



معلومات طبية



دامي ميدي

جمعية أصدقاء بنوك الدم الخيرية
Blood Banks Friends Charity

www.damy.sa
store.damy.sa

DAMY_MED
@ DAMY_MED

الرياضة وأضرار القلب



فوائد الرياضة بالنسبة لمرضى القلب

لا بد أولاً أن نعرف أن القلب هو أهم عضلة في جسم الإنسان وكأي عضلة أخرى تحتاج لتدريب حتى تصبح أقوى . وبأداء بعض تمارين اللياقة البدنية (الأيروبيك) مثل ركوب الدراجات والمشي والسباحة فإنك تقوي عضلة القلب لتعمل بكفاءة ، وفي نفس الوقت تساعد على انخفاض ضغط الدم المرتفع وتخفف نسبة الكوليسترول في الدم وتقلل من كمية الدهون بالجسم وتساعد على الابتعاد عن التوتر النفسي وكنتيجة نهائية تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب .

كيف تبدأ برنامج التدريب ؟

لو كنت من المصابين بأحد أمراض القلب أو كنت عرضة للإصابة بها يجب أن تقوم باستشارة الطبيب قبل أن تبدأ برنامج التدريب ويجب أن يجري لك فحصاً شاملاً ورسم قلب بالمجهود واحد من المراجعة الطبية للأدوية التي تأخذها حتى تتجنب المضاعفات التي تحدثت من بعض الأدوية نتيجة التمارين الرياضية يجب الاهتمام بنصائح

يوجد عوامل مساعدة تزيد من نسبة الإصابة بمرض القلب ومن احد العوامل المساعدة على زيادة تلك النسبة هي الحياة الخاملة ، لكنها من العوامل التي يسهل التغلب عليها في نفس الوقت ، هذا إلى جانب عوامل عديدة أخرى تساعد على وتزيد من نسبة الإصابة بأمراض القلب منها:

- ارتفاع ضغط الدم
- السمنة
- وزيادة نسبة الدهون بالجسم
- التدخين
- السكر
- ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم
- التوتر النفسي والعصبي

وأحسن طريقة للتغلب على هذا الخمول وتحسين الصحة هي القيام بالتمارين الرياضية ، إن التمارين الرياضية لا تقلل فقط من نسبة الإصابة بأمراض القلب ، ولكنها تحسن أيضا اللياقة البدنية للإنسان وخصوصا بعد الإصابة مرة واحدة بهبوط في القلب وتساعد أيضا على تجنب كثير من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب .

الرياضة وأمراض القلب



كانت بعض الأنشطة غير مناسبة الآن فلا بد من تغييرها حتى تناسب ظروف المريض وحالته .

يجب أن يبتكر المريض من نفسه بعض التمارين الرياضية الآمنة المفيدة والتي يمكن أن يؤديها في المنزل ويداوم على تحديد القلوب حياته السليم .

يجب على المريض أن يعلم نفسه وعائلته على كيفية الوقاية من هذا المرض حتى يقلل من نسبة حدوث أية أزمات أخرى له أو لأي من أفراد العائلة .

إذا لم تكن هناك أية إصابة قديمة بأمراض القلب يكون الاهتمام كله حينئذ منصب على الوقاية فلا بد من العمل على تنشيط الدورة الدموية ثم إضافة برنامج لرفع الأثقال تدريجيا بحيث تكون البداية ببطء وبأوزان خفيفة ولا بد من استشارة الطبيب قبل زيادة اي وزن مع تنظيم الغذاء بالإضافة إلى الرياضة .

المدرب الذي يمكن أن يصف لك بعض التمارين الآمنة والمفيدة لك تبعا لحالتك الصحية وقدراتك البدنية . وتستطيع أن تجد هؤلاء المدربين المتخصصين في الأندية الرياضية والجامعات ومن الممكن أيضا اللجوء إلى قراءة بعض الكتب التي تتحدث عن التعليمات الخاصة بأداء الرياضة بالنسبة لمرض القلب

السرعات حرارية مناسبة

إن مرضى القلب الذي يعاد تأهيلهم بعد الإصابة بأزمة قلبية يجب عليهم أن يتبعوا هذه التعليمات بعد خروجهم من المستشفى المراقبة الدائمة من قبل شخص معين يقوم بمتابعة البرنامج التدريب وكتابة أية ملاحظات لأية مشاكل أو مضاعفات قد تحدث للمريض ليطلع عليها طبيبة .

