

دقات جديدة

رقم ٩ / كانون الثاني ٢٠٢٠

حارب القاتل رقم واحد للمرأة، أمراض القلب

– قد يقلب التشخيص المبكر كل المعادلة. في مركز صحة قلب المرأة نشجّع النساء فوق سن الـ ٤٥ على إجراء كشف سنوي.
– تحققي من صحة قلبك مرة في السنة، فشهْر شباط هو الشهر الوطني للوقاية من أمراض القلب والشرايين.

ما هي التوصيات للوقاية الأولية من أمراض القلب والشرايين عند النساء؟

لقد سبق أن أوضحنا في مقالات سابقة خصائص أمراض القلب والشرايين لدى النساء، والتي لا تزال السبب الرئيسي للوفاة بين النساء في العالم، والتي تعادل ما يقارب ٣٠٪ من كل ٣٠ وفيات. ومع ذلك، لا شك أن نشر الوعي حول أمراض القلب والشرايين كمسبب رئيسي للوفيات لدى النساء يتزايد على مر السنين.

قد تكون الاختلافات البيولوجية بين النساء والرجال مرتبطة بالاختلافات الجنسية (الكروموزومات والهرمونات). وفي المقابل، قد تكون مرتبطة أيضاً بالاختلافات الجندرية (مثل السلوكيات والبيئة ونمط الحياة والتغذية).

أمراض القلب والشرايين لدى النساء تشمل تصلب الشرايين الكلاسيكي، وكذلك اختلال في وظائف الشرايين التاجية الصغيرة (وهذا غير مرئي في تصوير الشرايين الروتيني)، تجريح الشرايين مع تشكيل تجلط في الدم، واعتلال القلب الناتج عن توترات ذهنية قوية، وتشمل كذلك قصور عضل القلب.

ومن بين عوامل الخطر: التقدم في العمر، السمنة، ارتفاع ضغط الدم، السكري، ارتفاع الدهون، التدخين، وعدم ممارسة الرياضة. ومع ذلك، عادة لا يتشكل هذا الخطر الزائد قبل انقطاع الطمث.

ومع ذلك، هناك عوامل خطر غير تقليدية ناشئة، وهي تشمل على سبيل المثال: الاضطرابات المرتبطة بالحمل (ارتفاع ضغط الدم والسكري، واعتلال عضلة القلب)، علاجات سرطان الثدي، أمراض المناعة الذاتية، والاكتئاب...

التوصيات:

تعديل نمط الحياة: يمكن للمرأة أن تقلل إلى حد كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين من خلال عدم التدخين، والحفاظ على وزن الجسم الصحي (معدل كتلة الجسم أقل من ٢٥)، اتباع نظام غذائي صحي، ممارسة الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم، واستهلاك الكحول باعتدال.

الأسبرين والستاتين: بشكل عام، هناك تحسن متواضع للغاية في صحة القلب والشرايين مع جرعة منخفضة من الأسبرين. قد يعتمد استخدام الستاتين والأسبرين في الوقاية الأولية على حساب خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين لمدة ١٠ سنوات.

العلاج بالهرمونات البديلة: منذ منتصف الـ ٢٠٠٠، هناك انخفاض ملحوظ في استخدام بديل الهرمونات في جميع أنحاء العالم، ولا ينبغي وصفه بهدف الوقاية من أمراض القلب والشرايين.

في الختام

تمثل النساء ٥١٪ من سكان العالم، وقد حان الوقت لمعالجة أمراض القلب والشرايين بطريقة محددة ومخصصة.

أنطوان سركيس

زميل في الجمعية الأوروبية لطب القلب والكلية الأميركية لأمراض القلب بروفيسور في طب القلب، جامعة القديس يوسف ومستشفى أوتيل ديو دي فرانس، بيروت الرئيس السابق للجمعية اللبنانية لأمراض القلب عضو مجلس الأمناء ومجلس الإدارة – يدُنَا

