



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

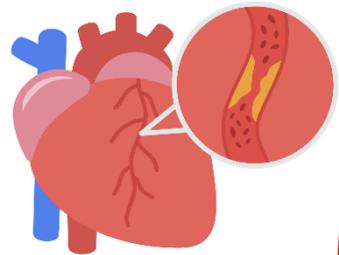
أمراض القلب والسكري

Heart disease
and Diabetes

ما هو مرض القلب؟

مرض القلب يشمل عدة حالات:

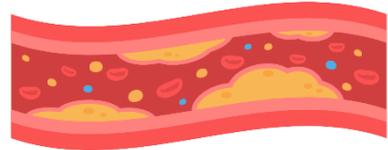
- تُعطل وظائف القلب الطبيعية. يشمل مصطلح "مرض القلب والأوعية الدموية".
 - أمراض القلب، ويمتد ليشمل أمراض الأوعية الدموية، بالإضافة إلى السكتات الدماغية.
- أكثر أشكال أمراض القلب شيوعًا **مرض الشريان التاجي (CAD)**.



كيف تحدث الانسدادات داخل القلب ؟

تُصاب الأوعية الدموية التي تُزوّد القلب بالأكسجين والمغذيات بانسدادات وتضيق بمرور الوقت. عند حدوث ذلك، لا يحصل القلب على إمدادات دم كافية ليعمل بشكل صحيح.

يُمثل تكوّن اللويحات داخل الشرايين السبب الرئيسي لهذا الانسداد، حيث تتكون من **الكوليسترول** ومواد أخرى. تتراكم اللويحات في الشرايين، والتي تتحول في النهاية إلى رواسب صلبة تُعيق تدفق الدم، من خلال عملية تُعرف باسم **تصلب الشرايين**.



كيف تحدث الانسدادات داخل القلب ؟

يؤدي الانخفاض الكامل أو الشديد في إمداد القلب بالدم إلى **نوبة قلبية**. تحدث **السكتة الدماغية** عندما يُصاب الدماغ بهذا النوع من التأثير.

تتكون رواسب اللويحات داخل الأوعية الدموية التي تُزوّد ساقيك وقدميك بالأكسجين. يُظهر مرضى السكري الذين يُصابون ب**مرض الشريان المحيطي (PAD)** هذه الحالة كمؤشر أولي على أمراض القلب والأوعية الدموية.



كيف يمكن أن يؤثر داء السكري على صحة قلبك؟

يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب بشكل ملحوظ لدى مرضى السكري. فارتفاع مستويات السكر في الدم مع مرور الوقت يُلحق الضرر بالأوعية الدموية والأعصاب التي تتحكم في القلب.



يعاني مرضى السكري بشكل متكرر من حالات تزيد

من خطر الإصابة بأمراض القلب، بما في ذلك:

1. يُسبب ارتفاع ضغط الدم ضغطًا مفرطًا على الشرايين، مما يؤدي إلى تلف دائم.
2. عندما يحتوي الدم على مستويات عالية من **الكوليسترول الضار (LDL)**، فإنه يُسبب ظروفًا تُؤدي إلى تكوّن لويحات الشرايين.
3. يواجه مرضى السكري احتمالية متزايدة للإصابة بقصور القلب كحالة طبية. يفشل القلب في العمل بشكل صحيح عندما لا يتمكن من ضخ الدم بفعالية. تُسبب هذه الحالة الطبية أعراضًا تشمل **تورم الساقين، وضيق التنفس، والتعب العام**. يميل قصور القلب إلى التفاقم، ولكن طرق العلاج المناسبة تُمكن من السيطرة على الأعراض.



ماهي الاستراتيجيات لحماية القلب ؟

ينبغي على مرضى السكري التركيز على حماية القلب كأولوية قصوى لصحتهم. اتباع هذه العادات اليومية سيحدث تغييرات كبيرة في صحتك:

1. اتباع نظام غذائي صحي للقلب.

قلل من تناول الأطعمة المقلية، بالإضافة إلى الوجبات المصنعة والوجبات الخفيفة التي تحتوي على الملح، وكذلك المشروبات السكرية والحلويات. حصر وجباتك في المنزل بشكل متكرر، وتحقق من ملصقات الأطعمة كلما أمكنك ذلك.

2. مارس نشاطًا بدنيًا منتظمًا.

3. حافظ على وزن صحي.

4. أقلع عن التدخين، فهو يُلحق الضرر بالقلب والأوعية الدموية.



ماهي الاستراتيجيات لحماية القلب ؟

5. تناول الأدوية الموصوفة، فقد تحتاج إلى أدوية للمساعدة في السيطرة على الحالات الصحية التالية:

- سكر الدم.
- ضغط الدم.
- الكوليسترول.

من طرق الوقاية من أمراض القلب تناول أدويةك بانتظام مع متابعة طبيبك.



ماهي أهمية التعامل مع التوتر ومشاكل الصحة

النفسية؟

يواجه مرضى السكري حالةً مُرهقةً يُمكن أن تؤثر بشكلٍ مباشر على صحة قلوبهم. يؤدي عدم القدرة على إدارة التوتر إلى صعوبة الحفاظ على نمط حياة صحي. فكّر في:

1. تواصل مع شخصٍ تثق به أو مُستشارٍ مُختص أو صديق .
2. جرّب تمارين التنفس العميق مع نشاطٍ بدنيٍّ خفيف للاسترخاء.
3. يُنصح بإعطاء الأولوية للحصول على قسطٍ كافٍ من النوم والراحة.
4. يجب أن تُدرك أن العديد من الأشخاص الآخريين يُشاركونك نفس الحالة. هناك موارد مُتاحة لتقديم المساعدة.
5. اطلب المساعدة من مُثقفٍ مُختصّ بالسكري للحصول على الدعم.



يُختصُّ مُثَقَّفُ السُّكْرِيِّ بِتَدْرِيبِ مَرَضَى السُّكْرِيِّ عَلَى الإِدَارَةِ

السَّلِيمَةِ لِلْمَرَضِ وَالْوَقَايَةِ مِنْ أَمْرَاضِ الْقَلْبِ. سَيَسَاعِدُكَ

مُثَقَّفُ السُّكْرِيِّ فِي وَضْعِ خَطَّةٍ غِذَائِيَّةٍ وَجَدُولٍ لِلنَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ.



المصادر والمراجع:

Source: Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Diabetes and Your Heart. Retrieved from <https://www.cdc.gov/diabetes/diabetes-complications/diabetes-and-your-heart.html>

Pictures used from Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل مركز القلب
ووحدة التوعية الصحية بمستشفى الملك فهد الجامعي.

مركز القلب

وحدة التوعية الصحية

IAU-25-708



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University