

المعلومات التي أنت بحاجة الى معرفتها للوقاية من السكري وأمراض القلب

هل تعلم؟

- ٢ من اصل ٣ من الاميركيين مفرطين في الوزن او البدانة.
- ١ من كل ٣ من الاميركيين البالغين مصابون بارتفاع ضغط الدم.
- ١ من كل ٤ من الاميركيين البالغين مصاب بارتفاع الكولسترول.
- ١ من كل ٦ من الاميركيين هم في مرحلة ما قبل السكري.
- حوالي مليون امريكي يموتون من مرض السكري، وأمراض القلب والسكتة الدماغية كل عام.

اثار السكري وامراض القلب مدمرة. السكري يمكن ان يؤدي الى العمى، والفشل الكلوي، والضرر العصبي، والبتير، وامراض القلب. امراض القلب ممكن ان تؤدي الى كثير من المشاكل بما في ذلك الامراض الشريانية، وفشل القلب المزمن، والسكتة القلبية، والموت المبكر.

اعرف اخطار الاصابة بالامراض

خطر اصابتك بالنوع الثاني من مرض السكري وامراض القلب تتأثر بعدد من العوامل المؤهلة. كل من هذه العوامل المؤهلة. يمكن ان تمثل خطرا على الصحة الجيدة، وكلما كانت العوامل المؤهلة اكثر لديك، كلما كانت المخاطر الخاصة بك اكبر.

- الوزن الزائد والسمنة
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع سكر الدم
- التدخين
- الخمول البدني
- الكولسترول

قم بخفض امكانية الاصابة بالامراض

الخبر السار هو انه يمكنك السيطرة على امكانية الاصابة بالامراض ومنع المخاطر من النوع الثاني من مرض السكري وامراض القلب. وهذا ليس من الصعب جداً، ويمكنك ان تفعل ذلك. خطوات صغيرة ممكن ان تؤثر كثيراً ويمكن ان تساعدك لتعيش عمراً اطول وحياة صحية.

الخطوة الاولى: الخطوة الاولى هي ان تراجع طبيبك للفحص ومعرفة المخاطر الخاصة بك. بمجرد أن تعرف الحقائق، انت وطبيبك ممكن ان تقررا ما يمكنك القيام به لإحداث التأثير الاكبر على صحتك.

الخطوة الثانية: قم بزيارة www.CheckUpAmerica.org أو اتصل برقم 1-800-342-23837 أو 1-800-DIABETES للحصول على معلومات ونصائح لكيف تبدأ، وافكار بسيطة لخطوات صغيرة يمكنك اتخاذها للمساعدة في خفض امكانية الاصابة بالامراض.

المعلومات التي أنت بحاجة الى معرفتها : ماهو مرض السكري

السكري هو حالة لا يستطيع فيها الجسم استخدام الطاقة المستمدة من الغذاء بشكل جيد. جسمك يحصل على الطاقة من الغذاء. وفي حالة شخص بدون السكري، الجسم يحلل الغذاء الى الجلوكوز (السكر) ويرسله الى مجرى الدم. الانسولين، وهو هورمون يفرزه البنكرياس، يساعد على نقل الجلوكوز من الدم الى الخلايا، حيث يمكن ان يستخدم لاغراض الطاقة. في الناس المصابون بداء السكري من النوع الثاني، البنكرياس لا يفرز ما يكفي من الأنسولين، او الانسولين لا يعمل جيداً، او كليهما. ومن دون الانسولين، الجلوكوز لا يمكن ان يتحول من مجرى الدم الى الخلايا، وبالتالي فان كمية الجلوكوز في دمك تزداد. وهذا ما يسمى بارتفاع السكر في الدم. واذ هذا لم يعالج، فان ارتفاع السكر في الدم يسبب مشاكل مثل الضرر العصبي، ومشاكل في الكلى او العين، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية.

ماهي مرحلة ما قبل السكري؟

في مرحلة ما قبل السكري، السكر في الدم يكون في مستوى اكثر من المعتاد ولكن ليس عالي بما يكفي ليسمى السكري. مرحلة ما قبل السكري تسمى المرض الصامت، وهذا يعنى انه يمكن ان يكون لديك ولكن بدون علمك. والانباء السارة هي ان تقليص السعرات الحرارية، وممارسة النشاط البدني، وفقدان الوزن يمكن عكس مرحلة ما قبل السكري وتأخير او منع السكري من النوع الثاني. مرض السكري لا يزول بعد الاصابة به، لذلك فانه من الافضل منعه اصلاً.

