

لنتحدث عن صحة القلب

العدد 14 | مكتب الإنصاف الصحي
نشرة إخبارية للتحقيق الصحي

تشكل أمراض القلب مصدر قلق صحي كبير وهي السبب الرئيسي للوفاة في الولايات المتحدة ومقاطعة إيري. يتجاهل بعض الأشخاص أعراض أمراض القلب والعلامات التحذيرية المبكرة. يمكن أن تؤدي أمراض القلب التي لا تعالج إلى مشكلات خطيرة مثل النوبات القلبية، والسكريات الدماغية، وحتى الوفاة. أمراض القلب خطيرة، ولكن يمكن السيطرة عليها من خلال العلاج الطبي وتغيير نمط الحياة. من المهم أن تفهم أنه مع وجود رعاية مناسبة لصحة قلبك، يمكنك الحفاظ على نوعية حياة جيدة.

سبب أهمية صحة القلب

إن صحة القلب تؤثر على جسمك بالكامل. قلبك عضلة قوية تضخ الدم إلى كل جزء من أجزاء جسمك. فالقلب يجعل جسمك يعمل تماماً كما يجعل المحرك السيارة تسير. وبما أن قلبك يعتني بجسمك بالكامل، فالعناية بقلبك أمر مهم جداً لصحتك العامة.

تؤثر صحة قلبك على صحتك العامة، ولكن صحتك العامة يمكن أن تؤثر أيضاً على صحة قلبك. إن ملاحظة الحالات الصحية ومعالجتها يمكن أن تساعد في حماية صحة قلبك. تحدث مع طبيبك عن أي علامات أو أعراض أو مخاوف أو تغييرات لاحظتها في صحتك، مثل ألم الصدر، أو ضيق التنفس، أو تغيرات في الوزن. بعض حالات القلب، مثل ارتفاع ضغط الدم، هي حالات وراثية، مما يعني أنها يمكن أن تنتقل من الوالدين إلى أطفالهم عبر الجينات. من المهم أن تبلغ طبيبك بتاريخ صحة القلب في عائلتك.

بغض النظر عن عمرك أو حالتك الصحية، يمكنك الآن اتخاذ خطوات لحماية قلبك. إن الأطعمة التي تتناولها، وعدد المرات التي تحرك فيها جسمك، وكيفية التعامل مع التوتر يمكن أن تؤثر على صحة قلبك. اعن بصحبة قلبك من خلال زيارة الطبيب لإجراء الفحوصات الدورية، والحصول على الرعاية الطبية للحالات الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، و اختيار أطعمة صحية، وتحريك جسمك بانتظام، و اختيار طرق صحية للتعامل مع التوتر قدر الإمكان.

اتصل بطبيب إذا كان لديك أي من هذه الأعراض:

- ألم في الصدر أو عدم راحة فيه
- ضيق التنفس
- تورم في الساقين أو الكاحلين أو القدمين
- عدم انتظام ضربات القلب أو خفقان القلب
- الدوار أو الدوخة أو الإغماء
- الشعور غير المعتاد بالتعب أو الضعف



اعثر على مقدم رعاية أولية في مقاطعة إيري بزيارة هذا الرابط:
[HTTPS://WWW3.ERIE.GOV/HEALTH/PCP](https://WWW3.ERIE.GOV/HEALTH/PCP)

لا ينفي أي مقدم رعاية أولية في هذه النشرة الإخبارية على أنها بديل للاستشارة الطبية
المباشرة من مقدم الرعاية الصحية.



Erie County
Department of
Health



OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

ARABIC

مصطلحات صحة القلب



أمراض القلب والأوعية الدموية

مجموعة من الحالات التي تؤثر على القلب والأوعية الدموية.

أمراض القلب

مجموعة من الحالات التي تؤثر على القلب.

السكتة الدماغية

نوبة دماغية تحدث عندما يتوقف تدفق الدم إلى الدماغ (تسمى نقص التروية) أو عندما ينفجر أحد الأوعية الدموية في الدماغ (نزيف). أن تشعر بظهور مفاجئ لمجموعة من الأعراض بما في ذلك الارتباك، ومشاكل في الرؤية، وفقدان التوازن، والمزيد. قد يعني بعض الأشخاص أيضًا من نوبة إقفارية عابرة أو TIA، والتي تعتبر سكتة دماغية صغيرة أو علامة تحذيرية من إمكانية الإصابة بسكتة دماغية أشد.

