناية بصحتهن ومكافحة أمراض القلب والشرائين، المسبب الأول للوفيات في لبنان والعالم.

### ديانا الحلو

عاملة اجتماعية  
يَدُنَا - مركز صحة قلب المرأة



تبرّعوا حتى تنقذوا قلباً

إتصلوا بالرقم ٩٢٣٢٢٩ (٠٥)

تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي



زوروا موقعنا

www.yaduna.org



يَدُنَا  
Women Heart Health Center  
مركز صحة قلب المرأة