يجب أن يعود المريض تدريجيا إلى نشاطه اليومي الطبيعي تبعا لحالته الشخصية ولو

السمنة



« بعض الأمراض، مثل: متلازمة كوشينغ، الغدة الدرقية غير النشطة ومتلازمة برادر ويللي، ويمكن أن تؤدي بعض المشكلات الطبية إلى قلة الحركة، مثل: التهاب المفاصل الذي قد ينجم عنه زيادة في الوزن. بعض الأدوية، مثل: مضادات الاكتئاب، بعض أدوية السكري، بعض أدوية الصرع وكذلك بعض وسائل منع الحمل قد تؤدي إلى زيادة الوزن. «
« اختلال نظام النوم: عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم أو العكس، يمكن أن يسبب تغيرات في الهرمونات التي تزيد من الشهية. «
« التقدم بالعمر. «
« الحمل. «

بداية يمكننا تعريف السمنة على أنها تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون والذي يلحق الضرر بصحة الفرد. ويعّد السبب الرئيسي لزيادة الوزن والسمنة: اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها.

نسبة كتلة الجسم (BMI):

هو مؤشر لقياس ارتفاع الدهون في الجسم وبالتالي لتصنيف زيادة الوزن أو السمنة عن طريق: حساب نسبة وزن الشخص بالكيلوغرام إلى مربع طوله بالمتر (كغ/م²). ارتفاع النسبة يمكن أن يكون مؤشراً لارتفاع نسبة الدهون في الجسم.

ماهي المضاعفات الصحية للبدانة أو زيادة الوزن؟

« الشعور بالتعب والافتقار للطاقة. «
« ضيق في التنفس. «
« صعوبة النوم. «
« آلام الظهر والمفاصل. «
« السكري النوع الثاني. «
« ارتفاع مستويات الكوليسترول أو الدهون الثلاثية. «
« ارتفاع ضغط الدم. «
« أمراض القلب والشرابين. «
« النقرس. «
« مرض الكلى المزمن. «
« بعض المشاكل النفسية: انخفاض تقدير الذات، ضعف الثقة بالنفس والعزلة وبالتالي قد تؤدي إلى الاكتئاب. «
« السرطان: مثل سرطان القولون والمستقيم والثدي «

كتلة الجسم (BMI) والحالة التي يشير إليها:

الحالة	كتلة الجسم BMI
أقل من الوزن الطبيعي	أقل من 18,5
الوزن الطبيعي	18,5-24,9
زيادة في الوزن	25-29,9
سمنة الفئة الأولى	30-34,9
سمنة الفئة الثانية	35-39,9
سمنة شديدة (الفئة الثالثة)	40 فما فوق

أهم أسباب الإصابة بالبدانة:

« من لديه تاريخ مرضي عائلي. «
« طبيعة النمط الغذائي للفرد أو الأسرة. «
« قلة ممارسة الرياضة. «

السمنة



من وزنه؛ أي نحو 5 إلى 15 في المائة من وزنه الكلي. أي أنه إذا كان يزن 91 كجم، ويعد بدينًا بمقياس مؤشر كتلة الجسم، فقد يحتاج إلى خسارة 4,5 إلى 13,6 كج ليبدأ بملاحظة النتائج الإيجابية.

طرق علاجية خاصة:

هناك عدة طرق لعلاج البدانة، والوصول إلى وزن صحي، وتعتمد طرق العلاج المناسبة على درجة البدانة، والحالة الصحية العامة، ورغبة المرء بالمشاركة في خطة خسارة الوزن، والمحافظة على الطريقة الصحية لإجراء التغييرات، والتي يمكن له الالتزام بها مدى الحياة، وذلك للحفاظ على الوزن المناسب. وتتضمن طرق العلاج ما يلي:

- « تغيرات في الحمية الغذائية.
- « ممارسة الرياضة بانتظام.
- « تغيير السلوكيات الخاطئة.
- « أدوية لخسارة الوزن، والتي تصرف بموجب وصفة طبية.
- « جراحة لخسارة الوزن: لمن لديهم مؤشر كتلة الجسم أكثر من 40.