النوبة القلبية

تحت حدث عندما لا يحصل جزء من عضلة القلب على كمية كافية من الدم. وتُعرف أيضًا باسم احتشاء عضلة القلب. تشبه الشعور بضيق أو ضغط أو ألم في الصدر بانتشار أحيانًا من الصدر إلى الذراعين أو الفك أو الرقبة أو الظهر. وقد تشمل أعراضًا أخرى.

الأزمة القلبية أو قصور القلب الاحتقاني

حالة خطيرة تحدث عندما لا يستطيع القلب ضخ كمية كافية من الدم والأكسجين لدعم باقي أعضاء الجسم.

السكتة القلبية

عندما يتوقف القلب فجأة وبشكل غير متوقع عن النبض. يعني بعض الأشخاص من ألم في الصدر قبل أن يفقدوا الوعي بسبب السكتة القلبية. لكنك لن تشعر بالألم بمجرد أن تفقد الوعي.

اضطراب ضربات القلب

عندما ينبض القلب ببطء شديد أو بسرعة كبيرة أو بطريقة غير منتظمة. وهو شعور بالخفقان أو التسارع في الصدر.

مشاكل صمام القلب

صمام أو أكثر من صمامات قلبك لا يعمل بشكل صحيح. **التضييق** هو تصلب أو تضييق. يحدث **الارتجاع** عندما لا ينغلق الصمام بشكل كامل. ويحدث **الانسداد** عندما يكون الصمام مغلقًا تماماً.

الرجفان الأذيني

عدم انتظام ضربات القلب الذي يبدأ في حجرات القلب العلوية. وهو أكثر أشكال اضطراب ضربات القلب شيوعًا.

ضغط الدم

ضغط الدم الذي يندفع نحو جدران شرايينك. يتغير ضغط الدم طوال اليوم ويتأثر بالعديد من العوامل. ما يُعتبر "طبعيًا" يختلف من شخص لآخر.

معدل ضربات القلب

عدد المرات التي ينبض فيها قلبك في الدقيقة الواحدة. يمكنك قياس معدل ضربات قلبك عن طريق قياس نبضك (الشعور بإحساس ضربات قلبك بعد النبضات).

ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم أو ضغط الدم الذي هو أعلى من الطبيعي.

انخفاض ضغط الدم

انخفاض ضغط الدم أو ضغط الدم الذي هو أقل بكثير من الطبيعي.

الكوليسترونول

مادة شمعية تشبه الدهون في دمك يحتاجها جسمك للبقاء بصحة جيدة. جسمك ينتج كل الكوليسترونول الذي يحتاجه، ولكن يمكننا الحصول على كوليسترونول إضافي من طعامنا. هناك نوعان: البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) والبروتين الدهني عالي الكثافة (HDL). بروتين LDL هو النوع "الضار" الذي يمكن أن يتراكم في شرايينك ويتسبب في حدوث نوبة قلبية أو سكتة دماغية. بروتين HDL هو النوع "النافع". وجود مستويات عالية من بروتين HDL يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكبة الدماغية.

الدهون الثلاثية

نوع من الدهون في دمك يستخدمه جسمك للحصول على الطاقة.

الذبحة الصدرية

ألم أو عدم راحة في الصدر يحدث عندما لا تحصل عضلة القلب على ما يكفي من الدم الغني بالأكسجين. يمكن أن يشعر الشخص وكأن هناك ضغطًا أو عصراً في الصدر، وغالبًا ما تحدث أثناء النشاط البدني أو التوتر.

لخط القلب

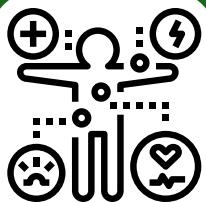
أصوات - مثل الهدير أو السريان - تنتج عن تدفق الدم بشكل غير طبيعي عبر صمامات القلب.

خفقان القلب

أن تشعر وكأن قلبك يفتقر إلى النبضات، أو ينبض بسرعة، أو يرتجف، أو يدق بقوة.