في عام
2019

طب القلب
المعاينات الأولى
1,344
سيدة

معاينات المتابعة
2,040
سيدة

معاينات المتابعة بعد ٦ أشهر
2,377
سيدة

أخصائية تغذية
المعاينات الأولى
424
سيدة

معاينات المتابعة
1,158
سيدة

الاجراءات
الفحوص المخبرية
3,340

تخطيط القلب الكهربائي
2,890

قياس معدل الكالسيوم
في الشريان التاجي
1,320

مسح القلب بالموجات فوق الصوتية
661

الأشعة السينية للصدر
33

الحملات
43
حملة توعية

2,237
مشاركة

30
حملة طبية

256
مشاركة

السيدات اللواتي
إستفدن من الخصومات

870
سيدة
المعاينات الأولى

1,511
سيدة
معاينات المتابعة

مجموع الخدمات المقدمة 15,587

هل النبيذ الأحمر مفيد لصحة قلبك؟

أمراض القلب والشرايين هي المسبب الأول للوفيات في العالم. وقد تم إثبات أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون المشبعة تزيد من خطر الإصابة بهذه الأمراض. لكن لوحظ أن الفرنسيين يصابون أقل من غيرهم بأمراض القلب بالرغم من أنهم يستهلكون الكثير من الدهون المشبعة في غذائهم، وذلك ما دفع العلماء إلى التفكير بأن شرب النبيذ الأحمر مع الطعام هو ما يحميهم.

مكونات النبيذ الأحمر:

يتكون النبيذ الأحمر من الماء، الايثانول وهو مكون الكحول، ومضادات الأكسدة المعروفة بالبوليفينول مثل مواد الفلافونويد التي تعطي الطعم واللون للنبيذ الأحمر وفوائده الصحية.

كيف يحمي النبيذ الأحمر من أمراض القلب والشرايين:

- يمنع تأكسد الكوليسترول المضر المعروف بال LDL ويرفع نسبة الكوليسترول المفيد المعروف بال HDL
- يخفف الالتهابات
- يساهم في زيادة مادة الأكسيد نيتريك الذي يحد من ارتفاع ضغط الدم
- يخفض تخثر الدم
- يزيد من تفاعل الجسم مع مادة الانسولين

توصيات المراجع العلمية لإستهلاك النبيذ الأحمر:

توصي جمعية القلب الأمريكية بعدم تخطي كوب من النبيذ الأحمر في اليوم للنساء، وكوبين للرجال لتجنب الآثار السلبية للإستهلاك الفائض من المشروبات الكحولية.

ومن المهم التشديد على أهمية استهلاك النبيذ الأحمر داخل نظام غذائي صحي ومتوازن بشكل عام، مع ممارسة النشاط الرياضي بانتظام.

ستيفاني نصار

أخصائية تغذية

ماستر في تغذية الرياضيين

يدُنَا – مركز صحة قلب المرأة

المرجع:

Haseeb S, et al. Wine and Cardiovascular Health. Circulation. 2017; 136: 1434-1448.

Castaldo L, et al. Red Wine Consumption and Cardiovascular Health. Molecules. 2019; 24(19): 3626.



الأنشطة والإنجازات

بالتزامن مع اليوم العالمي للقلب في ٢٩ أيلول، أطلقت مؤسسة «يدُنَا» بالتعاون مع «دومين وردي»، حملة توعية بهدف تسليط الضوء على أهمية الوقاية من أمراض القلب والشرايين، حيث تمت دعوة العديد من الشخصيات البارزة من مختلف وسائل الإعلام اللبنانية لقضاء يوم خاص تحت شعار «بصحة قلبك» في معاصر «دومين ورده» البقاع.

أحد أهم إنجازاتنا، التي ساعدت على نشر الوعي حول أمراض القلب لدى النساء، هي جلسات التوعية التي تقودها العاملة الاجتماعية، بالتعاون مع أطبائنا وأخصائيه التغذية.

أصبحت جلسات التوعية هذه طقوساً منذ افتتاح مركزنا. نحن نؤمن بأن الوقاية هي أهم خطوة في مكافحة أمراض القلب لدى النساء، حيث تتمثل الخطوة الأولى بتوعية النساء بأهمية الوقاية.

خلال عام ٢٠١٩، حضر ٢٢٣٧ من الرجال والنساء ٤٣ جلسة توعية تم تنظيمها في جميع المناطق اللبنانية بالتعاون مع العديد من البلديات والمنظمات غير الحكومية واللجان النسائية.

بعد المشاركة في هذه الجلسات، قامت ٢٣٨ امرأة بزيارة المركز بشكل فردي، واختارت ٦٥٢ امرأة أخرى تعيش في مناطق بعيدة أو لم تستطع تحمل نفقات النقل زيارة المركز ضمن ٣٠ مجموعة منظمة. استفادت جميع هؤلاء النساء من الخدمات الطبية في «يدُنَا» للعناية بصحة القلب وأسلوب حياتهن.

نأمل أن نتمكن من الوصول إلى عدد أكبر من النساء في عام ٢٠٢٠!

ديانا الحلو

عاملة اجتماعية

يدُنَا – مركز صحة قلب المرأة



تبرّعوا حتى تنفذوا قلباً

إتصلوا بالرقم ٩٢٣٢٢٩ (٠٥)

تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي



زوروا موقعنا
www.yaduna.org