



الوقاية من أمراض تصلب شرايين القلب التاجية



* تعتبر أمراض شرايين القلب التاجية من الأمراض الشائعة ، وهي السبب الأول للوفيات في الكويت ، والمرضى عبارة عن زيادة في سماكة شرايين القلب التاجية نتيجة ترسبات دهنية ومواد أخرى يؤدي ذلك إلى انسداد جزئي أو كلي في هذه الشرايين ، وأهم صور المرض : الذبحة الصدرية والجلطة القلبية وهبوط القلب وعدم إنتظام دقاته

* وهناك عوامل تساعد على تصلب شرايين القلب التاجية وهي :

- ١- التدخين .
- ٢- السمنة .
- ٣- الخمول وقلة النشاط الحركي .
- ٤- ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم .
- ٥- العوامل الوراثية .
- ٦- ارتفاع ضغط الدم .
- ٧- مرض السكري .
- ٨- الانفعال العاطفي وزيادة التوتر .
- ٩- زيادة تناول الدهون الحيوانية .
- ١٠- تناول الخمر .

❖ ويمكن الوقاية من هذا المرض أو تأخير حدوثه بإتباع ما يلي: ❖

1 التغذية الصحية السليمة:

- طعام متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية .
- سعرات حرارية مناسبة للعمر والعمل مع تقليل الحلويات والوجبات السريعة والدسمة والسكر النقي .
- تخفيف الدهون الحيوانية واستخدام الزيوت النباتية ، وتناول مشتقات الحليب قليلة الدسم .
- تخفيف تناول ملح الطعام والأغذية المالحه كالمخللات .
- الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة والبقول والحبوب الكاملة (أي مع النخالة) .
- تناول الخبز الأسمر والتخفيف من الأرز .

2 الامتناع عن التدخين وكذلك التدخين السلبي:

□ وقد ثبت أن للتدخين أثر مباشر على شرايين القلب التاجية ، وأنه سبب في ٢٥٪ من وفيات أمراض شرايين القلب التاجية .

3 ممارسة النشاط الحركي البدني والتمارين الرياضية:

□ والرياضة يجب أن تكون مناسبة للعمر وللحالة الصحية ومنتظمة بما لا يقل عن ثلاث مرات في الأسبوع في كل مرة من ٢٠ - ٣٠ دقيقة ، ويشترط عند ممارسة الرياضة أن تزداد دقات القلب وعدد مرات التنفس ، ورياضة المشي السريع مناسبة لأغلب الناس .

4 اجتناب الاجهاد النفسي والذهني مع إيجاد الحلول المناسبة المبكرة

للضغوط النفسية والتوتر، وأخذ الكفاية من الراحة والنوم.

5 اجتناب تناول الخمر.

6 العلاج المناسب والمنتظم لمرض السكر ومرض ارتفاع ضغط الدم إن وجد.

7 تناول بعض الأدوية الوقائية مثل الأسبرين وفيتامين ب والفيتامينات

المضادة للأكسدة مثل فيتامين هـ وذلك حسب إرشادات الطبيب.

8 الفحص الدوري السنوي للكوليستيرول والدهون الثلاثية لمن تجاوز عمره ٣٥ عاماً،

□ وخصوصاً لمن لديهم عوامل مساعدة على تصلب الشرايين ومن يظهر لديه إرتفاع في الكوليستيرول فوق المعدل الطبيعي فعليه بمعالجة ذلك تغذوياً ورياضياً ، فإذا استمرت النسبة في الإرتفاع فعليه بأخذ الدواء المناسب حسب توصيات الطبيب .

راجع المادة العلمية الدكتور عيسى الخالدي استشاري الباطنية بمستشفى الأميري

التدخين وبال على القلب، فاترك التدخين الآن قبل أن يضطرك المرض إلى تركه.

و للمساعدة

راجع عيادة لا للتدخين في مركز الفيحاء الصحي

يوم الثلاثاء من كل أسبوع من ٥ - ٨ مساءً