منع مرحلة ما قبل السكري وداء السكري

الخبر السار هو انه يمكنك عكس مرحلة ما قبل السكري ومنع او تاخير داء السكري من النوع الثاني. وفي دراسة حديثة، الاشخاص الذين كانوا معرضين لداء السكري من النوع الثاني خفضت خطورة اصابتهم بهذا المرض الى حد كبير بتقليل كمية الاكل، وممارسة المزيد من الرياضة وزيادة النشاط البدني، وتخفيف الوزن. وانهم قاموا بالاتي -

- تخفيض الدهون
- استهلاك سعرات حرارية أقل
- ممارسة الرياضة حوالي ٣٠ دقيقة يومياً، ٥ ايام في الاسبوع، عادة عن طريق المشي
- فقدان الوزن بمعدل ١٥ باوند في السنة الاولى من الدراسة.

هذه الاستراتيجيات تعمل بشكل جيد للرجال والنساء على السواء، وبشكل خاص للاشخاص بعمر ٦٠ عاماً واكثر. عدة دراسات اخرى اظهرت ايضاً ان داء السكري من النوع الثاني يمكن ان يتأخر او يمنع.

تذكر : ليس هناك حاجة الى اتخاذ خطوات جذرية. اذا حرقت سعرات حرارية اكثر من التي تأخذها وحتى بشئ قليل فانك ستفقد الوزن. قم بزيارة www.checkupamerica.org أو اتصل برقم 1-800-342-23837 أو 1-800-DIABETES للحصول على معلومات ونصائح لكيف تبدأ.

المعلومات التي أنت بحاجة الى معرفتها : ماهو الكولسترول

الكولسترول هو نوع من الدهون التي يتم حملها في الجسم وتكون من نوعين او "لايبو بروتين" ، ومن المهم ان يكون كل منهما بمستوى صحي.

- لايبو بروتين ذو الكثافة الواطئة (LDL) يمكن ان يؤدي الى تراكم الكوليسترول في الشرايين. البعض يسمي (LDL) بالكولستيرول "الضار". وكلما ارتفع مستوى (LDL) في دمك كلما كانت احتمالات اصابتك بأمراض القلب اكبر. والهدف هو ابقاء مستوى (LDL) تحت ١٠٠ mg/dl.
- لايبو بروتين ذو الكثافة العالية (HDL) وتسمى ايضا بالكولسترول "الجيد". (HDL) يساعد على ازالة الكولسترول من جسمك، لذا كلما ارتفعت نسبة (HDL) كلما انخفضت مخاطر الاصابة بأمراض القلب. والهدف هو ابقاء مستوى (HDL) فوق ٦٠ mg/dl.

تراي كلسيرايد هو نوع آخر من الدهون في الدم ويرفع احتمالات الاصابة بامراض قلبية او بالسكتة الدماغية اذا كان بمستويات عالية. عموماً تريد ان يكون مستوى التراي كلسيرايد الخاصة بك اقل من ١٥٠ mg/dl. وطبيبك يمكن ايضا ان يعطيك "مجموع" عدد الكولسترول. والمجموع الجيد للكولسترول يجب ان يكون اقل من ٢٠٠ mg/dl.

ماذا يمكنك ان تفعل لتحسين الارقام الخاصة بك؟

انها فكرة جيدة اذا فحصت مستوى الكولسترول لديك مرة كل ٥ سنوات، او اكثر إذا كانت هنالك مشكلة. وإليك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحسين الكولسترول الخاص بك :

- اذا كنت من المدخنين فتوقف عن التدخين
- قلل وزنك
- قم بنشاط بدني معتدل لمعظم ايام الاسبوع
- حول طعامك الى اغذية قليلة الدهون وذات الكولسترول الواطئ
- طبيبك قد يصف ايضاً ادوية لتخفيض الكوليسترول في الدم

الكولسترول يتأثر بضغط الدم والسكر في الدم. اذا كان السكر في الدم وضغط الدم عاليان، فمن المحتمل ان ارقام الكولسترول تكون عالية كذلك. وهذه كلها تكون من العوامل المؤهلة للاصابة بمرض السكري وأمراض القلب، وكلما كانت العوامل المؤهلة للاصابة بالامراض عالية لديك ، كلما كانت احتمال الاصابة بالامراض عالية لديك. تحدث الى طبيبك واعرف اذا كنت قد تكون في خطر للاصابة بمرض السكري وامراض القلب. ثم اتخذ خطوات لتخفيض هذه الاخطار حتى يمكنك ان تعيش اطول، وتستمتع بحياة اكثر صحة.

