

اليوم العالمي للقلب

اليوم العالمي للقلب هو حدث سنوي يساعد على رفع مستوى الوعي بأمراض القلب وعلاجها، في 29 من سبتمبر يُحتفل باليوم العالمي للقلب الذي يقدّم لنا جميعاً فرصة للتفكير في كيفية الاهتمام بقلوبنا ورعايتها بشكل أفضل.

يهدف اليوم العالمي للقلب إلى زيادة الوعي العام بأمراض القلب والأوعية الدموية، ورفع مستوى المعرفة عن الوقاية منها، إلى جانب تسليط الضوء على التأثير العالمي للأمراض القلب.

ما زالت أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الأول للوفاة في العالم، وهي تؤدي إلى وفاة 18.6 مليون شخص في كل عام. أما الأسباب فهي عديدة: منها التدخين، السكري، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، تلوث الهواء والحالات الأقل شيوعاً مثل داء شاغاس (Chagas disease) والداء النشواني القلبي (cardiac amyloidosis).



شعار اليوم العالمي للقلب 2022: استخدام القلب لكل قلب

أمراض القلب والأوعية الدموية

أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الأكثر شيوعاً للوفاة على مستوى العالم، يمكن وصف مرض القلب بمجموعة من الحالات، ومن بينها:

- أمراض الأوعية الدموية، مثل مرض الشريان التاجي
- اضطراب نظم القلب (عدم انتظام ضربات القلب)
- عيوب القلب الخلقية
- مرض صمام القلب الخلقى
- مرض عضلة القلب
- التهاب القلب



أسباب أمراض القلب والأوعية الدموية

تعتمد أسباب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية على نوع المرض. على سبيل المثال يتسبّب تصلّب الشرايين (تراكم الترسبات في الشرايين) بمرض القلب التاجي ومرض الشريان المحيطي، كذلك يمكن لمرض القلب التاجي، تنذّب عضلة القلب، ومن الممكن ان تتسبب المشاكل الوراثية أو الأدوية في عدم انتظام ضربات القلب. أما الشيخوخة، الالتهابات والأمراض الروماتيزمية فقد تؤدي إلى داء قلبي صمامي.



أعراض أمراض القلب والأوعية الدموية

تختلف الأعراض حسب الحالة المرضية، قد لا تسبّب بعض الحالات مثل مرض السكري من النوع الثاني أو ارتفاع ضغط الدم، في البداية إلى ظهور أي أعراض على الإطلاق.

مع ذلك، تشمل الأعراض لمشاكل القلب والأوعية الدموية الأساسية ما يلي:

- ألم أو ضغط في الصدر، ما قد يشير إلى الذبحة الصدرية
- ألم أو انزعاج في الذراعين، الكتف الأيسر، المرفقين، الفك أو الظهر
- ضيق في التنفس
- الغثيان والإعياء
- خفة الرأس أو الدوخة
- التعرّق البارد



هل أنا معرّض لخطر الإصابة بأمراض القلب؟

يمكن لأي شخص أن يصاب بأمراض القلب، وفيما يلي عوامل الخطر:

- العمر - يزيد التقدّم في السن من خطر تلف وضيق الشرايين، كما يضعف أو يتسبّب بتضخم عضلة القلب.
- الجنس - بشكل عام الرجال هم أكثر من النساء عرضة للإصابة بأمراض القلب.
- تاريخ العائلة
- التدخين
- التغذية السيئة
- زيادة الوزن أو السمنة
- الإصابة بارتفاع الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري



حافظوا على صحة قلوبكم من خلال:

ممارسة أحد النشاطات

الحرص على ممارسة النشاط البدني لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. إحدى الطرق لتحقيق هذا الهدف هي ممارسة النشاطات الرياضية 5 أيام في الأسبوع لمدة لا تقل عن 30 دقيقة.

التحكّم بالوزن

يمكن لزيادة الوزن أن تؤدي إلى خطر أعلى للإصابة بأمراض القلب، لذا وجب الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن منخفض الدهون والسكر، مع الحرص على إضافة الفاكهة والخضار إلى جانب ممارسة نشاط بدني منتظم.

اتباع نظام غذائي صحي للقلب:

يمكن لتناول المأكولات التي تحتوي على دهون متعدّدة غير مشبعة وأوميغا 3، مثل الأسماك الزيتية، جانب الفاكهة والخضار أن يدعم صحة القلب ويقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. إن تقليل تناول الأطعمة المصنّعة والملح والدهون المشبعة والسكر المضاف له تأثير مماثل.

إدارة وزن الجسم

ينصح المعهد الوطني لداء السكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلية خسارة 5-10% من وزن الجسم، فقد يقلل ذلك من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ممارسة تمارين رياضية بانتظام:

توصي جمعية القلب الأمريكية (AHA) بممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى المكثف أسبوعياً.

الإقلاع عن التدخين:

يعد التدخين عامل خطر رئيسي لجميع أشكال الأمراض القلبية الوعائية تقريباً. على الرغم من أن الإقلاع عن التدخين قد يكون صعباً، إلّا أن اتخاذ خطوات للقيام بذلك يمكن أن يقلل بشكل كبير من آثاره الضارة على القلب.