

دقات جديدة

رقم ٢ / حزيران ٢٠١٦

حارب القاتل رقم واحد للمرأة أمراض القلب

نسعى في يدنا إلى تحسين صحة شرايين قلب المرأة والحد من عبء المرض من خلال التوعية والوقاية والتشخيص والعلاج الأولي والمناصرة.

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

هل كنت تعلمين؟

كشفت دراسات عديدة عن وجود علاقة بين أمراض القلب وصحة الفم والأسنان. وتشير أبحاث أخرى إلى **أن مرض اللثة يزيد من احتمال الإصابة بمرض القلب**، كما يؤدي على المدى الطويل إلى زيادة في سماكة الأوعية الدموية في الرقبة. لذلك من الضروري العناية بصحة الأسنان واللثة، وينصح الأخصائيون في عيادة Mayo Clinic ب:

- ١- تنظيف أسنانك مرتين على الأقل في اليوم
- ٢- استخدام الخيط في تنظيف أسنانك
- ٣- تبديل فرشاة أسنانك كل ثلاثة أشهر - أو أقل إذا تأكلت الشعيرات
- ٤- زيارة طبيب الأسنان بانتظام لفحصها وتنظيفها

المصدر: Mayo Clinic

النوم وصحة القلب: هل هما فعلاً متصلان؟

النوم! لم ندرك أبداً كما اليوم مدى أهميته في ضمان صحتنا. فقد أوضحت دراسات حديثة **أن قلة النوم تؤدي إلى مشاكل صحية عديدة، منها أمراض القلب**.

وحسب المؤسسة الوطنية للنوم (National Sleep Foundation - NSF) لا غنى عنه في العناية بصحة قلب الإنسان، إذ تم تأكيد أن الأشخاص الذين لا ينامون كفايتهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب، بغض النظر عن عمر الفرد أو وزنه أو إذا كان مدخناً أو رياضياً.

"أثبتت إحدى الدراسات التي شملت ٣ آلاف فرداً فوق الـ ٤٥ سنة من العمر أن الأشخاص الذين ناموا أقل من ٦ ساعات في اليوم كانوا عرضة مرتين أكثر للإصابة بسكتة أو نوبة قلبية، مقارنة بالأشخاص الذين ناموا بين ٦ و ٨ ساعات في اليوم."

رغم أن السبب الذي يجعل النوم ضرورياً لضمان صحة القلب ليس واضحاً تماماً بعد، إلا أن العلماء والباحثين يؤكدون أن النوم لساعات قليلة يسبب اضطرابات في الظروف الصحية للفرد والعمليات

هل تتمتعين بصحة قلب مثالية؟

الجواب هو "نعم" إذا كان (دون أي علاج) معدل السكر في الدم أقل من ١٠٠ ملغ / ديسيلتر، وضغط الدم أقل من ١٢٠/٨٠ ملليمتر زئبق، ونسبة الكوليسترول أقل من ٢٠٠ ملغ / ديسيلتر، ومؤشر كتلة الجسم أقل من ٢٥ كغ / م^٢، كذلك إذا امتنعت عن التدخين ومايسنت رياضة معتدلة لمدة أقلها ١٥٠ دقيقة أسبوعياً ورياضة قوية لمدة أقلها ٧٥ دقيقة أسبوعياً. أضيفي إلى ذلك إتباعك نظاماً غذائياً قليل الملح لتجنب ارتفاع ضغط الدم (DASH diet). مع الأسف، قليلات من النساء اللواتي يمكنهن تلبية هذه المعايير.

بسبب الآثار الخطيرة لمرض السكري على صحة المرأة يصبح التشخيص المبكر لأمراض القلب ضرورياً جداً، إذ أن فئة النساء التي تعاني من السكري أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة ٤٠٪ مقارنة بالرجال الذين يعانون من داء السكري. ويؤدي تغير الهرمونات لدى النساء اللواتي يتوازن سن اليأس إلى تغييرات في معدل السكر وفي القدرة على تحمله في الدم. فإن تجمع الدهون في منطقة البطن لا يزيد من خطر الإصابة بداء السكري وحسب، بل يسبب أيضاً علامات الإصابة بأمراض القلب مثل الضل في الضلابة الباطنية للأوعية الدموية وزيادة الصفائح الدموية وتصلب الشرايين.