المعلومات التي أنت بحاجة الى معرفتها : كيف تبدأ بعمل الرياضة البدنية

هناك اسباب عديدة لحثك للقيام بالرياضة البدنية اليك ما يمكن ان يفعله النشاط البدني لك :

- تخفيض السكر وضغط الدم والكوليسترول.
- تخفيض مخاطر مرض السكري، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية.
- تخفيف الاجهاد.
- تقوية قلبك، والعضلات، والعظام.
- تحسين الدورة الدموية و اعطاء مرونة وقوة للعضلات.
- اعطاء مرونة للجسم والمفاصل.

حتى اذا لم تمارس الرياضة من قبل، فيمكنك ان تجد السبل لممارسة النشاط البدني اليومي. وسوف تشعر بمنافع الرياضة البدنية حتى لو كان النشاط خفيفاً. وبعده ستجد ان ممارسة النشاط البدني سيكون جزءاً طبيعياً من الروتين اليومي.

الابتداء

في البداية، ركز على هدفين :

١. حاول ان تقوم بالتمارين الرياضية لمدة ٣٠ دقيقة على الاقل في معظم أيام الاسبوع.
٢. حاول ان تزيد من نشاطك اليومي.

اذا لم تكن نشطاً في الآونة الاخيرة، يمكنك البدء بخمس او عشر دقائق يومياً وارفع نشاطك تدريجياً. او قسم نشاطك اليومي — حاول ان تمشي ١٠ دقيقة بعد كل وجبة طعام. وجرب بعض الانشطة الرياضية مثل المشي، والرقص، والسباحة، وركوب الدراجة الهوائية

النشاط طوال اليوم يساعد على حرق السعرات الحرارية، وهناك الكثير من السبل لتحقيق ذلك. اي من الانشطة التي تريد ان تحاولها؟

- المشي بدلاً من ركوب العربة عند الامكان.
- اذا كنت تقود عربة، اوقفها في أقصى مكان من موقف العربات.
- استعمل الدرج بدلاً من المصعد.
- امشي عندما تتحدث على الهاتف.
- اعمل في الحديقة، نظف اغصان الشجر المتساقط، او اغسل العربة.
- اعب مع الاطفال.

المعلومات التي أنت بحاجة الى معرفتها : معالجة ارتفاع ضغط الدم

ما يقرب من ١ في ٣ من الاميركيين البالغين مصاب بضغط الدم المرتفع. قلبك يعمل بمشقة اكبر عندما يكون ضغط الدم مرتفع، وامكانية اصابتك بامراض القلب والسكتة الدماغية، وغيرها من المشاكل قد ترتفع . وارتفاع ضغط الدم مشكلة لن تزول من دون علاج، والعلاج ممكن ان يشمل تغييرات في نمط الحياة أو اخذ الادوية.

ما هو ضغط الدم المرتفع؟

ضغط الدم هو قوة تدفق الدم داخل الاوعية الدموية. طبيبك يقيس ضغط الدم برقمين مثل ١٢٠ / ٨٠، والتي ممكن ان تسجل مثل "١٢٠ على ٨٠". و كل من هذين الرقمين مهمين.

الرقم الأول هو رقم الضغط عندما يدق قلبك ويدفع الدم خلال الاوعية الدموية. موظفي الصحة والاطباء يطلقون عليه اسم "systolic" أو "انقباض القلب". الرقم الثاني هو رقم الضغط عند الاسترخاء بين دقات القلب. ويدعى "diastolic" أو "استرخاء القلب".

كلما كان ضغط دمك منخفض، كلما كانت فرصتك لتأخير او منع النوبة القلبية او السكتة الدماغية افضل. أكتب ارقام ضغط الدم الخاصة بك و المأخوذة حديثاً وحدد اهدافك. واذا كنت غير متأكد من نتائجك او كيفية تحديد الهدف، تحدث مع طبيبك.

