



# عزيمي المريضي بتبرايين القلب التاجية

تعتبر امراض شرايين القلب التاجية والتي تشمل الذبحة الصدرية والجلطة القلبية من اهم الامراض الشائعة، وهي السبب الاول للوفيات في الكويت، وقد بينت دراسة قام بها اطباء القلب في اكبر خمس مستشفيات بالكويت أن متوسط عمر المصابين بجلطة القلب الحادة يقل عشر سنوات عن نظرائهم في الدول الغربية أي أن جلطة القلب تأتي في سن مبكر في الكويت، كما وجدوا كذلك

أن نسبة التدخين ومرض السكر وارتفاع الكوليسترول في هؤلاء المصابين أعلى من الغرب.

إن فكرة الإصابة بمشكلة أو مرض في القلب، تسبب الخوف والقلق لدى كثير من الناس، وقد يتعدى ذلك إلى الاكتئاب حيث يبدأ المريض في التساؤل: هل سأستطيع العودة إلى العمل مرة أخرى؟ هل سأمارس حياتي بشكل طبيعي؟

الإصابة بأزمة قلبية لا تعني أنك لا تستطيع ممارسة حياتك ونشاطاتك بشكل طبيعي، فمن الممكن أن تجعلها وسيلة لتغيير العادات السيئة في حياتك مثل التدخين أو عدم اتباع نظام غذائي صحي وبالتالي تكون بداية لحياة صحية جديدة وطبيعية.

والإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية إما أن تكون حادة أو مستقرة فاما الحادة فيجب علاجها بالمستشفى وتحت إشراف طبي ولمدة قد تصل إلى عدة أسابيع، يعود بعدها المريض إلى ممارسة حياته الطبيعية بالتدرج أما الحالات المستقرة فيجب أن يحافظ فيها الشخص على استقرار حالته وتجنب تكرار الإصابة، هناك طرق عديدة للوقاية من التعرض للأزمة القلبية، حتى إذا كنت قد أصبت بأزمة قلبية من قبل يمكنك تجنب حدوثها مرة أخرى وهذه اهم الخطوات :

- 1) توقف عن التدخين وابتعد عن التدخين السلبي (وهو وجودك في مكان ملوث بالدخان).
- 2) تناول غذاء صحيا.
- 3) مارس النشاط الحركي البدني والتمارين الرياضية.
- 4) تجنب البدانة.
- 5) تجنب الانفعالات النفسية والتوتر.
- 6) لا تنس الضحص الدوري فهناك بعض الأمراض التي تزيد من فرص الإصابة بأزمة قلبية وهي : السكر، ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، فإن كان لديك بعض هذه الأمراض فعالجها بانتظام.
- 7) خذ العلاج الموصوف لك بانتظام، ولا تسمع لآراء الناس فلكل حالة علاج وجرعات تناسبها.



# البيّن القلب التاجية

## كيف أقلع عن التدخين؟

• اتخذ قراراً فيه، واعزم على ترك التدخين، فإن الإرادة نصف النجاح.

• تذكر دائماً الفوائد التي تجنيها من ترك التدخين فاستمرارك في التدخين يضاعف من فرص إصابتك بأزمة قلبية أخرى أشد وأقسى، بينما فوائد التوقف عن التدخين تبدأ منذ اليوم الأول الذي تفلح فيه عن التدخين، وبعد خمس سنوات تقريباً من التوقف عن التدخين فإن احتمال حدوث مرض في شرايين القلب يصبح مساوياً لمن لم يدخن في حياته قط.

• ابتعد عن كل ما يدركك بالتدخين من أشبهه (مثل علب السجائر والولاعة والطفافية)، وأشخص (اعتدت التدخين معهم) وأماكن (اعتدت التدخين فيها).

• تذكر أن التدخين يشمل الشيعة والسيجار والبايب فكلها تحتوي على مواد كثيرة ضارة بالصحة.

• إشغل نفسك باستمرار بعمل تحبه حتى يأخذك بعيداً عن التدخين.

• إذا شعرت أنك بحاجة إلى من يساعدك في تركك للتدخين فتوجه إلى عيادات الإقلاع عن التدخين وهي عيادة لا للتدخين بالفيحاء، عيادة لا للتدخين بالأحمدي، عيادة لا للتدخين بالسالمية التخصصي والجمعية الكويتية لمكافحة التدخين بالقادسية.

## ماذا نعني بالقداء الصحي؟

• طعام متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية.

• إجتناّب الدهون الحيوانية واستبدالها بالزيوت النباتية وخصوصاً زيت الزيتون.

• استبدال منتجات الألبان العادية بالألبان قليلة أو خالية الدسم.

• التركيز على اللحوم البيضاء «الدجاج، السمك، بدلاً من اللحوم الحمراء» «الغنم والبقر والأبل».

• الإكثار من أكل السمك عامة وخاصة الأسماك الدهنية مثل المئد والصبور حيث تخفض نسبة الكوليسترول بالدم.

• الحرص على تضمين الغذاء اليومي البروتينات النباتية المتوفرة في الفول والعدس مثلاً.

• التقليل من الأطعمة المطبوخة بالدهون والتحول إلى الأكلات المشوية والمسلوقة.

• اجتناب المعجنات والسكريات والأطعمة عالية الطاقة.

• الحرص على أكل الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخبز الأسمر والخضراوات.

• اجتناب الخمور فهي ترفع ضغط الدم والدهون الثلاثية وتزيد من فرص الإصابة بالأزمة القلبية.

## ماذا عن ممارسة الرياضة؟

• ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم تساعد على تحسين أداء عضلة القلب وتحسين كفاءة الأوعية الدموية وتقلل من فرص الإصابة بأزمة قلبية أخرى، وذلك عن طريق التحكم في وزن الجسم، وخفض نسبة الكوليسترول ومستوى السكر وضغط الدم والتقليل من التوتر النفسي.

• مارس الرياضة المناسبة لعمرك وحالتك الصحية كالمشي السريع أو ركوب الدراجة أو السباحة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع.

• استغل كل فرصة لديك للحركة. فتحرك دائماً أثناء عملك، شارك في أعمال المنزل، إمش قليلاً بعد كل وجبة، ولا تجلس طويلاً على مكتبك أو أمام التلفزيون، والحركة البدنية مطلوبة بما لا يقل عن ٤٥ دقيقة في كل يوم فهي تساعد على تعزيز الصحة والحفاظ على قلب سليم.

## كيف أتجنب الانفعالات النفسية؟

• تعلم فن الراحة والاسترخاء، اجلس ١٠-١٥ دقيقة يومياً في مكان هادئ تنفس بعمق وفكر في الأشياء الجميلة كالنعم التي أنعم الله بها عليك.

• خذ كفايتك من الراحة والنوم.

• عالج بؤر التوتر والقلق من بدايتها.

• تحكم في الانفعالات اليومية الزائدة.

• تذكر أن الرياضة البدنية مهمة جداً في إزالة التوتر والقلق.

• إذا استمرت هذه الانفعالات فعليك باستشارة الإخصائين في ذلك.

وأخيراً عزيزي تذكر أن أساليب الوقاية التي تعود عليك بالفائدة تؤثر أيضاً في أطفالك، فإذا كان غذاؤك قليل الدسم، وممارست التمارين الرياضية بانتظام، وامتنعت عن التدخين وكانت هذه العادات الصحية جزءاً من حياتك اليومية في البيت، فإن أطفالك سوف يترعرعون على هذه الأمور ويتفادون الوقوع في مشاكل القلب في المستقبل.