يسبب ارتفاع ضغط الدم عامل خطر آخر له تأثيرات خاصة بالنساء. ففي فئة الأشخاص دون الـ ٤٥ عاماً، الرجال هم أكثر عرضة من النساء للإصابة بارتفاع ضغط الدم. أما لدى الأشخاص فوق الـ ٦٥ عاماً فتعاني النساء من ارتفاع ضغط الدم بنسبة أعلى من الرجال. وتنبئ دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية بين عامي ١٩٩٤ و ١٩٩٨ على ١٠,٠٠٠ امرأة بعد سن اليأس، أن نسبة انتشار ضغط الدم المرتفع تتراوح بين ٢٧٪ لدى النساء في العقد الخامس من العمر، و ٤١٪ لدى النساء في العقد السادس، و ٥٣٪ لدى النساء في العقد السابع. علاوة على ذلك، تنخفض بشكل ملحوظ قدرة جسد المرأة على التعامل مع ارتفاع ضغط الدم بعد سن الـ ٦٥.

يكون أسلوب الحياة الصحي في ممارسة الرياضة والحفاظ على مؤشر كتلة الجسم دون ٢٥ كغ / م^٢، فالنساء دون هذا المعدل وذات محيط خصر لا يتجاوز ٧٠ سم هن الأقل عرضة للإصابة بأمراض القلب. أما النساء بمؤشر كتلة جسم أكثر من ٣٠ كغ / م^٢ وذات محيط خصر يفوق ٨٠ سم فهن الأكثر عرضة. يساعد المشي مدة نصف ساعة في اليوم و ٥ مرات في الأسبوع على تخفيف خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ١٩٪. فالتغيرات الصغيرة التي قد يدخلها الشخص إلى حياته مثل صعود الدرج أو المشي إلى مكان العمل، تكون فائدتها أكبر. وأخيراً يُعدّ الامتناع عن التدخين أمر ضروري فضلاً عن ممارسة الرياضة والمحافظة على وزن صحي، إذ أن فئة النساء التي تتخذ أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب مقارنة بالرجال المدخنين.

لذلك، إذا كنت تربيين حياة طويلة الأمد ومفعمة بالصحة، عليك اللجوء للفحص المبكر والتشخيص لتجنب إصابتك بالأمراض المزمنة. أما فيما يخص أمراض القلب والأوعية الدموية في النهاية، الحياة ليست بهذا السوء عندما تكتشفين الحلول وتتحلين بالإرادة لتطبيقها.

أنطوان سركيس
بروفيسور في طب القلب، كلية الطب في جامعة القديس يوسف
طبيب قلب في مستشفى أوتيل ديو دو فرانس
عضو في مجلس الإدارة ومجلس الأمناء / يدنا

قصص نجاح

قصدت نشوى مركزنا في ٢٣ تموز ٢٠١٥. كانت تعاني من ضيق في التنفس ومن خلال حديثنا معها، علمنا أنها خضعت لعملية تمبيل لشرايين القلب التاجية. في إحدى المستشفيات المعروفة قبل شهر قليلة. وأفادنا التقرير الطبي الذي قدمته إلينا بوجود انسداد في شريان القلب الأمامي بنسبة ٤٠٪، ولأسف، أخبرتنا أنه لم ينصحها أحد لاحقاً بأي علاج أو فحص آخر.

وبعد أن قام طبيب القلب المعالج لدينا في يدنا بإجراء الفحص السريري، إكتشف صغرة في قلب المريضة. بناءً على ذلك، طلب منها فحوصات إضافية شملت صورة صوتية للقلب، كشف من خلالها عن تصلب حاد ومتقدم في الصمام الأبهري. إستوجب ذلك إحالتها إلى مستشفى بالتنسيق مع مركزنا حتى تخضع لعملية تغيير صمام مستعجلة.

تمت العملية بنجاح وزال الخطر عن صحة قلب السيدة نشوى. ومرحباً بك في حياة مليئة بالصحة والأمل يا نشوى. يملؤنا الفخر والفرح برؤية الابتسامة ترتسم على وجهك من جديد.

تابعوا على حسابات التواصل الإجتماعي الخاصة بنا، أصول الطب الصحي بحضور وسائل الإعلام في الأول من حزيران، ومع كتاب المدونات الإلكترونية في الثاني من حزيران ٢٠١٦.

