



داء السكري وقصور القلب: ما تحتاج معرفته

ما هي العلاقة بين داء السكري وقصور القلب؟

يرتبط داء السكري وقصور القلب ارتباطًا وثيقًا. فالأشخاص المصابون بداء السكري يكونون أكثر عرضة للإصابة بقصور القلب بسبب العبء الذي يُشكّله ارتفاع مستويات السكر في الدم على القلب والأوعية الدموية. ومع مرور الوقت، يمكن أن يُسبب السكري مشكلات مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض الشريان التاجي، وتلف عضلة القلب، وكلها تساهم في زيادة خطر الإصابة بقصور القلب.



ما أهمية هذا؟

التحكم الفعّال في داء السكري يُمكن أن يُقلّل من خطر الإصابة بقصور القلب ويحد من المضاعفات المرتبطة به. كما أن التشخيص والعلاج المبكرين يُعدّان مفتاحين لتحسين جودة الحياة وتقليل احتمالات دخول المستشفى.



التعرف على العلامات

أعراض قصور القلب:

- ضيق في التنفس أثناء الأنشطة اليومية أو أثناء الاستلقاء.
- تورم في الساقين أو الكاحلين أو القدمين.
- إرهاق وضعف.
- تسارع أو عدم انتظام ضربات القلب.

أعراض داء السكري:

- زيادة العطش والتبول.
- فقدان الوزن غير المبرر.
- عدم وضوح الرؤية.
- خدر أو وخز في اليدين والقدمين.



نصائح لأسلوب الحياة:

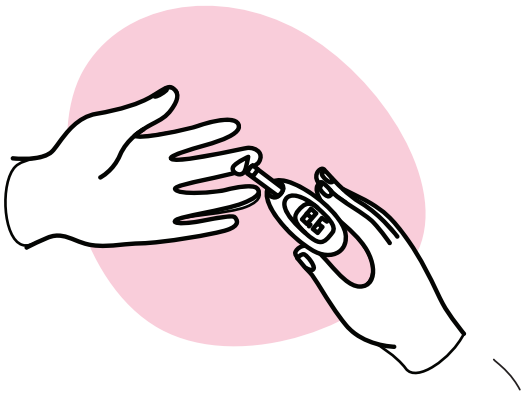
- **نظام غذائي صحي:** اختر الحبوب الكاملة، والبروتينات قليلة الدهون، والخضراوات، وقلّل من تناول السكر والملح.
- **حافظ على نشاطك:** مارس 30 دقيقة من التمارين الرياضية المعتدلة معظم أيام الأسبوع، وفقًا لتوصيات طبيبك.
- **الإقلاع عن التدخين:** يزيد التدخين من خطر الإصابة بكل من داء السكري وقصور القلب.
- **إدارة التوتر:** مارس اليقظة الذهنية، أو التأمل، أو أنشطة أخرى تُخفف التوتر.



كيف يُدار داء السكري وقصور القلب معًا؟

الأدوية:

- **مُنبهات مستقبلات GLP-1:** تُخفض أدوية مثل سيماجلوتايد (مثل أوزمبيك) سكر الدم، وتُعزز فقدان الوزن، ولها فوائد قلبية وعائية مثل تقليل الالتهابات وتحسين صحة القلب.
- **مُثبطات SGLT2:** تُساعد الكلى على التخلص من السكر الزائد، وتُقلّل من احتباس السوائل، وتُخفض خطر دخول المستشفى بسبب قصور القلب.
- **حاصرات بيتا ومثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين:** تُوصف عادةً لعلاج قصور القلب للمساعدة في تحسين كفاءة ضخ القلب للدم.
- راقب سكر الدم وضغط الدم بانتظام للوقاية من المضاعفات.



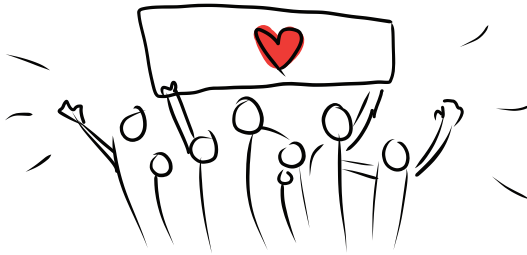
أدوات تشخيص داء السكري وقصور القلب

- **فحوصات الدم:** لقياس مستويات السكر في الدم والتحقق من علامات تلف القلب.
- **تخطيط صدى القلب:** تصوير بالموجات فوق الصوتية للقلب لتقييم بنيته ووظيفته.
- **اختبار الإجهاد:** لتقييم مدى كفاءة عمل القلب أثناء النشاط البدني.
- **مراقبة الجلوكوز المستمرة (CGM):** جهاز لتتبع اتجاهات سكر الدم بشكل فوري.

للمزيد من الدعم والمعلومات والموارد، تفضل بزيارة heartlife.ca، وهي مؤسسة خيرية رائدة في مجال صحة القلب بقيادة المرضى.

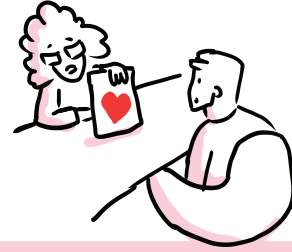
مؤسسة هارت لايف

مؤسسة خيرية كندية تُعنى بقصور القلب، بقيادة المرضى
"الأمر يتعلق بالحياة، لا بالفشل"™



أهمية الكشف المبكر

يُتيح الكشف المبكر عن داء السكري وقصور القلب إمكانية تلقي علاجات فعالة تُسهم في الوقاية من مضاعفات خطيرة مثل النوبات القلبية، وأمراض الكلى، أو الحاجة إلى دخول المستشفى. وتُعدّ الفحوصات الدورية أمرًا بالغ الأهمية، خاصةً إذا كان لديك تاريخ عائلي لهذه الحالات.



أسئلة رئيسية لطرحها على طبيبك:

- هل أنا مُعرّض لخطر الإصابة بقصور القلب بسبب داء السكري؟
- ما هي الخطوات التي يُمكنني اتخاذها لحماية صحة قلبي؟
- هل هناك أدوية أو علاجات مُحددة يجب أن أفكر فيها؟
- كم مرة يجب عليّ مراقبة مستوى السكر في الدم وصحة قلبي؟

اتخذ إجراء اليوم

العيش بصحة جيدة مع داء السكري وقصور القلب أمر ممكن. تحدث مع طبيبك لوضع خطة رعاية شخصية. فإدارة الحالتين معًا تحسّن من جودة حياتك وتساعدك على الحفاظ على نشاطك وصحتك.

مهمتنا

مؤسسة هارت لايف هي منظمة خيرية بقيادة المرضى، وتسعى إلى تحسين جودة حياة الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية من خلال إشراك المجتمع العالمي وتثقيفه وتمكينه. نهدف إلى تطوير حلول مستدامة، وتعزيز الابتكار، وبناء حياة أكثر صحة للمرضى ومقدمي الرعاية وأسرتهم حول العالم.



HeartLife
FOUNDATION



www.heartlife.ca

It's About Life, Not Failure™

Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.

للمزيد من المعلومات حول مرض

السكري وغيره من أشكال الدعم،

يُرجى زيارة موقعنا

heartlife.ca/academy