الوقاية:

- « سواء أكنت في خطر الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن في الوقت الراهن، أم أن لديك وزن صحي، يمكنك اتخاذ خطوات لمنع زيادة الوزن غير الصحي وبالتالي منع المشاكل الصحية ذات الصلة بذلك، فالخطوات اللازمة لمنع زيادة الوزن هي الخطوات نفسها اللازمة لإنقاص وزنك وهي:
- « ممارسة الرياضة يوميًا: وفقًا للكلية الأميركية للطب الرياضي فإنك تحتاج إلى الحصول على 150 دقيقة إلى 250 دقيقة من النشاط المعتدل الكثافة في الأسبوع لمنع زيادة الوزن، وتشمل الأنشطة البدنية المكثفة: المشي السريع والسباحة.
- « اتباع نظام غذائي صحي متوازن: بالتركيز على الأغذية التي تحتوي على سعرات حرارية منخفضة، مثل: الفاكهة والخضراوات، وتجنب الدهون المشبعة، والقلويات، والمشروبات الكحولية، واختيار الأطعمة التي تؤدي إلى وزن صحي وصحة جيدة.
- « المتابعة طويلة الأجل لما تأكله أو تشربه.

وسرطان الرحم والبنكرياس والبروستاتا والمريء والكبد والكلية.

التشخيص:

التاريخ الصحي: قد يراجع الطبيب تاريخ الوزن والجهود لإنقاصه، عادات التمارين الرياضية، أنماط تناول الطعام وماهي الظروف الأخرى التي كانت لديك، كذلك الأدوية ومستويات الإجهاد وغيرها من القضايا المتعلقة بصحتك، وقد يقوم طبيبك أيضًا بمراجعة التاريخ الصحي لعائلتك.

التشخيص المبدئي: الوزن، الطول، ارتفاع ضغط الدم، معدل ضربات القلب ودرجة الحرارة. نسبة كتلة الجسم (BMI). قياس محيط الخصر.

تحاليل الدم: تشمل اختبار الكوليسترول في الدم، اختبارات وظائف الكبد، اختبار الغدة الدرقية وغيرها. وقد يوصي طبيبك أيضًا باختبارات معينة للقلب، مثل: رسم القلب.

العلاج:

يهدف علاج البدانة إلى الوصول للوزن الصحي، المحافظة عليه، الحد من خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة وتعزيز جودة الحياة عند المصاب بالبدانة، ويتطلب ذلك مساعدة فريق من الاختصاصيين، بمن فيهم أخصائي التغذية، الذين بإمكانهم مساعدة الشخص البدين على فهم وضعه، وإجراء بعض التغييرات في عاداته، كممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي، ويتم تحديد الوزن الصحي وكيفية بلوغه، ومن الممكن أن يكون أول هدف هو التخلص من 5 إلى 10 بالمائة من وزن الجسم خلال ستة أشهر.

قد يشعر المرء بتحسن في صحته عندما يفقد مقدارًا بسيطًا

الغذاء السليم



نسبة قليلة الصوديوم (الملح)

كلما كان طعامنا يحتوي على نسبة قليلة من أملاح الصوديوم كلما تقاعد ذلك على تجنب الإصابة بأمراض القلب وخاصة ضغط الدم . الصوديوم لشيء ضروري في وجباتنا لكن أكثرنا يستخدمه بكميات أكثر من اللازم ولعل الكثير من الصوديوم اللازم الذي نأكله يكون في ملح الطعام أو ما تحتويه الأطعمة الجاهزة التي يتم شرائها أو ما يطلق عليها الأطعمة سابقة التجهيز لذلك وجب علينا مراجعة أغلفة تلك الأطعمة والتأكد من النسب التي تحتويها من املاح أو غير ذلك مثل نسبة الدهون .