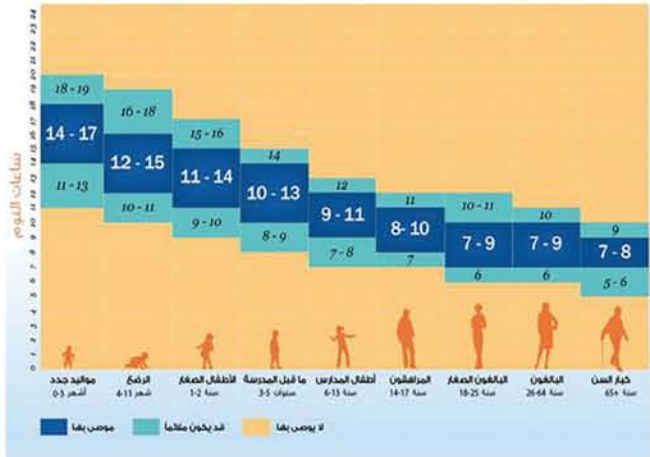
البيولوجية مثل ضغط الدم والالتهابات وعملية أيض الجلوكوز (السكر من الكربوهيدرات).

لا تتوقف هذه المسألة عند نمط حياة الراشدين فقط، إذ أظهرت أبحاث أخرى أن قلة النوم ولو في مرحلة سابقة من العمر، لها تأثيرها السلبي على المدى البعيد. مثلاً في إحدى الدراسات التي تناولت نمط نوم المراهقين، تبين أن الأفراد الذين عاشوا من قلة أو من اضطراب في النوم كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرايين عند بلوغهم سن الرشد، بالإضافة إلى ارتفاع نسبة الدهون (أي الكوليسترول) في تحاليل الدم وارتفاع مؤشر كتلة الجسم (BMI). لذلك من الضروري الحرص على الحصول على ساعات كافية من النوم في كل المراحل العمرية لأن أي تأثيرات سلبية في عمر مبكر قد تتطور إلى اضطرابات دقيقة فيما بعد.

توصي جمعية القلب الأمريكية (AHA) بالنوم بين ٦ و ٨ ساعات يومياً. يوماً هينياً!

هنا زياد غرابي
أخصائية تغذية/ يدنا - مركز صحة قلب المرأة.

ساعات النوم الموصى بها



نشاطات وإنجازات

خلال شهر شباط، وهو الشهر العالمي للوقاية من أمراض القلب والشرايين، أطلقت مؤسسة يدنا حملة توعية عبر نشر رسائل نصية على هواتف اللينينيين، تحدثت خلالها السيدات لزيارة مركز صحة قلب المرأة بهدف القيام بالفحوص الوقائية والتأكد من صحة قلوبهن.

وكجزء من الحملة، أقامت يدنا ركناً تثقيفياً حول أمراض القلب والشرايين في المركز التجاري "السيبتي سنتر" في الحازمية، بحضور أطباء قلب متخصصون وأخصائية تغذية قدموا نصائحهم للسيدات وأجابوا عن تساؤلاتهن ومخاوفهن. تضمنت الحملة كذلك عرضاً توضيحياً عن مركز صحة قلب المرأة ورسالتها، بالإضافة إلى أهدافه وخدماته. ثم تبع ذلك إختبارات معلومات عامة مكنت المشتركين من الإنضمام إلى سحب على بطاقات شرايئة قدمها السيبتي سنتر.



في ١٦ آذار، نظمت مؤسسة يدنا للسنة الثالثة على التوالي، حفل العشاء السنوي تحت شعار "How Big is your Heart" حيث إرتدت السيدات من بين الحضور فساتين حمراء (لكون الفستان الأحمر الرمز العالمي للتوعية عن أمراض القلب عند النساء. فضلاً عن ذلك، يشكل اللون الأحمر منيهاً للنساء ويذكرهن برسالة مهمة، ألا وهي "أمراض القلب لا تكثرت لكون الذي ترتدينه، فهي المسبب الأول لوفيات النساء").

خلال الحفل تم تكريم أعضاء مجلس أمناء المؤسسة تقديراً لدعمهم وولائهم وجهودهم المستمرة. نجح الإحتفال بمشاركة أكثر من خمسمائة مدعو في جمع التبرعات التي ستمكّن يدنا من مساعدة أكثر من ألف امرأة من خلال إجراء الفحوص الوقائية لأمراض القلب والشرايين وتقديم خدمات المركز الطبية والغذائية.

كان الوقت لتتأكد كل سيدة من صحة قلبها، ونحن بانتظارك!

ديانا الحلو
عاملة إجتماعية / يدنا - مركز صحة قلب المرأة

إركضوا من أجل قلبكم وإنضموا إلينا في ماراثون بيروت في ١٣ تشرين الثاني ٢٠١٦

سجلوا هذا التاريخ، ٢٩ أيلول هو يوم القلب العالمي



تبرعوا حتى تنقذوا قلباً.

اتصلوا بنا على الرقم ٩٢٣٢٢٩ (٠٥)

تابعونا على مواقع التواصل الإجتماعي