التهاب عضلة القلب

التهاب (扭 rom) عضلة القلب



العلامات والأعراض

العلامات عادةً ما تكون مرئية أو يمكن قياسها. **الأعراض** عبارة عن حالات قد تشعر بها ولكن قد لا يراها الآخرون. من المهم أن تشارك جميع العلامات والأعراض التي لاحظتها مع مقدم الرعاية الطبية الخاص بك. تذكر أن كل شخص حالته فريدة من نوعها. علامات الصحة الجيدة بالنسبة لك قد تختلف عنها لدى أحبائك والأشخاص الذين تعرفهم. وقد تتأثر صحتك العامة أيضًا بالأدوية والظروف الصحية والتاريخ المرضي للعائلة. تحدث إلى مقدم الرعاية الطبية الخاص بك لمعرفة المزيد عن العلامات والأعراض الفريدة بالنسبة لحالتك.

انخفاض ضغط الدم

انخفاض ضغط الدم، أو هبوط الضغط، يمكن أن يسبب الدوار والإغماء. الحفاظ على رطوبة الجسم وتناول نظام غذائي متوازن يمكن أن يساعد في التعامل مع انخفاض ضغط الدم.

تشمل العلامات والأعراض الشائعة ما يلي:

- الدوار
- الإغماء
- تشوش الرؤية
- الغثيان

ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم، أو فرط الضغط، يمكن أن يؤدي إلى مشاكل خطيرة في القلب مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية. من المهم أن تراقب ضغط دمك بانتظام، وتحتار أطعمة صحية أكثر، وتحرك جسمك عند الإمكان.

تشمل العلامات والأعراض الشائعة ما يلي:

- اضطراب نبضات القلب
- مشاكل في الرؤية
- الإعياء
- الارتباك
- ضيق التنفس
- الصداع الشديد

قياس ضغط دمك

عادةً لا تصاحب ارتفاع ضغط الدم علامات تحذيرية، والكثير من الناس لا يعلمون أنهم يعانون منه. إن قياس ضغط الدم بشكل منتظم هو الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم. تحدث مع طبيبك حول الوقت الذي يجب أن تقيس فيه ضغط دمك وكم مرة يجب أن تفعل ذلك. يمكنك أن تقيس ضغط دمك في عيادة طبيبك ويمكنك قياسه بنفسك. قد تغطي خطة تأمينك الصحي تكلفة جهاز قياس ضغط الدم. يمكنك أيضًا شراء جهاز لاستخدامه في المنزل أو قياس ضغط دمك مجانًا في الصيدليات ومتاجر المواد الغذائية والمراكز المجتمعية. تتبع قياسات ضغط دمك باستخدام تطبيق للياقة البدنية على هاتف ذكي أو بطاقة تتبع ضغط الدم.



اعثر على بطاقة تتبع ضغط الدم في الروابط التالية: bit.ly/3DyzgDh (بالإسبانية: on.nyc.gov/3VSXDSq) (بالإنجليزية: on.nyc.gov/3VSXDSq)

علامات شائعة لوجود مشكلة في صحة القلب



- أعراض جديدة أو مستمرة:
- ألم في الصدر أو عدم راحة فيه
 - ضيق التنفس
 - تورم في الساقين أو الكاحلين أو القدمين
 - عدم انتظام ضربات القلب أو خفقان القلب
 - الدوار أو الدوخة أو الإغماء
 - الشعور غير المعتاد بالتعب أو الضعف

أنت أفضل من يعرف جسمك



أخبر طبيبك إذا كنت تظن أن هناك شيء على غير ما يرام. إذا كنت تعتقد أن طبيبك لا يصفي إليك عندما تشاركه العلامات والأعراض، فأخبر طبيبك أنك تشعر بهذا. فإذا استمر في عدم الإصغاء إليك، فقد تكون بحاجة إلى العثور على طبيب جديد. إذا كنت تشعر أنك تتلقى معاملة غير عادلة، فبلغ مقدم خدمات تأمينك الصحي عن طبيبك.

فهم أرقامك



قِيسْ نَبْضَكَ

30

ضع إصبعين على معصمك
أسفل إبهامك، واضغط برفق.
عدّ النبضات لمدة 30 ثانية. ثم
اضرب هذا الرقم في 2 للحصول
على معدل نبضك.

إن ما يعتبر نطاقاً "طبيعياً" يمكن أن يختلف حسب كل شخص وظروفه. فالعوامل مثل العمر، والجنس، والأدوية، والوزن، والقدرة على ممارسة التمارين، والإجهاد، والحالة الصحية الحالية، والبيئة التي أخذ فيها القياس يمكن أن تؤثر على النطاق "الطبيعي" للعلامات الحيوية للشخص. اطلب من مقدم رعايتك الصحية أن يعرفك ما هي النطاقات "الطبيعية" لديك بالنسبة للنبض، وضغط الدم، والكوليسترون، والدهون الثلاثية.