السرعات حرارية مناسبة

ولعل التحكم في ما يحتويه طعامنا من سرعات حرارية هي ما نسعى إليه في كل وقت فطعام يحتوي على سرعات أكثر من اللازم هو السبب الرئيسي لمرض خطير هو السمنة وما يأتي بعدها من أمراض خطيرة تصيب القلب .

كثيرا من الألياف

التأكل ما تريد من الخضروات والفاكهة والأطعمة الغنية بالألياف كالحب والحبوب فإن لذلك أثره الطيبا جدا على تجنب الإصابة بأمراض القلب .

الغذاء الصحي هو الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تساعدك على تجنب الإصابة بأمراض القلب ، هكذا ينصحنا خبراء الصحة وكذلك ننصحك نحن أيضا ، لأنك لو علمت أن السبب الأول والرئيسي للوفيات في البلدان المتقدمة علميا يكمن في ارتفاع عدد المصابين بأمراض القلب هناك فلا بد لك أن تأخذ بهذه النصيحة

ماهي العلاقة بين الأكل الصحي والقلب السليم !!

تستطيع أن تقلل فرص اصابتك بأمراض القلب بطريقة وحيدة فقط وهي أن تراقب بحذر ما تأكله فلا بد أن يحتوي طعامك على :

نسبة قليلة جدا من الدهون

هناك بعض الأنواع من الدهون يمكن أن تكون سببا في الإصابة بأمراض القلب أكثر من غيرها وهي عادة ما تكون مستخرجة من الحيوانات مثل اللحوم ، الحليب ، الجبن ، والزبدة وكذلك بعض أنواع الزيوت مثل زيت جوز الهند ، وزيت النخيل لذلك لا بد وأن تقلل من هذه الأصناف على قدر الإمكان

ضغط الدم المرتفع



يكون أكثر عرضة للإصابة بالأزمات القلبية خمسة أضعاف الشخص الطبيعي . لذا فإن علاج ضغط الدم المرتفع يمنع حدوث المضاعفات ويقلل من احتمالات الوفاة المبكرة .

تعديل أسلوب الحياة وعلاج ارتفاع ضغط الدم :

1. الحد من تناول الملح في الطعام . .
2. إنقاص الوزن الزائد .
3. ممارسة الرياضة بانتظام ع . ا
4. لإقلاع عن التدخين والعادات الصحية السيئة في الأكل .
5. الامتناع عن الكحوليات . . ا
6. لإقلال من اللحوم والأطعمة المعلبة والاكثار من الخضروات والفاكهة الطازجة

نصائح وإرشادات هامة على المريض اتباعها:

1. يجب ألا يزيد ضغطك عن 139/89 مم زئبق في أي حال من الأحوال . أما إذا كنت تعاني من مرض السكر فيجب ألا يزيد ضغطك عن 129/84 مم زئبق وفي حالات وجود زلال في البول بكميات كبيرة نتيجة مضاعفات مرض السكر يجب ألا يزيد ضغطك عن 124/74 مم زئبق . .
 2. لا تأخذ نصيحة من شخص غير مؤهل أو ليس مختصة . .
 3. علاقتك مع طبيبك :
- يجب أن تشارك طبيبك وتساعدته على العناية بك وعلاجك . في بداية الأمر سيكون الأمر صعبة بعض الشيء عندما تغير من عاداتك اليومية لإدخال البرنامج العلاجي .

سيقوم الطبيب بالاستفادة من زيارتك لكي يتابع تطور حالتك وللتأكد من أن قلبك يعمل بطريقة فعالة .

يشير مقياس ضغط الدم إلى مقدار الضغط الذي يبذله الدم على جدران الشرايين التي تقوم بنقله من القلب إلى سائر أجزاء الجسم وفي بعض الحالات لا يستطيع الدم أن يمر بسهولة من خلال الشرايين نتيجة ضيقها وإصابتها بالتصلب وفي هذه الحالات سيرتفع الضغط حتى يضمن استمرارية مرور الدم من خلال هذه الشرايين المصابة ، وهذا ما يسمى بمرض « ضغط الدم المرتفع » .

