



رعاية تستحق ثقتك



قلبك حياتك...

حافظي عليه

تزايد الاهتمام بالمرأة وإصابتها بأمراض القلب خاصة
أمراض الشرايين التاجية في الفترة الأخيرة وهو ما يعكس بصورة
أشمل الاهتمام بتحسين العوامل الصحية للمرأة
إن المرأة في غياب عوامل الخطورة المعروفة مثل التدخين، ارتفاع
ضغط الدم، ارتفاع نسبة الكوليسترول والدهون والسكري بالإضافة
قلة ممارسة الرياضة والعوامل الوراثية وتقدم السن تكون أقل
عرضة للإصابة بأمراض القلب مقارنة مع الرجل، وربما يرجع
ذلك إلى اختلاف الهرمونات وتأثيرها في عوامل الخطورة
بما يمكن أن يُسمى الحماية الأنثوية وخاصة في السن
الصغيرة وحتى ما قبل مرحلة انقطاع الطمث.



ما هي أعراض النوبة القلبية؟

لا تترددي في إخبار طبيبك عن أي آلام غير عادية تشعرين بها خاصة في منطقة الصدر.

لكن ما هي أعراض النوبة القلبية؟

- ألم ضاغط أو عاصر وسط الصدر خلف القص تزيد مدته عن ١٠ دقائق، وقد ينتشر إلى الرقبة، الكتف، الذراع اليسرى أو الفك الأسفل.
- صعوبة في التنفس.
- تعرق شديد وشعور بالغثيان.
- ضعف أو إجهاد غير عادي.
- عدم انتظام في نبض القلب.



راقبي غذائك

- تجنبني الإسراف في الأكل.
- تناولني الأغذية الصحية ذات السعرات الحرارية القليلة مثل الخضروات والفواكه.
- تأني أثناء تناول الوجبات وامضغي الأكل جيداً ولتكن اللقم صغيرة.
- قللي من الدهون الحيوانية وبالذات المشبعة منها.
- استبدلي الدهون الحيوانية بالزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس.
- قللي من اللحوم الحمراء وأدخلي السمك في حياتك ٢-٣ مرات أسبوعياً.
- تناولني منتجات الحليب قليلة الدسم أو منزوعة الدسم قدر الإمكان.
- انزعي جلد الدجاج والشحم من اللحم قبل طبخه.
- قللي من ملح الطعام للحفاظ على مستوى طبيعي لضغط الدم.

راقبي وزنك

- راقبي وزنك وحافظي عليه ضمن الحدود الطبيعية بالنسبة لطولك.
- تعرّفي على مؤشر كتلة الجسم وهو وزنك بالكيلوغرام مقسوم على مربع طولك بالمتر.
 - ١٨,٥ - ٢٤,٩ : (وزن طبيعي)
 - ٢٥ - ٢٩,٩ : (وزن زائد)
 - ٣٠ - ٣٩,٩ : (بدانة)
 - أكثر من ٤٠ : (بدانة مرضية مفرطة)
- تعرّفي على مؤشرات قياس محيط الوسط وحافظي عليه لأقل من ٨٩ سم.





لتكن حياتك نشيطة:

- مارسي الرياضة المناسبة لسنك وظروفك الصحية؟
- يمكنك المشي النشط، الهرولة، المشي على جهاز السير، استعمال الدراجة الثابتة والسباحة.
- خصّصي على الأقل ٣٠ دقيقة يومياً لرياضتك ويمكنك تقسيمها على الأقل ٤-٥ مرات أسبوعياً.
- الاستمرار في الرياضة مهم جداً.
- ابدئي الرياضة بالتدرّج ولا تقرطي بها بشكل عنيف.



الكوليسترول وضغط الدم والسكر

● حافظي على مستوى الكوليسترول الكلي

في الدم أقل من ٢٠٠ ملغم.

● حافظي على مستوى الكوليسترول

منخفض الكثافة أقل من ١٠٠ ملغم (لو كان

لديك عوامل خطورة).

● حافظي على مستوى ضغط الدم أقل من ٨٠/١٢٠ ملم زئبقي.

● حافظي على مستوى السكر في الدم أقل من ١٠٠ ملغم صائمة وأقل من ١٨٠ ملغم

خلال النهار.

الراحة والاسترخاء

- أعطي نفسك قدرًا كافيًا من الراحة والاسترخاء.

- ابتعدي قدر الإمكان عن الضغوط النفسية.

- تمتعي بقدر كاف من النوم العميق خلال الليل.

- تمتعي قدر الإمكان بإجازاتك الأسبوعية والسنوية.



التدخين:

- امتنعي عن التدخين، ولا تظني أن هناك فرقاً بين السجائر والشيخة.
- لا تكوني قريبة جداً أو تتواجد في مكان مغلق مع المدخنين.



جسمك وفيتامين «د»

- حاولي الحفاظ على المستوى الطبيعي لفيتامين «د» في دمك.
- يمكنك الحصول على حاجتك من فيتامين «د» عن طريق الطعام أو بالتعرض لأشعة الشمس أو عن طريق تناول حبوب فيتامين «د».



أنت والطبيب

- داومي على مراجعة الطبيب بشكل دوري.
- احصلي سنوياً على فحص شامل لـ :
 - ضغط الدم الشرياني.
 - مستوى السكر بالدم.
 - مستوى الدهون والكوليسترول في الدم.
- اتّبعي إرشادات طبيبك بحرص بالنسبة للأدوية التي تتناولينها، ولا تتوقفي عن تناول أدوية الأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم دون الرجوع إلى طبيبك.



رعايتك حق ثقتك