

# الاعتناء بصحة قلبك

نحن هنا لمساعدتك في تولي أمر العناية بصحتك



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

عضونا العزيز،

نحن في (Alliance) Alameda Alliance for Health متاحون دائمًا لمساعدتك في تولى أمر العناية بصحة قلبك. لقد وضعنا كتيب الرعاية هذا بصفتنا شركاءك في الرعاية الصحية. ونأمل أن يساعدك في الحفاظ على صحتك ونشاطك.

مع تمنياتنا بدوام الصحة،  
برامج Alliance Health

## المحتويات



### احم قلبك

4	إجراء تغييرات لصحة القلب
7	قائمة أدويتي
9	ضغط الدم
15	الكوليسترول

### أمراض القلب والسكتة الدماغية

20	مرض الشريان التاجي
22	قصور القلب
25	النوبة القلبية
28	السكتة الدماغية

## في كتيب الرعاية هذا...

ستتعرف على كيفية المحافظة على صحة قلبك وأوعيتك الدموية. وستتعرف أيضًا على المشاكل الشائعة التي يمكن أن تحدث وكيفية الاعتناء بصحة قلبك.

لماذا يجب أن تعتني بصحة قلبك؟ ينقل القلب والأوعية الدموية العناصر المغذية والأكسجين إلى كل عضو من أعضاء الجسم، مما يمد كل عضو بالمواد اللازمة لكي يؤدي وظائفه. تحدث أمراض القلب عندما تكون هناك مشاكل في القلب أو الأوعية الدموية. يمكن أن تحدث نوبة قلبية أو سكتة دماغية في حالة انسداد الأوعية الدموية.

نأمل أن يساعدك ما ستتعلمه في كتاب الرعاية هذا على حماية قلبك.

يُرجى التحدث مع طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف.



## السيد H وقصة صحة قلبه:

كان السيد H في الثانية والأربعين من عمره وكان يعاني ارتفاعًا في ضغط الدم وارتفاعًا في نسبة الكوليسترول. ذات يوم في أثناء مباراة ابنته لكرة القدم، شعر بضغط لا يزول في صدره، فذهب إلى غرفة الطوارئ. كان ذهابه إلى هناك أمرًا جيدًا. كشفت بعض الفحوص أنه أصيب بنوبة قلبية. وكان بحاجة إلى إجراء جراحة قلب مفتوح. ولحسن الحظ، سارت الأمور على ما يرام.

بعدها، أدرك أن الوقت قد حان لتغيير نمط حياته. بدأ في تناول الطعام بشكل صحي، وممارسة المزيد من التمارين الرياضية، والمحافظة على صحته. كما كان حريصًا على تجنب دخان السجائر.

يبلغ السيد H الآن 69 عامًا ولا يزال يبحث عن طرق لتناول الطعام الصحي وزيادة معدل الحركة. ونظرًا لإمكانية توارث أمراض القلب بين أفراد العائلات، فإن عائلته أيضًا أكثر وعيًا بأهمية التمتع بقلب صحيح.



## إجراء تغييرات لصحة القلب

يمكنك اتخاذ خطوات للوقاية من أمراض القلب. حتى لو كنت مصابًا بمرض في القلب، فإن هذه النصائح ستساعد في تحسين صحة قلبك حتى تتمكن من منع حدوث مشاكل أخرى أو تفادي تفاقم المرض.

من الأفضل تحقيق نمط الحياة الصحية للقلب عن طريق إجراء تغيير صغير واحد في كل مرة. ضع أهدافًا لنفسك، ولكن لا تحاول تنفيذها بمفردك. اطلب من طبيبك وعائلتك وأصدقائك تقديم الدعم لتحقيق أهدافك.

### تناول الطعام الصحي

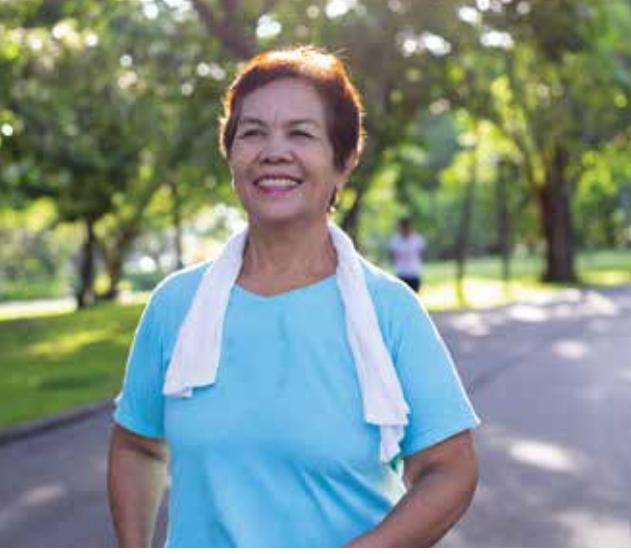
اتَّبِع نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا. وتناول الكثير من الفاكهة والخضروات. اختر الأطعمة منخفضة السكريات والأملاح والدهون.



### زيادة معدل الحركة

تعاون مع طبيبك لوضع خطة لممارسة تمارين رياضية تناسبك. يمكن أن يشمل ذلك التمارين الرياضية التي تجعلك تتنفس بقوة أكبر وتجعل قلبك ينبض بشكل أسرع (على سبيل المثال، المشي السريع أو قفز الحبل). حدّد ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة في معظم أيام الأسبوع أو كل أيام الأسبوع. يمكنك أيضًا ممارسة التمارين الرياضية التي تقوي عضلاتك مرتين أسبوعيًا.





