

ACCESS

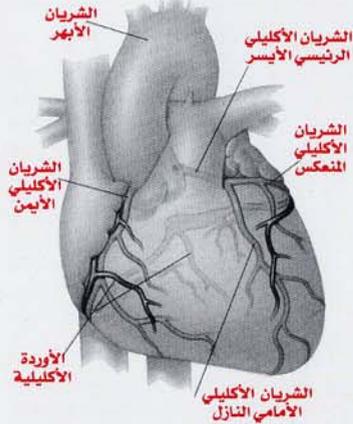
Community Health & Research Center

مركز الجالية للخدمات والبحوث الصحية

Cardiovascular Program
برنامج القلب والأوعية الدموية

Cardiovascular Health & Risk Factors Prevention

المحافظة على صحة القلب والأوعية الدموية
بالوقاية من عوامل الخطورة



Knowledge is Power
المعرفة قوة

BASIC FACTS ABOUT CARDIOVASCULAR HEALTH

■ Circulatory system comprises: Heart muscle, also called Myocardium, and the vessels, which are the arteries and veins. Its main function is pumping blood to all tissues of human body.

■ Cardiovascular Disease (CVD) takes many forms and varies widely in severity. Some people are born with it. More often it develops later in life because of many risk factors that human being is exposed to.

■ The underlying cause of Chronic Cardiovascular Disease (CVD) is the hardening of the arteries or Atherosclerosis. It is a common disease in which the arteries of the heart "Coronary arteries", brain, kidneys, and legs become narrowed due to the gradual formation of plaques inside the artery walls. High levels of fats and cholesterol in blood stream cause plaque formation.

■ CVD is the leading cause of death in our community and in the United States, in general, more than four in ten deaths is due to heart disease and every 35 seconds, someone in the U.S. dies of a heart disease.

■ CVD killed every year, in the U.S., more than cancer, accidents, pneumonia, chronic obstructive pulmonary disease and diabetes combined.

■ Most of CVD could be prevented and treated. A continuous progress has been achieving in preserving cardiovascular health. This fact is due to the success in fighting risk factors and lifestyle modification.

WHAT ARE THE RISK FACTORS OF CVD? They are two groups:

I) UNCONTROLLABLE RISK FACTORS:

■ **Age:** CVD affects human being at all ages but it increases in men after the age of 40 and in women after the age of menopause.

■ **Heredity:** CVD is more common in certain families.

■ **Sex:** Men before 60 are exposed but as women aged their rate increases.

■ **Race:** In the U.S. CVD rate for African American is higher than for other groups of population.

II) CONTROLLABLE RISK FACTORS:

- High blood pressure .
- Diabetes .
- High blood Cholesterol
- Smoking .
- Obesity or Overweight .
- Inadequate physical activity .
- Stress .

WHAT ARE THE TYPES OF CHRONIC CVD?

Heart disease takes many forms and varies widely in severity. It may manifest by these types:

- Chest pain, called Angina and the pain of legs muscles, especially during walk, which is called intermittent claudication.
- Heart attack or Myocardial Infarction .
- Cardiac arrest " Sudden Death" .
- Heart failure .
- Brain attack "Stroke".

WHAT SHOULD YOU DO TO PREVENT CVD?

- Get regular Check-ups.
- Do not smoke cigarettes or other tobacco products.
- Have your blood pressure checked regularly. Goal <140/90 mmhg or 130/80 mmhg if diabetes.
- Treat and control high blood cholesterol. Goal: Total cholesterol < 200mg/dl, LDL < 130mg/dl, or <100mg/dl if CVD, HDL >40mg/dl, Triglycerides <150mg/dl .
- Treat and control Diabetes .
- Maintain a healthy weight and combat Obesity by being physically active and following a low-calorie diet.
- Exercise regularly (30-60 minutes, at least 3 times a week) .
- Eat healthy food (low in animal fats but high in vegetables, fruits, and carbohydrates).

WHAT TO DO IN A MEDICAL EMERGENCY?

Heart attack and Stroke are life threats and medical emergencies. Every minute counts: If someone has one or more of the warning signs of CVD, he should be carried to the nearest hospital as soon as possible to save his life and protect him from disability and serious complications. Call 911. Not all the warning signs exist in every attack.

WHAT ARE THE WARNING SIGNS OF A HEART ATTACK?