معدل ضربات القلب

(بعد الاستراحة)



صاعد
فوق 100

طبيعي
100 - 60

منخفض
60 أو أقل

يقرأ ضغط دمك على أنه رقم صحيح علوي "على" رقم صحيح سفلي. على سبيل المثال، "110 على 70". الرقم الأعلى يسمى ضغط الدم الانقباضي. والرقم الأدنى يسمى ضغط الدم الانبساطي.

ضغط الدم

(بعد الاستراحة)



حالة طارئة
فوق 180
فوق 120

مرتفع
المرحلة 2 لارتفاع الضغط
فوق 140
فوق 90

مرتفع
المرحلة 1 لارتفاع الضغط
139-130
89-80

صاعد
129-121
80-61

طبيعي
120-90
80-61

منخفض
90 أو أقل

ملحوظة: يعتمد ضغط دمك على العديد من العوامل بما في ذلك نمط الحياة؛ والأدوية مثل أدوية الصحة العقلية، ووسائل منع الحمل، أو المستيروديات؛ والحالات الطبية مثل مرض السكري وانقطاع التنفس أثناء النوم؛ والتاريخ المرضي للعائلة؛ ومشاعرك؛ والضغوطات مثل الضغوطات المتعلقة بالدخل، والحالة الوظيفية، وظروف الحي، وال العلاقات الشخصية، وأكثر. قيس ضغط دمك بانتظام. تحدث مع طبيبك عن النطاق الذي يعتبر نطاقاً طبيعياً بالنسبة لك.

يظهر الكوليسترون في صورة ثلاثة أعداد صحيحة ووحدة قياسه (ملغم/ديسيلتر). إن "HDL" و "LDL" نوعان مختلفان من الكوليسترون يُكشف عندهما في اختبار كوليسترون يُطلق عليه أيضاً اسم اختبار لوحدة الدهون.

الكوليسترون

(بعد الامتناع عن الأكل لمدة
من 10-8 ساعات)



معرض لخطر الإصابة بأمراض القلب
الإجمالي: 240 ملغم/ديسيلتر أو أكثر
بروتين LDL: 160 ملغم/ديسيلتر أو أكثر
بروتين HDL: 40 ملغم/ديسيلتر أو أقل

متوسط
الإجمالي: 201-239 ملغم/ديسيلتر
بروتين LDL: 101-159 ملغم/ديسيلتر
بروتين HDL: 41-59 ملغم/ديسيلتر

طبيعي
الإجمالي: 200 ملغم/ديسيلتر أو أقل
بروتين LDL: 100 ملغم/ديسيلتر أو أقل
بروتين HDL: 60 ملغم/ديسيلتر أو أكثر

ملحوظة: تُظهر بعض المصادر مستويات كوليسترون منفصلة للرجال والنساء. من المهم أن تفهم أن هذا الاختلاف مرتبط بمستوى هرمون الاستروجين الموجود في جسمك. كل واحد منا حالته فريدة، وقد لا يرتبط مستوى هرمون الاستروجين لدينا بنوعنا الجنسي. يمكن أن يتأثر مستوى هرمون الاستروجين بالحمل وانقطاع الحيض والأدوية وغير ذلك. كما يلعب التاريخ المرضي للعائلة ونمط الحياة أيضاً دوراً في نسبة الكوليسترون لديك. تحدث مع طبيبك عن النطاق المناسب لك.

تُظهر الدهون الثلاثية في صورة عدد صحيح وحدة قياسه (ملغم/ديسيلتر) في اختبار الكوليسترون، ويسمى أيضاً اختبار لوحدة الدهون.

الدهون الثلاثية

(بعد الامتناع عن الأكل
لمدة من 10-8 ساعات)



مرتفع جداً
500 ملغم/ديسيلتر أو أكثر

مرتفع
499-200 ملغم/ديسيلتر

متوسط
199-151 ملغم/ديسيلتر

طبيعي
150 ملغم/ديسيلتر أو أقل



الاختبارات

اختبار الإجهاد

يقيس معدل ضربات قلبك أثناء المشي على جهاز المشي. يساعد ذلك في تحديد مدى كفاءة عمل قلبك عندما يتبعين عليه ضخ المزيد من الدم.

