

## ما هو مرض القلب؟

هناك أنواع كثيرة من أمراض القلب والأوعية الدموية. يعاني أكثر من ٦٠ مليون أمريكي من واحد أو أكثر من هذه الأمراض. كما أن أكثر من ٤٢٪ من مجموع الوفيات في الولايات المتحدة ناتجة عن مرض القلب. ورغم ذلك، فيمكن الوقاية من الكثير من أنواع مرض القلب.

تتطور مشاكل القلب والأوعية الدموية مع مرور الوقت، عندما تتسد الشرايين التي تمد القلب والمخ بالدم تدريجياً نتيجة تراكم الخلايا والدهون والكوليسترول. وكثيراً ما يسمى هذا التراكم بالصفائح. عندما تقوم هذه الصفائح بإعاقة جريان الدم فيمكن أن يؤدي ذلك إلى الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة.

فيما يلي بعض أنواع مرض القلب والأوعية الدموية:

**تصلب الشرايين (Arteriosclerosis)** يحدث هذا المرض عندما تضيق الجدران الداخلية للشرايين نتيجة تراكم الصفائح بداخلها، مما يؤدي إلى تكوّن الجلطات الدموية وبالتالي تقل كمية الدم الواصلة من خلالها. وقد يسبب هذا نوبات قلبية وسكتة.

**النوبات القلبية (Heart Attacks)** تحدث النوبات القلبية عندما يتكون ما يعوق وصول الدم إلى جزء من القلب، وكثيراً ما يكون السبب في ذلك جلطة دموية. إذا تسببت الجلطة في إعاقة جريان الدم داخل الشريان الذي يمد ذلك الجزء من عضلة القلب بالدم، ستكون نتيجته بداية هلاك ذلك الجزء من القلب.

**ارتفاع ضغط الدم (Hypertension)** هذا يعني أن ضغط الدم داخل الشرايين يكون أعلى من المعدل الطبيعي بصورة دائمة.

**قصور القلب (Heart Failure)** هذا يعني أن القلب لا يضخ القدر الكافي من الدم، أي أن القلب يستمر في أداء وظيفته، ولكنه لا يمد الجسم بكل ما يحتاجه من دم وأكسجين.

**السكتة ونوبة نقص الدم المؤقتة (الإنذار بحدوث سكتة) (Stroke and TIA)** يحدث هذا المرض عند انسداد أو انفجار أحد الأوعية الدموية التي تغذي المخ بالدم، مما يؤدي إلى عدم استطاعة ذلك الجزء من المخ، بالإضافة إلى عضو الجسم الذي يتحكم فيه، من أداء وظيفتهما.

الخطوات الخمس الرئيسية للوقاية من مرض القلب:

- الامتناع عن التدخين
- الحفاظ على انخفاض ضغط الدم
- الالتزام بنظام غذائي صحي
- مداومة الحركة البدنية
- الانتظام في إجراء الكشف الطبي

للتحدث مع أحد أطباء المستشفى يمكنك الاتصال بالرقم: 1-800-543-WELL

## الكولسترول وقلبك؟

يمكن أن تزداد نسبة الكولسترول في الدم أكثر مما ينبغي، ومن ثم يلتصق بجوانب الأوعية الدموية على طول امتدادها. ويمكن أن يؤدي هذا إلى انسداد الأوعية الدموية ويجعل من الصعب إدخال الدم إلى القلب وإخراجه منه، وبالتالي فيمكن أن يؤدي إلى الإصابة بنوبة قلبية.

ولهذا السبب نريد أن يكون مجموع الكولسترول منخفضا، أي أقل من ٢٠٠.

تعتبر البروتينات الدهنية العالية الكثافة (HDL) من أنواع الكولسترول "المفيدة" التي تساعد في تطهير الدم من الكولسترول الذي يسد الأوعية. ولذا فمن المحبذ أن نزيد مقدار HDL. ويتحقق ذلك بزيادة معدل الحركة البدنية.

إننا نريد أن يكون مقدار HDL مرتفعا، أي أعلى من ٣٩. أما البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة (LDL) فيجب أن تكون أقل من ١٠٠ مليجرام/عشر لتر.

## انتبه للكولسترول والدهون في نظامك الغذائي

يوجد الكولسترول فقط في المأكولات الحيوانية الأصل كاللحوم، وصفار البيض، والزبد، والمحار البحرية. أما الزيوت النباتية والفواكه والأرز فلا تحتوي على كوليسترول لأنها أطعمة نباتية الأصل.

لا تتناول أكثر من ٢٠٠ مليجرام كولسترول يوميا.

الدهون المشبعة هي دهون في حالة صلبة عند درجة حرارة الغرفة كالدهون الموجودة في اللحوم ودهم الحليب في منتجات الألبان والسمن وزيت جوز الهند. وكثيرا ما تكون الدهون المشبعة مختبئة في بعض المأكولات كالبسكوت الناشف والصلصات والكعك.

تتسبب الدهون المشبعة في ارتفاع معدل الكولسترول، وبالتالي فلا ينبغي أن تزيد نسبة مجموع السعرات الحرارية التي تتناولها يوميا والمتولدة عن الدهون المشبعة عن ٧٪، ويفضل اختيار الدهون الأحادية غير المشبعة على الدهون الأخرى.

## العمل على زيادة الكولسترول HDL "المفيد"

إذا كنت تعاني من السمنة، فإن تخفيف وزنك سوف يرفع نسبة البروتينات الدهنية العالية الكثافة HDL ويقلل نسبة البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة LDL والمواد الثلاثية الجليسيريد.

المواظبة على التمارين الرياضية هي أفضل طريقة لزيادة نسبة HDL، حتى ولو كنت نحيفا.

الامتناع عن التدخين يرفع نسبة HDL.

تقوم البروتينات الدهنية العالية الكثافة (HDL) بنقل الكولسترول بعيدا عن الشرايين وإعادته إلى الكبد حيث يتم معالجته.

للتحدث مع أحد أطباء المستشفى يمكنك الاتصال بالرقم: 1-800-543-WELL أو كود