- Intense continuing Chest Pain, like heavy pressure of tightness lasting more than a few minutes.
- Pain that extends to the left shoulder and arm, back and even teeth and jaw.
- Continuing pain in upper abdomen .
- Shortness of breath .
- Fainting spell .
- Nausea, vomiting, fainting, and/or profuse sweating .

WHAT ARE THE WARNING SIGNS OF STROKE?

- Sudden weakness or numbness of face, arm or leg, especially on one side of the body.
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding.
- Sudden trouble seeing in one or both eyes .
- Sudden severe headache with unexplained cause.

For more information and if you need bilingual (Arabic - English) education materials on Cardiovascular Disease, call:

ACCESS Community Health & Research Center

Cardiovascular Program Coordinator at (313) 216-2234

This brochure was funded by Michigan Department of Community Health.

ما هي العلامات المنذرة بحدوث النوبة القلبية؟

- ألم ضاغط أو عاصر في منتصف الصدر يستمر أكثر من بضع دقائق.
- ألم ينتشر إلى الكتفين وخاصة الأيسر واليسر الذراعين والظهر. وحتى إلى الأسنان والفك السفلي.
- ألم مستمر في القسم العلوي من البطن.
- قصر وتسرع النفس.
- نوبات إغماء.
- غثيان وقيء. شحوب وإغماء وربما حدوث تعرق غزير.

ما هي العلامات المنذرة بحدوث السكتة الدماغية؟

- ضعف أو خدر مفاجئ في الوجه. الذراعين والساقين. غالباً في جهة واحدة من الجسم.
- تشوش مفاجيء واضطراب في التكلم وفي إستيعاب الكلام.
- اضطراب مفاجئ في الرؤية في إحدى العينين أو في كليهما.
- صداع حاد مفاجيء غير واضح السبب.
- اضطراب المشي ودوار وعدم القدرة على المحافظة على توازن الجسم وأحياناً السقوط على الأرض.

لمزيد من المعلومات حول أي من أمراض القلب والأوعية الدموية. والحصول على المواد التثقيفية باللغتين العربية والإنكليزية. يرجى الإتصال ببرنامج القلب والأوعية الدموية في : مركز الجالية للخدمات والبحوث الصحية على الرقم 216-216-216-216

أعد هذا الكراس برنامج أمراض القلب والأوعية الدموية في مركز الجالية للخدمات والبحوث الصحية - أكسس - وممول من قبل مديرية الصحة العامة في ولاية ميشيغان .

ما هو المطلوب للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية؟

- ضرورة مراجعة الطبيب وإجراء الفحوص الدورية المنتظمة.
- التوقف التام والنهائي عن التدخين.
- السيطرة على الضغط الدموي بحيث لا يتجاوز 140/90 . وعند مرضى السكري 130/80 .
- المحافظة على كوليسترول الدم في المستوى الطبيعي بحيث لا يتجاوز مجموع الكوليسترول 200 ملغ، والكوليسترول الضار LDL 130 ملغ. وعند المصابين بمرض قلبي 100 ملغ. وبحيث يكون مستوى الكوليسترول المفيد HDL 40 ملغ كحد أدنى . أما بالنسبة للشحوم الثلاثية ينبغي أن لا تزيد عن 150 ملغ.
- ضبط سكر الدم عند المستوى المطلوب حسب إرشادات الطبيب.
- التخلص من الوزن الزائد ومعالجة البدانة باتباع الحمية المناسبة وممارسة الرياضة المنتظمة 20-60 دقيقة في اليوم 3 مرات في الأسبوع على الأقل.
- تناول تغذية صحية تعتمد أساساً على الخضار والفواكه والنشويات وتكون قليلة الدسم الحيوانية.

ما هو المطلوب في حالات الإسعاف السريع لإنقاذ المريض وتجنب المضاعفات الخطيرة؟

- تعتبر الإصابة بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية حالة إسعاف سريع قصوى. لذلك ينبغي معرفة الأعراض والعلامات المحذرة أو المنذرة بوقوع كل منهما. وعند الشك بإصابة المريض بواحدة أو أكثر من هذه العلامات، ينبغي الإتصال فوراً بالرقم 911 ونقل المصاب إلى أقرب مستشفى لتلقي العلاج المستعجل في الوقت المناسب لإنقاذ حياته ووقايته من المضاعفات الخطيرة أو الإعاقة الجسدية أو العقلية التي قد يتعرض لها.

