

## حماسية يوم القلب العالمي

هل تعرف عوامل الخطر لديك ؟

د. حنان بدر

اختصاصي صحة عامة

مراقبة التوعية الصحية

تحتفل الكويت مع جميع دول العالم المتحضر بيوم القلب العالمي في 28 من سبتمبر 2008. ويعد مرض القلب والسكتة الدماغية هو القاتل الأول على مستوى العالم ويتسبب في وفاة 17.5 مليون شخص في كل عام. وهذا هو سبب تبني فكرة إقامة يوم القلب العالمي وذلك لزيادة الوعي عن مخاطر أمراض القلب والسكتة الدماغية وتعزيز الوسائل الوقائية .

ويتبنى يوم القلب العالمي لهذا العام شعار " اعرف الخطر لديك "

والكثير منا غير مدركين إلى أن نمط حياتنا وما قد تحمله الجينات الوراثية يمكن أن يسبب لنا عوامل خطيرة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية .

ويمكن التحكم في بعض العوامل المساهمة في حدوث الخطر وعلى سبيل المثال ارتفاع ضغط الدم، والكوليسترول والتدخين. وعوامل أخرى لا يمكن التحكم فيها مثل نوع الجنس والتاريخ العائلي .

فأي من عوامل الخطورة هذه أو مجموعة منها يمكن أن تجعلك عرضة لأمراض القلب والسكتة الدماغية وهذا هو سبب تركيز يوم القلب العالمي لعام 2008 على مساعدتك لتحديد كل عوامل الخطر لديك وأن تتخذ خطوات فعالة للسيطرة عليها .

عوامل الخطورة لأمراض القلب والسكتة الدماغية :

عوامل قابلة للتعديل (يمكن أن نتحكم فيها )

- ارتفاع ضغط الدم - ويعد عامل الخطر الأول للسكتة الدماغية وعامل رئيسي لحدوث تقريرا نصف كل أمراض القلب والسكتة الدماغية .
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم - وهي تتسبب في حوالي ثلث أمراض القلب والسكتة الدماغية على مستوى العالم . والكوليسترول يتكون من نوع جيد أي مفيد

- (HDL) ونوع رديء أي ضار (LDL) . وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية وهو نوع آخر من الدهون الموجودة في الدم وجد أيضا مرتبطة بأمراض القلب .
- ارتفاع نسبة السكر في الدم - مرضى الداء السكري يعانون من أمراض القلب والسكتة الدماغية ضعف الغير مصابين بالداء السكري.
- تدخين التبغ - المدخنون لديهم ضعف عامل الخطر عن غير المدخنين.
- الوزن الزائد / السمنة - وهي تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، الداء السكري ، وتصلب وانسداد الشرايين .ارتفاع مؤشر كتلة الجسم - وهي علاقة بين الوزن والطول- مرتبط بزيادة الخطر وكذلك تراكم الدهون في منطقة البطن هو دليل آخر على وجود الخطر ويمكن قياسه بواسطة قياس محيط الخصر ومعدل محيط الخصر/محيط الحوض .
- عدم ممارسة النشاط البدني - وهذا يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة قد تصل إلى 150% .
- الوجبة الغذائية - الملح الزائد في الطعام يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ، والدهون الكثيرة في الطعام يمكن أن تؤدي إلى انسداد الشرايين ، والاستهلاك القليل من الفاكهة والخضراوات تمثل حوالي 20% من أسباب أمراض القلب والسكتة الدماغية على مستوى العالم .

#### عوامل غير قابلة للتعديل ( لا يمكن أن نتحكم فيها ) .

- العمر - تراكم عوامل الخطورة تؤدي إلى ارتفاع مستوى الخطر مع تقدم العمر و يتضاعف الخطر كل 10 أعوام بعد سن 55 عاما .
- التاريخ العائلي - إذا كان أحد الأبوين أو الأخوة /الأخوات مصابا بمرض في الشريان التاجي أو السكتة الدماغية قبل عمر 55 عاما (للذكور) أو 65 عاما (للإناث) يزيد من عامل الخطر لديك.
- الجنس - الرجال معرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب أكثر من النساء اللاتي في فترة الخصوبة (قبل انقطاع الدورة الشهرية) ، ولكن بعد انقطاع الدورة الشهرية فالخطر متساوي بين المرأة والرجل. أما عن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية فلا يوجد فرق بين الرجل والمرأة .

## كيف يمكن أن تقلل الخطر لديك !

- أكثر من تناول الفاكهة والخضراوات - تناول على الأقل خمس حصص من الفاكهة والخضراوات يوميا.
- كن نشيطا - النشاط السريع على الأقل 30 دقيقة يوميا يمكن أن يخفض ضغط الدم.
- تناول القليل من الملح وتجنب الأطعمة المصنعة - حاول أن تحد من تناول الملح في الطعام إلى أقل من 5 جرامات في اليوم ( حوالي ملعقة شاي واحدة ) .
- اقلع عن التدخين - سيقل خطر إصابتك بمرض بالشريان التاجي إلى النصف في خلال عام وسيعود إلى المعدل الطبيعي في خلال 15 عاما .
- حافظ على وزن صحي - إنقاص الوزن خاصة مع الإقلال من تناول الملح يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.

فبالرغم من أن الإصابة بأمراض القلب يعد خطيرا ولكن يستطيع الفرد تجنب الكثير منها بإتباع نمط حياة صحي يهدف إلى الحفاظ على معدلات الكوليسترول والدهنيات منخفضة في الدم وكذلك المحافظة على ضغط الدم في معدلاته الطبيعية وبذلك يتمكن الفرد من التمتع بقلب سليم مدى الحياة.