تخطيط القلب الكهربائي (ECG) أو (EKG)

يقيس النشاط الكهربائي، ومعدل ضربات القلب، ومدى انتظام ضربات قلبك باستخدام أقطاب كهربائية (رُقع بلاستيكية صغيرة) تُوضع على صدرك.

مخطط صدى القلب

يستخدم الموجات فوق الصوتية (موجات صوتية خاصة) لإنشاء صورة لقلبك. يُطلق عليه أيضًا اسم الموجات فوق الصوتية للقلب.

تصوير الأوعية التاجية

يستخدم الصبغة داخل جسمك والأشعة السينية للنظر إلى الأوعية الدموية في قلبك، والتي تسمى الشرايين التاجية.

قسطرة القلب

تفحص الجزء الداخلي من الشرايين للكشف عن أي انسداد عن طريق إدخال أنبوب رفيع ومرن عبر شريان في الفخذ أو الذراع أو الرقبة للوصول إلى القلب.

الطوارئ



عندما تكون هناك حالة طوارئ متعلقة بالقلب، فإن كل دقة لها أهميتها. سواء كنت تشك في أنها سكتة قلبية أو نوبة قلبية أو سكتة دماغية، فإن الخطوة الأولى دائمًا هي الاتصال برقم الطوارئ 911 على الفور.

النوبة القلبية

الأعراض

- ألم في الصدر
 - التعب أو الضعف
 - الغثيان
 - صعوبة في التنفس
- اتصل برقم الطوارئ 911.
 - امضغ وابلع الأسبرين إلا إذا أخبرك الطبيب بعدم فعل ذلك.
 - تناول النيتروغlicيسرين إذا كان موصوفًا لك طبيًا.

السكتة القلبية

العلامات

- الانهيار
 - فقدان الوعي
 - انعدام التنفس
 - انعدام النبض
- اتصل برقم الطوارئ 911.
 - ابدأ الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) إذا كنت تعرف كيفية فعل ذلك.
 - استخدم جهاز إزالة الرجفان الخارجي الآلي (AED) إذا كان متاحًا بالقرب منك.

السكتة الدماغية

العلامات

- تدلي الوجه
 - ضعف الذراع
 - صعوبة الكلام
 - الارتجاع
- اتصل برقم الطوارئ 911.
 - ابدأ الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) إذا لزم الأمر.
 - اكتب الوقت الذي لاحظت فيه الأعراض لأول مرة.

التعامل مع صحة القلب

إن كيفية تعاملك مع أمراض القلب تعتمد على سبب ونوع مرض القلب أو التلف الذي أصابه. قد تشمل الاستراتيجيات تغييرات في نمط الحياة لبناء عادات صحية للقلب، والأدوية، وجراحة القلب أو إجراءات أخرى.

تغييرات في نمط الحياة

إن إجراء تغييرات على عاداتك اليومية يمكن أن يساعد في تحسين صحة قلبك. حافظ على صحة قلبك من خلال اختيار أكبر قدر ممكن من الأطعمة الصحية، وتحريك جسمك بانتظام، واختيار طرق صحية للتعامل مع التوتر كلما أمكنك ذلك.

1. **اختر الأطعمة الصحية للقلب:** ابحث عن خيارات بأسعار ميسورة مثل الفاصوليا والعدس والخضروات المجمدة.

2. **حرك جسمك:** جرب المشي، أو الرقص، أو تمديد العضلات، أو التنظيف، أو البستنة.

3. **تعامل مع الضغط:** تدرب على التنفس العميق، أو استمع إلى الموسيقى، أو ابحث عن لحظة هادئة للاسترخاء. اختر آليات تكيف صحية مثل التأمل، أو كتابة اليوميات، أو التحدث إلى صديق موثوق به، أو ممارسة الهوايات.



التعامل مع الأدوية

هناك العديد من الأدوية الموصوفة طبياً التي يمكن أن تساعد في التعامل مع صحة القلب. قبل بدء وصفة طبية جديدة، ناقش مع طبيبك أي آثار جانبية محتملة أو تفاعلات مع أدوية أخرى. تذكر تجديد وصفاتك الطبية بانتظام حتى تبقى على المسار الصحيح. ناقش الخيارات مع طبيبك وأخبره إذا لم يكن علاجك فعالاً. يمكن لبعض الأطعمة، حتى الصحية منها، أن تسبب تفاعلات غير مقصودة وربما خطيرة مع بعض أدوية القلب.