ما هي عوامل الخطورة المهيئة لأمراض القلب والأوعية الدموية؟

عادة تصنف هذه العوامل في مجموعتين:

(أ) عوامل لا يمكن مراقبتها أو السيطرة عليها وهي:

■ **التقدم في العمر:** إذ تزداد نسبة الإصابة بهذه الأمراض في الرجال بعد سن 45 وفي النساء بعد سن اليأس.

■ **العامل الوراثي:** إذ تزداد نسبة الإصابة بهذه الأمراض في بعض الأسر مقارنة بغيرها.

■ **الجنس:** الرجال قبل سن الستين معرضون أكثر من النساء. لكن بعد ذلك تتقارب نسبة الإصابة عند الجنسين.

■ **العرق:** هذه الأمراض أكثر إنتشاراً عند الأمريكيين من أصل أفريقي. منها عند السكان البيض.

(ب) عوامل يمكن مراقبتها والسيطرة عليها وهي:

- ارتفاع الضغط الدموي .
- مرض السكري .
- زيادة كوليسترول الدم .
- التدخين .
- البدانة أو زيادة الوزن .
- نقص الحركة والنشاط البدني .
- الضغوط والتوترات النفسية .

كيف تتظاهر أمراض القلب والأوعية الدموية المزمنة؟

- حسب درجة تطور ومكان وتوضع المرض يمكن أن يتظاهر بالأشكال التالية:
- ألم في الصدر وخاصة أثناء الجهد. أو ألم في عضلات الطرفين السفليين. وخاصة أثناء المشي ويسمى العرج المتقطع.
- النوبة القلبية وتسمى باللغة الطبية:إحتشاء العضلة القلبية.
- توقف القلب أو الموت المفاجئ.
- إسترخاء أو قصور القلب.
- السكتة الدماغية أو الضربة الدماغية.

حقائق أساسية عن صحة القلب والأوعية الدموية

■ يتكون جهاز الدوران عند الإنسان من العضلة القلبية ومن الأوعية الدموية وهي الشرايين والأوردة. وظيفته الرئيسية إيصال الدم الذي يحمل الأوكسجين والعناصر الغذائية إلى جميع خلايا البدن.

■ أمراض القلب والأوعية الدموية يمكن أن تكون وراثية تحدث خلال نمو الجنين في الرحم. ويمكن أن تكون مكتسبة وهي النسبة الأعظم. تصيب الشخص في مراحل مختلفة من العمر وخاصة مع التقدم في السن ونتيجة تعرضه لعوامل متعددة. تسمى عوامل الخطورة.

■ المرض المهيء للإصابة بأمراض القلب والشرايين المزمنة هو تصلب الشرايين وفيه تصعب جميع شرايين الجسم وخاصة الشرايين الإكليلية التي تروي القلب وشرايين الدماغ والكليتين والطرفين السفليين صلبة ومتضيقه بسبب توضع صفيحات من الكوليسترول وشحوم الدم الأخرى في جدران تلك الشرايين إذا ارتفعت نسبتها عن المعدل الطبيعي في الدم.

■ أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الأول للوفيات في الجالية وفي المجتمع الأمريكي بصورة عامة. وتشير الإحصائيات إلى أن هذه الأمراض مسؤولة عن أكثر من 4 حالات وفاة من بين كل 10 وفيات. وأنه في كل 25 ثانية تقريباً يموت مواطن أمريكي بسبب إصابته بواحد منها.

■ أمراض القلب والأوعية الدموية المزمنة بما فيها النوبة القلبية والسكتة الدماغية تسبب في كل عام نسبة من الوفيات أكبر مما تسببه أمراض السرطان وحوادث السير وذات الرئة والأمراض التنفسية المزمنة والسكري مجتمعة.

■ أمراض القلب والأوعية الدموية معظمها يمكن الوقاية منه أو معالجته. هناك بلا شك تقدم ملموس في مجال المحافظة على صحة القلب والأوعية الدموية. وتناقص في نسبة هذه الأمراض وهذا يرجع إلى النجاح المتحقق في مكافحة عوامل الخطورة وتبديل نمط الحياة اليومية.