



ما تنظروا، قلبيكم ما بينظرا!

هل بلغت الخمس والأربعين سنة؟

هل توّد معرفة نسبة تعرّضك للإصابة بأمراض القلب والشرابين؟
هل ترغب في معرفة إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم
أو مستوى السكر في الدم؟

تقوم وزارة الصحة العامة بالتعاون مع اللجنة الوطنية للوقاية من أمراض القلب والشرابين ومؤسسة يدنا - مركز صحة قلب المرأة للرعاية الصحية الأولية - بحملة وطنية للكشف المبكر عن أمراض القلب والشرابين.

سوف يقوم الفريق الطبي في المركز الصحي بالكشف المبكر عن الخطر الكلي للإصابة بأمراض القلب والشرابين للذين بلغوا الخمس والأربعين سنة وما فوق من العمر، وتحويل السيدات منهم في حال تجاوز الخطر الكلي ١٠٪، إلى مؤسسة يدنا - مركز صحة قلب المرأة التي ستؤمن لهنّ معاينة من قبل إختصاصيين بأمراض القلب والشرابين بالإضافة الى الفحوصات اللازمة مجاناً.

لمزيد من المعلومات، الرجاء الإتصال بدائرة الرعاية الصحية الأولية
(١٧٥) ١٧٤ ٦١١ / ٠١

الخط الساخن لوزارة الصحة العامة ١٢١٤



يشمل الغذاء الصحي طعاماً قليل الدهون والكولسترول، قليل الملح والسكريات، لكن غني بالفواكه والخضار والحبوب والألياف ومشتقات الحليب قليلة الدسم.



الحفاظ على وزن صحي أمر ضروري، فكلما زاد مؤشر كتلة الجسم وتراكمت الدهون حول البطن، زاد احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرايين.



التوقف عن التدخين أمر أساسي لأن التدخين يزيد نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين من خلال المواد السامة الموجودة في كل أنواع التبغ.



يجب قياس مستوى السكر في الدم مرة كل ثلاث سنوات ابتداءً من عمر ٤٠ سنة. إن الإصابة بهذا المرض تزيد احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرايين.



ضغط الدم المرتفع يزيد احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرايين، لذا يجب قياس ضغط الدم كل سنتين على الأقل من عمر ١٨ سنة والحفاظ على ضغط دم طبيعي.



هل أنت معرض للإصابة بأمراض القلب والشرايين؟

تعتبر أمراض القلب والشرايين من المسببات الأساسية للوفيات في لبنان ولها عوامل خطر متعددة؛ بعض منها ثابت لا يمكن تعديله والبعض الآخر يمكن العمل على تعديله من خلال إتباع سلوكيات صحية في حياتنا اليومية.

أمراض القلب والشرايين هي مجموعة من الاضطرابات التي تصيب القلب والأوعية الدموية؛ وهي تشمل تصلب شرايين القلب التاجية، الأمراض الدماغية الوعائية وغيرها من أمراض الأوعية الدموية.

ما هي عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب والشرايين؟

عوامل الخطر القابلة للتعديل	عوامل الخطر الثابتة
<ul style="list-style-type: none">التدخينعدم ممارسة الرياضةالغذاء الغني بالدهون المشبعةالوزن الزائد والبدانةارتفاع ضغط الدمارتفاع نسبة الكولسترول والدهنيات في الدممرض السكري	<ul style="list-style-type: none">الجنس: الرجال أكثر عرضة من النساء، ولكن تزداد نسبة الخطورة لدى النساء بعد سن اليأس.العمر: مع تقدّم العمر تزداد الخطورة خاصةً من عمر ٤٥ سنة وما فوق للنساء والرجال.العائلة: وجود تاريخ لأمراض القلب والشرايين لدى الأقارب من الدرجة الأولى.

هل يمكنك حماية قلبك وشرايينك؟ نعم، وذلك من خلال العمل على الحد من عوامل الخطر التي يمكن تعديلها.

تساعد الرياضة في المحافظة على وزن مثالي وتحمي من الأمراض التي لها تأثير على القلب مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم والكولسترول، كما أنها تخفف من التوتر والضغط النفسي. يجب ممارسة رياضة معتدلة لمدة ١٥٠ دقيقة على الأقل أسبوعياً.