ضغط الدم المرتفع مرض شائع ولكنه في نفس الوقت مرض خطير للغاية يطلق عليه اسم « القاتل الصامت » لأن معظم المصابين به لا يشعرون بأية أعراض ، بينما إذا لم يعالج هذا المرض وظل ضغط الدم مرتفعاً فسيؤدي هذا إلى الإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية وأمراض الكلى وغيرها من الأمراض الناتجة عن ضهور الشرايين بالجسم

عراض ضغط الدم :

- الصداع .
- احمرار الوجه . .
- الدوار ، الدوخة . .
- طنين الأذن والأغماء

ماذا يحدث اذا ترك ضغط الدم المرتفع بدون علاج ؟

إن ارتفاع ضغط الدم يقوم بإتلاف شرايينك وكلما طالت مدة ارتفاع ضغط الدم ، كلما زادت نسبة إصابة الشرايين بهذا التلف ويتسبب هذا في إتلاف القلب والكلى والمخ والأوعية الدموية وكلها مضاعفات خطيرة للغاية والجدير بالذكر أن الشخص الذي يعاني من ضغط الدم المرتفع

فقر الدم بسبب نقص الحديد عند النساء



السبب:

فقر الدم بسبب نقص الحديد، حالة يفتقر فيها الدم إلى ما يكفي من خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأكسجين إلى أنسجة الجسم. وعندما يفتقر الجسم إلى كمية كافية من الحديد، فإنه لا يستطيع أن ينتج ما يكفي من مادة خلايا الدم الحمراء التي تمكنها من نقل الأكسجين؛ مما يؤدي إلى حدوث فقر الدم. وربما يكون انخفاض كمية الحديد بالجسم لأسباب أخرى مثل:

فقدان الدم، وذلك عن طريق:

- نزول دم بكميات كبيرة في أثناء الدورة الشهرية بصفة مستمرة.
- فقدان الدم من الجهاز الهضمي، بسبب تقرحات الجهاز الهضمي، والاستخدام المستمر لبعض الأدوية، مثل: الأسبرين، والايبيوروفين.
- بعد إجراء العمليات الجراحية.
- التبرع المستمر، وغير المنتظم بالدم.
- تناول كميات حديد أقل من احتياج الجسم اليومي، وربما يحدث ذلك عند اتباع عادات غذائية خاطئة، مثل اتباع حمية غذائية نباتية؛ لأن الحديد يوجد بنسب كبيرة في اللحوم والأسماك. كما أن كمية الحديد التي

نوع شائع من فقر الدم (الأنيميا)، يحدث عندما يفتقر الجسم إلى ما يكفي من عنصر الحديد.

لا يشعر الشخص بأعراضه إذا كان خفيفًا، أو معتدلاً، أما إذا كان شديداً، فإنه يشعر بها. **أهم أعراضه هي:** الإرهاق، والتعب، وضيق النفس، وشحوب الوجه، وبرودة اليدين والقدمين.

يمكن أن يكون علاجه بتناول مكملات الحديد الغذائية، وتغيير العادات الغذائية، أو الجراحة. تُعد الفحوصات الروتينية من أهم سبل الوقاية منه.

تعريف المرض:

فقر الدم بسبب نقص الحديد، نوع شائع من الأنيميا، يحدث عندما يفتقر الجسم إلى ما يكفي من عنصر الحديد. وقد لا يشعر الشخص بأعراضه إذا كان خفيفًا، أو معتدلاً، أما إذا كان شديداً، فإنه يشعر بها. وأهم أعراضه هي: الإرهاق، والتعب، وضيق النفس، وآلام الصدر.

فقر الدم بسبب نقص الحديد عند النساء



- برودة اليدين، والقدمين.
- صعوبة في التركيز.
- الصداع، والدوخة، وشحوب الجلد.
- عدم انتظام نبضات القلب.
- الرغبة الشديدة في تناول المواد غير الغذائية، مثل: الثلج، أو الطلاء، أو الطين.
- ضيق في النفس.
- سهولة تكسر الأظافر، وتغير شكلها، إذ تصبح مثل: الملعقة.
- تشققات حول الفم.
- تورم اللسان، وتقرحه.