قد يكون من الخطير أن تفوت ولو جرعة واحدة من **أدوية القلب**. تشمل الأدوية الشائعة ما يلي:

1. **مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)** مثل لisinopril (إستريل) تساعد في خفض ضغط الدم عن طريق توسيع الأوعية الدموية.

2. **مضادات التخثر أو "مميعات الدم"** مثل الوارفارين (الكومادين) تساعد في تقليل خطر تكون الجلطات الدموية في الأوعية الدموية عن طريق تقليل قدرة الدم على التجلط.

3. **الأسبرين، كلوبيدوجريل (بلافيكس)**، وغيرها من **العوامل المضادة للصفائح الدموية** تمنع تكون الجلطات الدموية عن طريق منع التصاق الصفائح الدموية في الدم ببعضها البعض.

4. **حاصرات بيتا** مثل ميتوبروپرول (لوبريسر، توبروپ إل) تجعل قلبك ينبض ببطء وبقوة أقل لخفض ضغط الدم.

5. **الستاتينات** مثل أتورفاستاتين (ليپيتور) أو روزو فاستاتين (كريستور) تعمل على خفض نسبة كوليسترول LDL الضار في الدم عن طريق تقليل كمية الكوليسترول الذي ينتجه الكبد ومساعدة الكبد على إزالة الكوليسترول من الدم.

نصيحة! احمل معك قائمة بجميع أدوائك طوال الوقت.

اطلب من طبيبك بطاقة محفظة الأدوية أو نسخة مطبوعة من بوابة المريض الخاصة بك.

برامج التعامل الذاتي مع الأمراض المزمنة

برامج التعامل الذاتي مع الأمراض المزمنة (CDSMP) تساعد الأشخاص على تعلم مهارات جديدة واكتساب الثقة والحصول على الدعم في التعامل مع الحالات الصحية المزمنة مثل أمراض القلب. يمكن للجميع تعلم شيء من برامج CDSMP، حتى إذا كانوا قد اعتنوا بشخص مصاب بحالة صحية مزمنة أو عاشوا مع أمراض القلب لسنوات عديدة اطلب من طبيبك أن يحيلك لحضور برنامج للتعامل مع الأمراض المزمنة الذاتي في منطقتك. العديد من مقدمي الرعاية الصحية يقدمون دورة في مكتب الطبيب. قد يتمكن الأشخاص الذين لديهم تأمين صحي أيضاً من الوصول إلى خبراء تغذية ووجبات مصممة طبياً.

عمليات القلب والإجراءات الجراحية

يمكن أن تساعد عمليات القلب والإجراءات الجراحية في الحفاظ على الحياة وإطالتها. يمكن إجراء عمليات القلب الجراحية في حالة الطوارئ، مثل النوبة القلبية. قد يوصي طبيبك أيضاً بإجراء عملية جراحية بعد أن تفشل الاستراتيجيات الأخرى وتصبح غير فعالة. تحدث مع طبيبك حول خياراتك، بما في ذلك المخاطر والفوائد.

إعادة تأهيل القلب

إعادة تأهيل القلب هو برنامج يساعدك على التعافي بعد مشاكل القلب أو الجراحة. ويشمل ممارسة التمارين الرياضية، وتعلم العادات الصحية، والدعم للبقاء قوياً والوقاية من المزيد من مشاكل القلب. الهدف هو مساعدتك على الشعور بالتحسن والاعتناء بقلبك.

نوعية الطعام الذي تأكله مهمة

إن تناول كمية كبيرة من الصوديوم (الملح) يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. والصوديوم ليس مجرد ملح طعام فحسب. أغلب الصوديوم في نظامنا الغذائي يأتي من الأطعمة المعبأة والطعام في المطاعم. حتى الأطعمة التي قد لا يكون طعمها مالحًا يمكن أن تكون مصادر رئيسية للصوديوم. يمكن للأطعمة التي تحتوي على كميات متوسطة فقط من الصوديوم، مثل الخبز، أن تصبح مصادر رئيسية للصوديوم بسبب تناولها بشكل متكرر. حاول أن يحل الأرز البني وخيارات الحبوب الكاملة محل الأرز الأبيض والخبز والمعكرونة. استخدم الأعشاب والتواابل لتعزيز النكهة بدلاً من ملح الطعام. تذوق الطعام قبل إضافة المزيد من الملح. أسأل عن الخيارات منخفضة الصوديوم في المطاعم.

