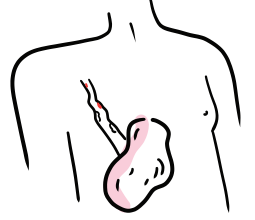


فهم مرض القلب والأوعية الدموية التصلبي العصيدي (ASCVD)

ما هو مرض القلب والأوعية الدموية التصلبي العصيدي (ASCVD)؟



يحدث مرض القلب والأوعية الدموية التصلبي العصيدي (ASCVD) عندما تتراكم رواسب دهنية مليئة بالكوليسترول داخل الشرايين. هذا التراكم يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية.



الوقاية والإدارة: خيارات نمط حياة صحي



1 اتباع نظام غذائي متوازن: ركز على تناول الفواكه، الخضراوات، الحبوب الكاملة، والدهون الصحية.

2 ممارسة الرياضة بانتظام: استهدف ما لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين المعتدلة أسبوعيًا.

3 الإقلاع عن التدخين: التوقف عن التدخين خطوة جوهرية لحماية القلب والشرايين.

4 إدارة الحالات الصحية المزمنة: راجع طبيبك للتحكم في داء السكري أو ضغط الدم المرتفع عبر تغييرات في نمط الحياة أو استخدام أدوية مثل الستاتينات وأدوية الضغط.

عوامل الخطر للإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية التصلبي العصيدي:

1 ارتفاع مستويات الكوليسترول/البروتين الدهني: يمكن أن يتراكم الكوليسترول والبروتين الدهني الزائد (مثل LP(a)) في الشرايين.

2 ارتفاع ضغط الدم: يضع ضغطًا إضافيًا على الشرايين، مما يؤدي إلى تلفها.

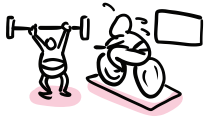
3 التدخين: يتسبب في تلف جدران الشرايين ويزيد من ترسيب اللويحات.

4 داء السكري: ارتفاع مستوى السكر في الدم قد يضر الأوعية الدموية.

5 السمنة: الوزن الزائد يضع عبئًا كبيرًا على القلب.

6 التاريخ العائلي: وجود تاريخ عائلي للإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية، خاصة إذا حدث قبل سن 55 للرجال أو 65 للنساء، يرفع من احتمالية الإصابة.

ماذا يجب أن تفعل؟



النشاط البدني:

- فوائد التمارين: النشاط البدني المنتظم يُقوي القلب، يُحسن الدورة الدموية، يرفع الكوليسترول الجيد (HDL) ويخفض الكوليسترول الضار (LDL).
- التوصيات: مارس ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط المعتدل أسبوعيًا مثل المشي أو ركوب الدراجة.



النظام الغذائي والتغذية:

التغذية الصحية: يمكن للنظام الغذائي المتوسطي الغني بالخضراوات، الفواكه، البقوليات، المكسرات، الحبوب الكاملة، والأسماك أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، وخاصة السكتة الدماغية.

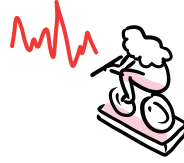
نصائح رئيسية:

- قلل من اللحوم المصنعة والمشروبات السكرية.
- ركز على الدهون الصحية مثل زيت الزيتون.
- خفف من استهلاك الملح لضغط الدم.
- استبدل الدهون غير الصحية (مثل الدهون المتحولة) بخيارات صحية.



تجنب التدخين والحد من الكحول:

- **الإقلاع عن التدخين:** يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. يمكنك اللجوء إلى بدائل النيكوتين أو الأدوية.
- **الحد من الكحول:** خفف من استهلاك الكحول للحد الأدنى لتقليل الضغط على القلب وضبط ضغط الدم.



إدارة الوزن:

- **الأهمية:** الوزن الزائد يزيد من احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم، الكوليسترول، واضطرابات سكر الدم.
- **استراتيجيات:**
 - اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا غنيًا بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة.
 - حافظ على النشاط البدني المنتظم.
 - راقب حجم وجباتك لتجنب الإفراط في الأكل.
 - استخدم أدوات مثل مذكرات الطعام أو مجموعات الدعم.

مراقبة ضغط الدم والكوليسترول والسكري:

- **ضغط الدم:** حافظ على قراءات أقل من 80/120 ملم زئبق. استخدم نظامًا غذائيًا صحيًا، مارس الرياضة، وقم بالفحوصات المنتظمة.
- **مستويات الكوليسترول:** قلل من الكوليسترول الضار (LDL) وادعم الكوليسترول الجيد (HDL) عبر التغذية الصحية والتمارين.
- **إدارة السكري:** راقب مستوى السكر، تناول طعامًا متوازنًا، ابقَ نشيطًا، واتبع تعليمات طبيبك.

التعامل مع التوتر:

- **أثر التوتر على القلب:** التوتر المزمن أو الحاد يمكن أن يرفع ضغط الدم والكوليسترول، مما يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب.

نصائح لإدارة التوتر:

- مارس الرياضة بانتظام
- التزم بنظام غذائي متوازن
- احرص على النوم الكافي
- مارس اليقظة أو التأمل
- استفد من الدعم الاجتماعي
- اطلب المساعدة الطبية عند الحاجة



تناول أدويةك

- **الأهمية:** أدوية ASCVD ضرورية للتحكم في الحالة. تشمل الأدوية الستاتينات، مضادات الصفائح، حاصرات بيتا، مثبطات ACE، حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين، حاصرات قنوات الكالسيوم، مدرات البول، إيزيميب، ومثبطات PCSK9. تساعد هذه الأدوية في خفض الكوليسترول، التحكم في ضغط الدم، والوقاية من النوبات القلبية والسكتات.
- **نصائح للالتزام بالعلاج:**
 - افهم آلية عمل الأدوية.
 - تواصل مع طبيبك لأي استفسارات.
 - استخدم وسائل تذكير مثل علب الأدوية أو تنبيهات الهاتف.
 - اجعل روتين تناول الدواء بسيطًا ومنتظمًا.

افحص مستوى البروتين الدهني LP(a) لديك:

ما هو البروتين الدهني LP(a)؟

هو نوع من الدهون في الدم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. المستويات المرتفعة منه تسهم في تراكم اللويحات في الشرايين. يُنصح بفحص مستواه، خصوصًا إذا كان لديك تاريخ عائلي في أمراض القلب.



مهمتنا



HeartLife
FOUNDATION



www.heartlife.ca

It's About Life, Not Failure™

Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.

لمزيد من المعلومات حول ASCVD

وخدمات الدعم الأخرى،

يرجى زيارة موقعنا

heartlife.ca/academy

مؤسسة هارت لايف هي مؤسسة خيرية تُعنى بالمرضى، وتسعى لتحسين جودة حياة المصابين بأمراض القلب والأوعية من خلال إشراك المجتمع العالمي وتثقيفه وتمكينه. نهدف إلى تقديم حلول مستدامة، وتشجيع الابتكار، وبناء حياة أكثر صحة للمرضى ومقدمي الرعاية حول العالم.