



أسرار لقلب صحي

القلب عضو يعمل على مدار اليوم ويعتبر من أكثر العضلات أهمية في الجسم لأنه العضو المسؤول عن ضخ الأوكسجين إلى بقية أعضاء الجسم. فعندما تقصر في الإهتمام بصحة قلبك من خلال ممارساتك اليومية فإنك تؤثر عليه سلباً وتعرضه للهلاك والمرض، تعتبر أمراض القلب من أكثر مسببات الوفاة انتشاراً بين النساء والرجال على المستوى العالم

عوامل مؤثرة على صحة قلبك سلباً:

- الإصابة بأمراض مزمنة
(مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى وارتفاع مستويات الكوليسترول)
- اتباع نظام غذائي عالي السعرات الحرارية والدهون المهدرجة
- الخمول وقلة النشاط البدني
- التدخين
- التوتر العصبي
- قلة النوم والسهر
- التاريخ العائلي بالمرض
- السمنة وزيادة الوزن



تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب لا يتم إلا من خلال الخيارات الذكية التالية:



الحركة والنشاط البدني



الفحص الدوري

لمراقبة عوامل الخطر والأمراض المرتبطة بصحة القلب



الإقلاع عن التدخين



النوم الكافي



ضبط التوتر العصبي



اتباع نظام
غذائي متوازن وصحي

أغذية صديقة لصحة قلبك:

الثوم



المكسرات



الخضروات الورقية



زيت الزيتون



البقوليات



منتجات القمح الكامل



الأدامامي



الشوكولاته الداكنة



التوت بأنواعه



الشاهي الأخضر



الطماطم



الأفوكادو



البرتقال



البذور



الأسماك



ممارسات صديقة للقلب

- المشي السريع لمدة 30 دقيقة يومياً
- النوم بمعدل لا يقل عن 6 ساعات أثناء الليل
- استخدام السلم بدلاً من المصعد الكهربائي
- الابتعاد عن التدخين السلبي
- ممارسة تمارين الاسترخاء الذهني لمدة 10 دقائق يومياً
- اجراء فحص دوري سنوي
- استخدام طرق الطهي الصحية مثل الشوي أو القلي بالبخار أو السلق
- العناية بصحة اللثة والأسنان
- تجنب الجلوس في نفس المكان لساعات طويلة



الاختبار الذاتي لصحة القلب:

ممتاز - أنت بصحة ممتازة استمر:



لا توجد
علامات لآلام
في الصدر



تمارس نشاطك
البدني بصورة
منتظمة



لا تعاني
من تورم في
الأقدام



وزنك
طبيعي



لا تعاني
من قصور
أو صعوبة في
التنفس

مراقبة الوزن



تناول الأدوية
بانتظام (إن وجدت)



تقليل الملح
في الطعام



المتابعة
والفحص الدوري



توصيات الإستمرار:

انتبه - كُن حذراً:



سعال جاف



قصور أو صعوبة
في التنفس أثناء
النشاط الحركي



تعاني من
تورم في
الأقدام



ارتفاع مفاجئ
في الوزن خلال
أيام قليلة



انتفاخ
واضطراب في
المعدة



الأرق
وعدم القدرة
على النوم

أنت بحاجة إلى زيارة طبية للتأكد من سلامتك



تحذيرات:

حالة طارئة- يتوجب زيارة الطبيب:



سعال
جاف
مستمر



قصور
أو صعوبة
في التنفس
أثناء الراحة



زيادة
الانتفاخ في
الجزء السفلي
من الجسم



ارتفاع
مفاجيء في
الوزن خلال
أيام بسيطة



الإحساس
بالكآبة والدوار
وعدم القدرة
على التركيز



فقدان
الشهية
المفاجئ



عدم القدرة
على النوم
مستلقياً
على الظهر

أنت بحاجة إلى تقييم طبي فوراً



تحذير !

أجهزة وتطبيقات تساعدك في مراقبة نشاط القلب:

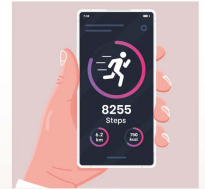
البيدوميتر: عداد الخطوات يساعد في مراقبة معدل نشاطك الحركي اليومي



ساعة تعقب النشاط: أجهزة أكثر تطوراً تقوم بمتابعة نشاطك اليومي ومعدل نبض القلب، والنوم والحركة وغيرها وفقا للمميزات التي بها



تطبيقات الهواتف الذكية: هناك العديد من التطبيقات الذكية التي تساعدك على مراقبة نشاطك اليومي



الميزان: لمتابعة وزنك بمعدل 1 كل أسبوع أو أسبوعين وملاحظة زيادة الوزن وضبطه



أسرار لقلب صحي

إعداد وإخراج :

إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - SCFA

2021



الثقة الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

الإمارات العربية المتحدة . حكومة الشارقة . المجلس الأعلى لشؤون الأسرة . إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 . البراق: 06 5065695 . البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah

Tel : + 971 6 506 5536

Fax : + 971 6 506 5695