تخفيض ضغط الدم مع تغيير اسلوب الحياة

احدى الطرق للمساعدة في السيطرة على ضغط دمك هو تغيير اسلوب الحياة. وتشمل هذه التغييرات على تغيير النظام الغذائي الخاص بك لتشمل الفواكه والخضروات، والخبز الطبيعي والاعذية المصنوعة من الحبوب ومنتجات الألبان المنخفضة الدهون او الخالية من الدهون، وبعض المكسرات والجرزات، واللحوم الخالية من الدهون. ويمكنك ايضا خفض كمية الملح في الاغذية الخاص بك عن طريق التسوق والطهي الذكي.

واخيراً، يمكنك اجراء تغييرات هامة في السلوك اليومي الخاص بك، مثل القيام بالتمارين الرياضية الخفيفة لمدة ٣٠ دقيقة، مثل المشي لمعظم الأيام؛ والحد من استهلاك المشروبات الكحولية، وقطع التدخين.

تخفيض ضغط الدم بالادوية

هناك عدة انواع من الادوية المتاحة للمساعدة في علاج ارتفاع ضغط الدم. لايأخذ الكل نفس ادوية ضغط الدم، وكثير من الناس تأخذ أكثر من نوع واحد. الادوية التي تأخذها، ان وجدت، سوف تعتمد على قراءات ضغط دمك وعوامل أخرى، مثل الكلفة والتأثيرات الجانبية. يمكنك ان تستمع الى طبيبك بشير الى انواع من الادوية مثل مثبطات ACE، و ARBS، مانعة البيتا، قناة الكالسيوم المانعة، او diuretics (حبوب الماء). تحدث مع طبيبك حول اي افضل الادوية لك.

المعلومات التي أنت بحاجة الى معرفتها : ترك التدخين

ليس سراً ان التدخين سيء لصحتك. التدخين يضر الرئتين والقلب. انه يقلل من كمية الأوكسجين التي تصل الى اجهزتك الجسمية، ويرفع كوليسترولك، ويرفع ضغط دمك. وجميعها عوامل ممكن ان تزيد من احتمال اصابتك بأزمة قلبية اوسكتة دماغية.

ولكن هناك شيء تستطيع ان تفعله : ادفع نفسك لترك التدخين. وإليك بعض الخطوات التي تساعدك على هذا النجاح :

الخطوة الاولى : اعرف الفوائد المرجوة من ترك التدخين

ترك التدخين يساعد قلبك والرئتين - و يقلل من خطر ايداء اوعيتك الدموية، عيونك، واعصابك، وغيرها من الاجهزة. وترك التدخين ممكن ان يقلل التجاعيد في وجهك، ورائحة افضل في شعرك وفمك وملابسك؛ و اقل خطراً لأسرتك في التعرض لدخان السكائر الثانوي.

الخطوة الثانية : عد نفسك لترك التدخين

ترك التدخين عمل شاق، ولذلك تعامل معه كمشروع رئيسي. قبل ترك التدخين :

- حدد موعد ترك التدخين، وأخبر اصدقائك وعائلتك به.
- اختار الوقت عندما تكون حياتك هادئة ودرجة الارهاق والتوتر على مستويات منخفضة.
- فكر بالاسباب الخاصة بك لترك التدخين، وكتبها على قائمة. وضع القائمة في مكان تراه كل يوم.
- ارم السجائر والكبريت والولاعات ومطافئ السجائر.
- اطلب من الآخرين المساعدة والفهم. اسأل احد اصدقائك المدخنين ليعلمك التدخين معك.

الخطوة الثالثة : اختيار استراتيجية ترك التدخين

- اترك التدخين على دفعة واحدة. ترك التدخين على دفعة واحدة قد تحقق النجاح لبعض الناس.
 - اترك التدخين بشكل تدريجي. الاقلاع عن التدخين بشكل تدريجي على مدى عدة اسابيع.
 - استخدم لصقات النيكوتين، اوعلك النيكوتين اومستنشق النيكوتين او رذاذ النيكوتين، او سأل طبيبك لوصفة دواء.
 - إسأل طبيبك للحصول على معلومات حول الاستشارة الطبية او العلاج بالوخز او التنويم المغناطيسي.
- يمكنك استخدام واحدة من هذه الخطوات، او اكثر من واحدة منها. وعندما تفعل ذلك فسوف تشعر بصحة افضل فوراً، وسوف تكون بصحة افضل لبقية حياتك.