المضاعفات:

- زيادة فرص حدوث عدوى متكررة.
- مشكلات بالقلب؛ لأن القلب يبذل مجهودًا مضاعفًا لضخ الدم إلى خلايا الجسم؛ لتعويض نقص الأكسجين في الدم. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تضخم القلب، أو فشله، أو عدم انتظام نبضاته.
- في حالة المرأة الحامل، قد يؤدي إلى ولادة مبكرة، أو ولادة طفل ناقص الوزن.

التشخيص:

يتم بواسطة الطبيب عن طريق إجراء الفحص الإكلينيكي، واختبارات الدم وغيرها؛ لتحديد السبب.

يحتاجها الجسم تعتمد على العمر، والحالة، مثل: الحمل، والرضاعة. يُذكر أن كميات الحديد التي يحتاجها الجسم هي كما في الجدول أدناه:

المرضع	الحامل	غير الحامل وغير المرضع	العمر
10 ملجم	27 ملجم	15 ملجم	18-14 سنة
9 ملجم	27 ملجم	18 ملجم	50-19 سنة
-----	-----	8 ملجم	51 سنة فأكثر

وجود مشكلة امتصاص الحديد في الجسم قد يحدث فقر الدم الناجم عن نقص الحديد، على الرغم من تناول كمية الحديد الموصى بها. فقد يعجز الجسم عن امتصاص الحديد بسبب بعض مشكلات الأمعاء، والهضم، مثل: مرض السيلياك، والتهابات القولون المزمنة، وعدوى بكتيريا الهليكوباكتر بيلوري (الملوية البوابية).

تسبب بعض الأمراض فقر الدم بسبب نقص الحديد، مثل: أمراض الكلى في مراحلها المتقدمة.

الأعراض:

- حدوث آلام في الصدر.
- الشعور بالتعب، والإرهاق الشديد، والضعف.

فقر الدم بسبب نقص الحديد عند النساء



العلاج:

يتحدد العلاج طبقًا لسبب فقر الدم بسبب نقص الحديد، وشدته. وقد ينطوي علاج هذا النوع من فقر الدم على تناول مكملات الحديد الغذائية، وتغيير العادات الغذائية، أو الجراحة. فإذا كان السبب هو فقد الدم لسبب غير الحيض، فلا بد من تحديد مصدر النزيف، وإيقافه، وقد يلزم إجراء جراحة.

مكملات الحديد:

توصف هذه المكملات في حالة نقص تناول الحديد بما يواكب احتياج الجسم، ولكن لابد من تغيير العادات الغذائية، مثل: التقليل من شرب الشاي؛ لأنه يعيق امتصاص الحديد. كما يجب زيادة كمية فيتامين (ج)، مع تناول الحديد؛ لأنه يساعد على امتصاصه.

الوقاية:

توصيات الوقاية الأولية للمراهقات والنساء في سن الإنجاب:

لا تحتاج معظم المراهقات، والنساء اللاتي في سن الإنجاب، إلى تناول مكملات الحديد. ولكن لابد لهن من تناول الأطعمة الغنية بالحديد، مثل اللحوم،

والأسماك، والفواكه، مثل الرمان، والخضراوات، مثل السبانخ، والبنجر، والأطعمة التي تعزز امتصاص الحديد، وتحتوي على فيتامين (ج)، مثل الليمون، والبرتقال.

عند اتباع حمية غذائية قليلة الحديد، تصبح المرأة معرضة لخطر الإصابة؛ لذا لابد من زيادة تناول الحديد.

توصيات الوقاية الثانوية:

إجراء الفحوصات الصحية الروتينية كل 5 إلى 10 سنوات، لجميع النساء بدءًا من سن المراهقة؛ للكشف عن وجود فقر الدم بسبب نقص الحديد.

الفحص السنوي لفقر الدم عند النساء اللواتي لديهن عوامل خطر لنقص الحديد، مثل اللاتي يعانين نزول دم بكميات كبيرة في أثناء الدورة الشهرية، أو غيرها من مشكلات فقد الدم، أو اللواتي يعانين انخفاض امتصاص الحديد، أو التشخيص السابق لفقر الدم بسبب نقص الحديد.

اختصاصية التغذية: ريف السدرة