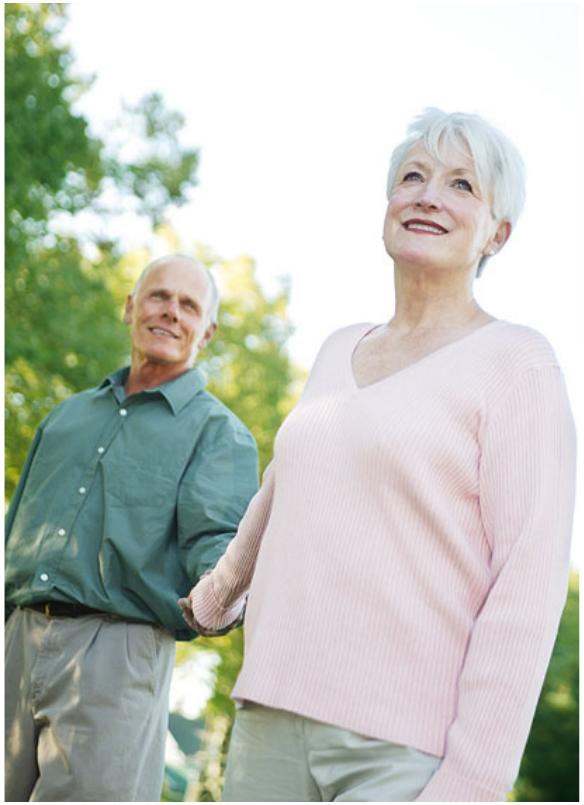
HEALTHY LIVING



مرض القلب

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

علامات زيادة الكولسترول:

من النادر أن تكون هناك علامات تحذيرية لزيادة نسبة الكولسترول في الجسم، لذا لا يمكن التعرف على نسبة الكولسترول في الجسم بدون إجراء فحص للدم. على كل الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الأربعين عاما إجراء فحوص دورية بواسطة الطبيب لمعرفة نسبة الكولسترول.

الوقاية من أمراض القلب:

يمكن الوقاية من التعرض لأمراض القلب بإجراء تغييرات بسيطة في الوجبات الغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية، و يمكن القيام بالآتي لتقليل نسبة تعرضك لمرض القلب:

- زيادة النشاط البدني والتمارين الرياضية أو المشي فقط لمدة ثلاثين دقيقة ثلاثة مرات على الأقل كل أسبوع.
- تجنب التدخين أو ملازمة المدخنين.
- التقليل من الضغوط النفسية.
- التقليل من تناول المشروبات الكحولية.
- التخلص من السمنة.
- الإكثار من أكل الفواكة والخضروات الطازجة.

CONTACT INFORMATION:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

للمزيد من المعلومات يمكن الرجوع لمواقع المنظمات الآتية على شبكة الإنترنت:

American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

• • •

المعلومات الواردة في هذا الكتيب أستخلصت من المصادر التالية:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين اللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

مرض القلب

ما هو مرض القلب؟

مرض القلب ينشأ من عدم وصول الدم المشبع بالأكسجين والمواد الغذائية للقلب، وهذه الحالة تؤدي للإصابة بالنوبة القلبية أو الجلطة أو حتى الموت.

ما هي النوبة القلبية؟

يعمل القلب على مدى 24 ساعة يوميا على ضخ الدم المشبع بالأكسجين والمواد الغذائية لباقي الجسم، ويغذي الدم للقلب عن طريق الشرايين. وحينما يقوم الإنسان بأكل مأكولات غير صحية ولا يقوم بعمل التمارين الرياضية تتكون الشحوم في جدران الشرايين. ويمكن لهذه الصفائح الشحمية أن تتحطم لتكون جلطات دموية تقوم بدورها بتقليل جريان الدم للقلب وهذا يسبب النوبات القلبية.

علامات النوبة القلبية:

- الم في منتصف الصدر يستمر لعدة دقائق ويذهب ليعود مرة أخرى
- الم في يد واحدة أو في اليدين معاً وفي الظهر والرقبة والحنك أو المعدة
- ضيق في التنفس (صعوبة في التنفس ولهاث) مصحوب أو غير مصحوب بألم في الصدر
- العرق البارد، الدوخة أو الشعور بالإغماء

وتشعر النساء مثل الرجال بنفس الأعراض ولكنهن يتعرضن أكثر من الرجال للشعور بالأعراض العامة للنوبة القلبية، وعلى الأخص الشعور بالضيق في التنفس الدوخة والتقيؤ وألم الظهر أو الحنك.

ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أنك مصاب بنوبة قلبية؟

لا تنتظر، اذهب فورا إلى اقرب هاتف واتصل برقم الطوارئ 911. أبحث عن طريقة للوصول للمستشفى على الفور. إذا كنت مصاباً بنوبة قلبية لا تحاول قيادة سيارتك بنفسك إلي المستشفى.

ما هي الجلطة (الصدمة المخية)؟

تحدث الجلطة عندما ينفجر احد الشرايين التي تغذي المخ بالأكسجين والمواد الغذائية اللازمة له، أو عندما ينسد الشريان بواسطة جلطة دموية أو أي مواد صلبة أخرى. وعندما يحدث ذلك يتوقف تدفق الدم والأكسجين عن جزء من المخ ويسمى ذلك بالجلطة أو الصدمة المخيه. وينتج عن انعدام الدم والمواد الغذائية موت خلايا المخ في الجزء المصاب في خلال فترة وجيزة ويسبب ذلك عجزاً دائما في ذلك الجزء من المخ. وحين تموت خلايا في جزء من المخ يتوقف عن العمل جزء الجسم الذي تتحكم فيه تلك الخلايا.

الأعراض التحذيرية للجلطة:

- تنميل مفاجئ وضعف في الوجه أو الذراع أو الرجل خاصة في جانب واحد من الجسم
- ارتباك في النطق أو الفهم
- صعوبة في الرؤية بعين واحدة أو العينين معاً
- اضطراب في المشي والترنح وفقدان التوازن وعدم انتظام الحركة
- صداع مفاجئ وشديد بدون سبب معروف

ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أنك مصاب بجلطة؟

لا تنتظر، اذهب فورا إلى اقرب هاتف واتصل برقم الطوارئ 911. أبحث عن طريقة للوصول للمستشفى على الفور. إذا كنت مصاباً بنوبة قلبية لا تحاول قيادة سيارتك بنفسك إلي المستشفى. حاول معرفة الوقت الذي بدأت فيه أعراض الجلطة. العلاج بالأدوية الخاصة بمعالجة الجلطة قد يقلل من آثار العجز الناتج عنها على المدى البعيد.

ارتفاع ضغط الدم

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

كل مرة يخفق فيها القلب تعني أن القلب يضخ الدم في الشرايين. ضغط الدم هو قوة دفع الدم على جدران الشرايين. ارتفاع ضغط الدم يحدث حينما تكون قوة دفع الدم على جدران الشرايين أعلى من المعدل الطبيعي مما يعنى أن القلب يعمل بشدة. لا يمكن للشخص أن يحس بأن قلبه يعمل بشدة ولكن ارتفاع ضغط الدم مرض خطير ويمكن أن يكون مميتا. وعدم معالجة مرض ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يؤدي للإصابة بالأمراض الآتية:

- فشل القلب
- الفشل الكلوي
- النوبة القلبية
- الجلطة أو الصدمة المخية
- ضعف البصر والإصابة بالعمى

الأعراض التحذيرية لمرض ارتفاع ضغط الدم:

لا توجد أعراض تحذيرية لمرض ارتفاع ضغط الدم، ولذلك يطلق عليه أسم "القاتل الصامت" ويمكن معالجة مرض ارتفاع ضغط الدم والتحكم فيه بتناول مأكولات صحية والقيام بالتمارين الرياضية بطريقة منتظمة. يجب القيام بفحص ضغط الدم للتعرف على ما إذا كنت مصابا به أو معرض للإصابة به.

ما هو الكولسترول؟

الكولسترول هو مادة هشة تشبه الشحم وتتواجد في الدم. ومن الطبيعي أن يتواجد الكولسترول في جسم الإنسان لأنه يستعمل في تكوين الخلايا التي تساعد الجسم على القيام بواجباته. زيادة نسبة الكولسترول تؤدي للإصابة بأمراض القلب والتي تؤدي بدورها لحدوث نوبات قلبية.

زيادة نسبة الكولسترول في الدم تعتبر مؤشراً خطيراً لإمكانية الإصابة بأمراض القلب. ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم يؤدى إلى ترسب الكولسترول على جدران الأوعية الدموية. وبمرور الزمن يؤدى ذلك إلى ضيق وتصلب تلك الأوعية. ونتيجة لذلك تقل سرعة جريان الدم في تلك الأوعية وبالتالي تقل أو تنعدم كمية الدم المنقولة للقلب مما يسبب النوبات القلبية.