

كيف يكون عندنا قلبٌ صحيٌّ معافى

عوامل الخطر

إن مرض القلب هو أحد الأسباب الرئيسية للنوبات القلبية، وهو يصيب الرجال والنساء على حدٍ سواء. لا يوجد سببٌ وحيدٌ لمرض القلب. ومع ذلك، هناك عوامل خطر معروفة من شأنها أن تزيد من فرصة نشوء مرض القلب.

يمكن وصف عامل الخطر مثلاً بالطريقة التي تعيش بها و/ أو حالتك وظروفك الصحية الوراثية. توجد بعض عوامل الخطر التي لا يُمكنك تغييرها مثل تقدّمك في العمر، وجنسك (ذكر أم أنثى) أو أن يكون لديك تاريخ عائلي في مرض القلب.

ولكن هناك عددٌ كبيرٌ من عوامل الخطر التي يُمكنك تغييرها. وذلك بإختيارك طريقة عيش صحيّة وأن تكون على إطلاع بالمخاطر فيصبح بإمكانك أن تقلل فرص نشوء الإصابة بمرض القلب وتحاشي النوبة القلبية.

أمثلة عن المخاطر والنشاطات التي يمكنك أن تقوم بها للإقلال من فرص إصابتك بمرض القلب وهي تشمل ما يلي:

توقّف عن التدخين

التدخين مضرٌ بقلبك. إذا كنت مُدمنًا على التدخين، فيجب عليك التوقّف عن التدخين. يُمكنك الإتصال بخط Quitline على الرقم (13 7848) وأطلب أن تتحدّث مع مترجم. وبصورة بديلة، يُمكنك أن تترك رسالة شفوية لكي يقوم أحدٌ بالإتصال بك بلغتك المفضلة أي العربية العربية، وعن أفضل يوم أو وقت للإتصال بك.



قم بالإشراف الدائم على ضغط دمك

وللمحافظة على ضغط دم صحيّ ومعافى، فإنه من المهمّ جداً أن تخفّضوا الوزن الزائد في جسمكم عن طريق تناول أطعمة أكثر صحيّة، وأن تكونوا أكثر نشاطاً جسدياً وأن تخفّضوا الملح في طعامكم. وإذا كنتم تعانيون من ضغط دم مرتفع، تناولوا الأدوية الموصوفة لكم وراجعوا طبيبيكم بصورة منتظمة لكي يقوم بفحص ضغط دمكم.



راقب نسبة الكوليستيرول لديك

راقبوا نسبة الكوليستيرول في دمكم عن طريق تناول الأطعمة الأكثر صحيّة بما في ذلك تشكيلة منوعة من الفاكهة والخضار والأطعمة التي تحتوي نسبة منخفضة من الدهون الحيوانية (مثلاً: إزالة الجلد عن لحم الدجاج). يجب عليكم أن تراجعوا طبيبيكم الخاص لكي يؤمن فحص الكوليستيرول لديكم، وإذا كانت نسبة الكوليستيرول عالية لديكم فإنه يجب عليكم أن تتناولوا بصورة منتظمة الأدوية الموصوفة لكم.



راقب مرض السكري لديك

إعمل بالتعاون مع طبيبك لوضع خطة للإشراف المُستمر على مرض السكري تكون مُركزة على تناول أطعمة صحيّة والقيام بنشاطات جسدية وعلى الأدوية. قم بتناول أدويةك وراجع طبيبك بصورة منتظمة للتأكد من أن مرض السكري هو تحت السيطرة بشكلٍ مُرضٍ تماماً.



كن نشطا جسديا



قم بتمارين رياضية معتدلة وبمعدل نصف ساعة على الأقل في اليوم. وأن نصف الساعة هذه يمكن أن تكون بصورة تراكمية على فترات خلال اليوم. ويمكن أن تشمل هذه التمارين السير الحثيث، ممارسة رياضة البولنغ، والرقص، القيام بالتنظيف بالمكنسة الكهربائية، بالسباحة، أو القيام ببعض الأعمال في الحديقة. إتصل بمجلس بلديتك المحلية أو بالكنيسة أو الجامع، وبمجموعات المواطنين المُسنين لمعرفة النشاطات التي يمكنك أن تنضم إليها. إن المشاركة بصورة مُنتظمة بالنشاطات الجسدية لها فوائد عديدة، مثل مساعدتك على المحافظة على وزن صحي لجسمك، وهي أيضا طريقة جيدة للاختلاط بالناس وأن تكون جزء من مجتمعك.

تناول أطعمة صحية

تناول وأستمتع بمجموعة متنوعة من الأطعمة وتشمل هذه: الفاكهة، الخضار، الحبوب الكاملة، اللحوم الخالية من الدهون، الأثمار القشرية (لوز، جوز)، الحبوب، البقول، الأسماك وأصناف مُشتقات الحليب المُخففة دهونها. اشرب الكثير من الماء، وقلل الملح أو لا تزيد الملح الى طعامك.



ليكن وزنك صحيا

إن مفتاح تحقيق الوزن الصحي والمحافظة عليه، هو في القيام بالتمارين الرياضية المعتدلة، وبتناول الأطعمة الصحية يوميا.



كن نشطا اجتماعيا

أن تكون سعيدا ومستمتعا بحياة اجتماعية جيدة مع عائلتك وأصدقائك هو أمر مهم جداً. إن حالة الكآبة هي أكثر من الشعور بالحزن والإنقباض النفسي. إنها مرض. يُمكن معالجة حالة الكآبة بطريقة فعّالة. إذا كنت تشعر بالكآبة لفترة تفوق الأسبوعين، عليك أن تتحدث مع طبيبك، أو مع فرد من أفراد العائلة أو مع شخص آخر تعرفه جيداً.



إنها فكرة ممتازة أن تقوم بمراجعة طبيبك بصورة مُنتظمة لإجراء الفحص. فإن هذا من شأنه أن يُمكن الطبيب من التعرف على أية حالة مرضية قد تطرأ. نرحب في أن تأخذ هذه المعلومات وتتناقش مع طبيبك حول الأسئلة التي يمكن أن تكون لديك بشأنها.

للمزيد من المعلومات، نرجو الإتصال بخدمة المعلومات الصحية لدى مؤسسة القلب Heart Foundation Health Information Service، على الهاتف رقم: 1300 36 27 87 أو قوموا بزيارة الموقع الإلكتروني على العنوان التالي: www.heartfoundation.org.au

تم تحضير هذه النشرة بدعم من مؤسسة Helen Macpherson Smith Trust ودائرة Department of Health, Victoria

شروط الإستعمال: تم إعداد هذه المواد والنشرات بهدف أن تكون كمعلومات عامة ولغايات تثقيفية فقط. وهي لا تشكل نصيحة طبية. نرجو أن تستشيروا من يقدم لكم العناية الطبية إذا كانت توجد لديكم، أو تشبهون بأن لديكم مشكلة صحية.