الأكل الصحي يمكن أن يكون مكلفاً! حاول أن توفر المال الذي تنفقه على مواد البقالة عن طريق شراء أطعمة مجمرة. الفاصوليا والخضروات المعلبة يمكن أن توفر الكثير من الوقت في المطبخ. تذكر تصفية وشطف الفاصوليا والخضروات المعلبة للتخلص من الملح المضاف أو اختيار الخيارات "منخفضة الصوديوم" أو التي "دون ملح مضاف". للتعرف على المزيد حول الوصول إلى أطعمة صحية مع وجود ميزانية محدودة، زر الرابط erie.gov/health-equity وابحث عن "لتحدث عن الوصول إلى الطعام".

خطة DASH لتناول الطعام

خطة تناول الطعام لوقف ارتفاع ضغط الدم (DASH) هي نظام غذائي بسيط وصحي للقلب يمكن أن يساعد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم أو الحد منه. توصي

خطة DASH لتناول الطعام بما يلي:

- تناول الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة
- إضافة منتجات الألبان الخالية من الدسم أو قليلة الدسم، والأسماك، والدواجن، والبقوليات، والمكسرات، والزيوت النباتية إلى الخطة.
- الحد من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، مثل اللحوم الدهنية، ومنتجات الألبان كاملة الدسم، والزيوت الاستوائية مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل.
- الحد من المشروبات السكرية والحلويات

لمزيد من المعلومات وتحميل بطاقة تذكير لتعلقها في المنزل، زر الرابط: bit.ly/DASHplan

فهم الملصقات

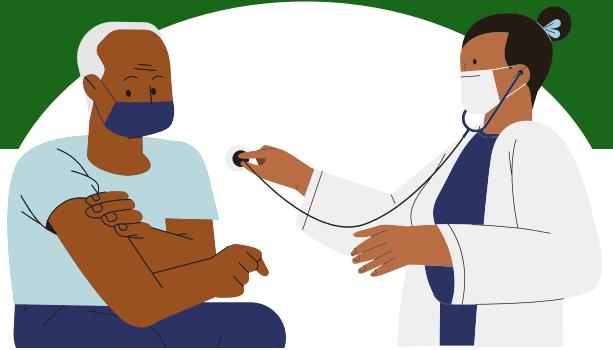
إن فهم ملصق حقائق التغذية الموجود على الأطعمة المعبأة والمعالجة يمكن أن يساعدك في اتخاذ خيارات جيدة، خاصة عند تناول الوجبات الخفيفة. لا يوجد طعام سيء، ولكن هناك العديد من الأطعمة التي يجب تناولها باعتدال (في بعض الأحيان فقط). حتى تتمكن من إدارة صحة قلبك، انتبه إلى:

- **حجم الحصة (Serving size):** هذا الحجم لا يعني دائمًا الكمية التي يجب أن تأكلها! هذه طريقة بسيطة لحساب العناصر الغذائية في الكمية التي تناولتها بالفعل. على سبيل المثال، على نموذج ملصق حقائق التغذية مكتوب أن حجم الحصة 1/2 كوب، لذلك إذا أكلت 3 أكواب، فستعلم أنك بحاجة إلى مضاعفة جميع المعلومات المذكورة. تحتوي العبوة على 4 حصص، لذلك إذا أكلت محتويات العبوة بأكملها، فاضرب كل شيء في 4.
- **القيمة اليومية (Daily Value) (%) DV %:** (النسبة المئوية للقيمة اليومية): القيمة اليومية هي الكمية الموصى بها من العناصر الغذائية التي يجب تناولها أو عدم تجاوزها يومياً. النسبة المئوية للقيمة اليومية (DV%) هي كمية المغذيات الموجودة في حصة واحدة من الطعام الذي تتناوله.
- **الدهون المشبعة والدهون المتحولة (Saturated Fat and Trans Fat):** يمكن أن تؤدي الدهون المشبعة والدهون المتحولة إلى زيادة نسبة الكوليسترول "الضار" (LDL) في الدم، من أجل صحة القلب، ركز على كمية الدهون المشبعة والدهون المتحولة في الطعام الذي تتناوله بدلاً من التركيز على كمية الدهون الكلية.
- **الصوديوم (Sodium):** كمية الملح الموجود في الطعام الذي تتناوله. حتى الأطعمة التي قد لا يكون مذاقها مالحًا يمكن أن تحتوي على كميات كبيرة من الصوديوم.
- **السكريات المضافة (Added Sugars):** السكريات في الطعام الذي تتناوله يمكن أن تكون موجودة بشكل طبيعي أو مضافة. السكريات المضافة تعني السكريات الموضوعة بالإضافة إلى السكريات الموجودة طبيعياً في المكونات الرئيسية. تحتوي جميع الأطعمة تقريباً، بما في ذلك الفواكه، على كمية من السكر، لكن ليس كل الأطعمة بها سكر مضاد.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	% Daily Value*
Calories	240
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

