



---

# المشاكل الصحية التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب

---

[العنوان الفرعي للمستند]



بإشراف المدرس:  
إعداد الطالب:  
تاريخ البحث:

يمكن للأشخاص اتخاذ خطوات لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق تغيير العوامل التي يمكن التحكم فيها، حيث قد تؤدي العديد من الحالات الصحية، ونمط الحياة، والعمر، والتاريخ العائلي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، هذه تسمى "عوامل الخطر"، ولا يمكن السيطرة على بعض عوامل الخطر لأمراض القلب (مثل: العمر أو تاريخ العائلي)، لكن يمكن اتخاذ خطوات لتقليل المخاطر عن طريق تغيير العوامل التي يمكن التحكم فيها.

## أعراض أمراض القلب؟

تتداخل بعض الأعراض مع العديد من أسباب أمراض القلب. وتظهر هذه الأعراض بشكل أساسي بسبب عدم حاجة أنسجة الجسم إلى توريد الدم المختل، ويجوز المرور بالأم بالصدر أو ضيق تنفس وتعب ويشد ألم الصدر والتعب أثناء النشاط ومع زيادة خطورة الحالة، يصبح حدوث ألم بالصدر أو التعب أكثر شيوعاً أثناء النشاط وقد تتضمن الأعراض الأخرى مثل الغثيان \_ عسر العضم \_ الإغماء.

## ومن المشاكل الصحية التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب:

**ارتفاع ضغط الدم:** و هو عامل خطر رئيسي لأمراض القلب، وحالة طبية تحدث عندما يرتفع ضغط الدم في الشرايين والأوعية الدموية الأخرى، حيث يمكن أن يؤثر الضغط المرتفع -إذا لم يُتحكَّم فيه- على القلب وأعضاء رئيسية أخرى في الجسم بما في ذلك الكلى والدماغ، غالباً ما يُطلق على ارتفاع ضغط الدم اسم "القاتل الصامت" لأنه لا تظهر عليه أعراض في العادة، والطريقة الوحيدة لمعرفته هي قياس ضغط الدم، ويمكن خفض ضغط الدم عن طريق تغيير نمط الحياة، أو باستخدام الأدوية لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية.

**مستويات الكوليسترول غير الصحية في الدم:** الكوليسترول مادة شمعية شبيهة بالدهون يصنعها الكبد، أو توجد في بعض الأطعمة، يفرز الكبد ما يكفي لاحتياجات الجسم، لكن غالباً ما نحصل على المزيد من الكوليسترول من الأطعمة التي نتناولها، عند تناول أكثر مما يمكن أن يستخدمه الجسم، يمكن أن يتراكم في جدران الشرايين بما في ذلك شرايين القلب، وهذا يؤدي إلى تضيق الشرايين، ويمكن أن يقلل من تدفق الدم إلى القلب والدماغ والكلى وأجزاء أخرى من الجسم، يوجد نوعان رئيسيان من كوليسترول الدم هما: ، والذي يعتبر نوع كوليسترول "ضار" لأنه يمكن أن (LDL)كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة والذي يعتبر أن (HDL) يتسبب في تراكم الترسبات في الشرايين، وكوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة يكون نوع كوليسترول "نافع" لأن المستويات المرتفعة توفر بعض الحماية ضد أمراض القلب، وعادة لا يكون

لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم علامات أو أعراض، والطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول هي فحص الكوليسترول عبر التحاليل.

**السكري:** يحتاج الجسم إلى الجلوكوز (السكر) للحصول على الطاقة، والإنسولين هو هرمون يُصنع في البنكرياس، يساعد في نقل الجلوكوز من الطعام الذي تم تناوله إلى خلايا الجسم للحصول على الطاقة، لكن عند الإصابة بداء السكري فإن الجسم لا يُنتج كمية كافية من الإنسولين، أو لا يمكنه استخدام الإنسولين كما ينبغي أو كليهما، يتسبب مرض السكري في تراكم السكر في الدم، كما أن خطر الوفاة من أمراض القلب للبالغين المصابين بداء السكري أعلى من البالغين الذين لا يعانون من مرض السكري.

**السمنة:** هي الدهون الزائدة في الجسم، حيث ترتبط بارتفاع مستويات الكوليسترول "الضار" والدهون الثلاثية، وانخفاض مستويات الكوليسترول "النافع"، ويمكن أن تؤدي السمنة إلى ارتفاع ضغط الدم والسكري وكذلك أمراض القلب.

### تشخيص أمراض القلب والشرابين:

تعتمد الخطوات التشخيصية المتبعة في تشخيص أمراض القلب والشرابين على نوع الحالة المرضية، وقد تشمل ما يلي:

- إجراء الفحص الجسدي للمريض.
- التعرف على التاريخ المرضي للحالة.
- إجراء بعض الفحوصات المخبرية مثل فحص الكوليسترول.
- عمل تخطيط للقلب.
- عمل صورة إيكو للقلب.
- إجراء القسطرة القلبية.
- عمل فحص الجهد.
- عمل بعض الصور للقلب؛ مثل الصور الطبقيّة، أو صورة رنين مغناطيسي.

وقد ثبت أن الحد من احتمال الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية ممكن من خلال الإقلاع عن تعاطي التبغ، والإقلال من الملح في النظام الغذائي، والإكثار من تناول الفواكه والخضروات، والمواظبة على النشاط البدني المنتظم، وتجنب تعاطي الكحول على نحو ضار. ومن أجل تحفيز الأفراد على اتباع سلوكيات صحية والمواظبة عليها، من الضروري وضع سياسات صحية تهئ بيئات مواتية لإتاحة خيارات صحية ميسورة.