فيروس كوفيد-19 وصحة القلب



يمكن أن تؤثر عدوى فيروس كوفيد-19 الشديدة أو حتى الخفيفة على صحة قلبك بعده طرق. فالعديد من الأشخاص الذين يدخلون المستشفى بسبب إصابتهم بفيروس كوفيد-19 يعانون من مشاكل قلبية كامنة. كما أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية أكثر عرضة للإصابة بتفاعل شديد قد يهدد الحياة نتيجة عدوى فيروس كوفيد-19.

إذا كنت تعاني من مشكلة صحية في القلب، فيمكنك اتخاذ خطوات لحماية نفسك. فكر في ارتداء كمامات في الأماكن العامة المزدحمة، وتحدث مع طبيبك حول لقاح فيروس كوفيد-19. تناول أدويةك واتبع خطة علاجك للتعامل مع الحالات الصحية المزمنة.

هل أنت بصدّر اختيار طبيب؟



اختيار طبيب الرعاية الأولية يمكن أن يكون صعباً. فيما يلي بعض الأشياء التي يجب مراعاتها عند اختيار طبيب:

- تعرف على الأطباء الموجودين "داخل الشبكة"، بمعنى أنهم يعملون مع خطة تأمينك الصحي.
- ابحث عن طبيب يتمتع بالمهارات التي تلبي احتياجاتك الصحية. يتخصص بعض أطباء الرعاية الأولية في الطب الباطني، بمعنى أنهم يركزون على الوقاية والعلاج من حالات مثل أمراض القلب.
- ابحث عن عيادة الطبيب الذي تتماشى ساعات عمله وموقعه مع جدولك الزمني واحتياجاتك بالنسبة للذهاب والإياب. بعض المكاتب لديها ساعات عمل في المساء وحتى في عطلة نهاية الأسبوع.
- ابحث عن طبيب يمكنك الوثوق به. ثق بنفسك عندما تشعر أن الطبيب لا يصغي لك. تغيير الأطباء يمكن أن يكون مرهقاً ولكن من المهم أن يكون لديك طبيب يمكنك الوثوق به ويسمعك.

اعثر على رعاية أولية ورعاية صحة سلوكية ورعاية أسنان
بأسعار ميسورة في مركز الرعاية الصحية القريب منك:

زر الرابط: snapcapwny.org/#safety

التأمين الصحي

تتولى برامج ميديكير وميديكيد ومعظم خطط التأمين الصحي الخاصة دفع ثمن بعض المستلزمات مثل أجهزة قياس ضغط الدم، اطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك أن يساعدك في العثور على لوازم منخفضة التكلفة أو مجانية.

- اسأل صاحب العمل لديك عن استحقاقات التأمين الصحي
- تواصل مع مؤسسة 211 WNY عن طريق الاتصال بالرقم "211" أو إرسال رمز البريدي في رسالة إلى الرقم 898211 ☎
- زر الرابط nystateofhealth.ny.gov
- نصيحة: ابحث عن كلمة "Assistors" (المساعدون) على موقع مؤسسة NY State of Health (ولاية نيويورك الصحية) للعثور على مساعدات مجانية لاستكشاف التأمين الصحي Child Health Plus والاشتراك فيه، بما في ذلك تأمين للأطفال. توفر المساعدة بلغات متعددة وفي المساء وفي عطلات نهاية الأسبوع. ☎



مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

هذا منشور من



هذا المنشور متوفر بـ 5 لغات إضافية.

تتمثل رؤية مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري في أن يتمتع الجميع في مقاطعة إيري بأقصى درجات الصحة والعافية. يقع مكتب لإنصاف الصحي داخل إدارة الصحة بمقاطعة إيري.

زر الرابط www.erie.gov/health-equity
أرسل لنا بريداً إلكترونياً على HealthEquity@erie.gov

هل تريد أن تعرف المزيد؟



Erie County
Department of
Health



OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity ☎