## الحفاظ على وزن صحي

تحدث إلى طبيبك أو أخصائي التغذية حول وزنك. لإنقاص وزنك أو الحفاظ عليه، اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا، واجلس فترات أقل، وكن أكثر نشاطًا.



لمعرفة المزيد، يُرجى زيارة [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) واختيار "تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية والوزن".



## تجنّب التدخين

يجب عليك الإقلاع عن التدخين إذا كنت مدخنًا. للمساعدة في وضع خطة الإقلاع عن التدخين، تحدث إلى طبيبك أو اتصل ببرنامج Kick It California (خط المساعدة الخاص ببرنامج مدخني كاليفورنيا للإقلاع عن التدخين سابقًا) على رقم الهاتف المجاني 1.800.300.8086 (يتم توفير مترجم فوري). يمكن أن تساعدك الأدوية أيضًا على الإقلاع عن التدخين. إذا لم تكن مدخنًا، فتجنّب الدخان الصادر من المدخنين.



## اعرف قياساتك

تأكد من زيارة طبيبك بانتظام. استعلم عن قياس ضغط الدم ونسبة الكوليسترول وسكر الدم لديك. إذا كنت بحاجة إلى تحسين قياساتك، فتعاون مع طبيبك لوضع خطة.

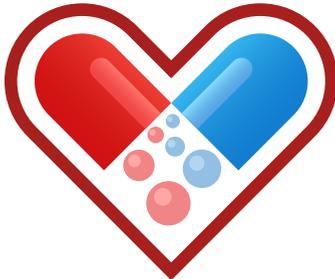
## قلل من الإجهاد

ابحث عن طرق صحية لتقليل الإجهاد والسيطرة عليه. يساعد الحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة التمارين الرياضية في ذلك. ويمكنك أيضًا تعلّم أساليب للاسترخاء، مثل التنفس والتركيز الذهني والتأمل.



## اتّبع خطة علاجك

راجع طبيبك لإجراء الفحوص وخذ دواءك على النحو الموصوف. احتفظ بقائمة بجميع أدويةك وأحضرها معك إلى زيارات الرعاية الصحية. استخدم حافظة أقراص دواء لتنظيم أدويةك، إذا لزم الأمر.



## قائمة أدويتي

يُعد الاحتفاظ بقائمة بجميع الأدوية التي تأخذها أمرًا مفيدًا للغاية. يساعدك هذا في متابعة خطة أدويةك ويُعلم جميع أعضاء فريق رعايتك بالأدوية التي تأخذها.

### تتبع أدويةك

هذا مثال على قائمة الأدوية التي يمكنك تنزيلها وطباعتها من مكتبة الموارد الإلكترونية مكتبة الحياة الصحية ضمن "Heart Health" على الرابط [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library). يمكنك أيضًا إنشاء قائمة مثل هذه لاستخدامها.

### عند استخدام قائمة أدوية:

- يُرجى ذكر جميع الأدوية التي تأخذها. وتشمل العقاقير والأعشاب والفيتامينات والمكملات الغذائية.
- أحضر هذه القائمة في كل زيارة لطبيب أو رعاية عاجلة أو مستشفى و للصيدلية.
- لا تجعل مخزونك من الأدوية ينفد. تحدث إلى طبيبك والصيدلية التي تتعامل معها عندما تحتاج إلى الحصول على المزيد منها.
- تحدث إلى طبيبك أو الصيدلية التي تتعامل معها إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف بشأن أدويةك.





## ضغط الدم

يفحص طبيبك ضغط دمك عندما تزوره. وربما أخبرك طبيبك بأن ضغط دمك مرتفع. ما الذي يعنيه هذا؟

**ضغط الدم** هو القوة الموجهة إلى جدران الأوعية الدموية مع كل نبضة قلب. كلما زادت صعوبة تدفق الدم عبر الأوعية الدموية، زادت القياسات التي تشير إلى ضغط دمك.

إذا كان ضغط الدم مرتفعًا، فهذا يعني أن قلبك يعمل بجهد أكبر من المعتاد. إذا ظل مرتفعًا لفترة طويلة، فقد يتسبب في تلف قلبك ويؤدي إلى مشاكل صحية أخرى مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية. ولا تظهر مؤشرات أو أعراضه غالبًا، ولا يعرف الكثير من الأشخاص بأنهم يعانون ارتفاعًا في ضغط الدم. الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هي بإجراء فحص ضغط الدم بانتظام.





## قياس ضغط الدم

غالبًا ما يتم فحص ضغط الدم عن طريق وضع رباط عريض يسمى حزام قياس الضغط حول الجزء العلوي من الذراع. يتم ضخ الهواء في حزام قياس الضغط. يتم قياس ضغط الدم في أثناء خروج الهواء من حزام قياس الضغط.

### نصائح لقياس ضغط الدم:

- امتنع عن الأكل أو الشرب، أو التدخين، أو ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة قبل قياس ضغط الدم.
- أفرغ مثانتك قبل عملية القياس.
- اجلس على كرسي مريح مع إسناد ظهرك لمدة 5 دقائق على الأقل قبل عملية القياس. ضع قدميك كليهما مستويتين على الأرض ولا تشبك ساقيك.
- ضع ذراعك المربوط بحزام قياس الضغط على طاولة بارتفاع الصدر. تأكد من أن حزام قياس ضغط الدم محكم وليس ضيقًا للغاية. يجب أن يكون حزام قياس الضغط موضوع على جلدك مباشرة، وليس على الملابس.
- لا تتحدث في أثناء قياس ضغط دمك.
- إذا كنت تتابع ضغط دمك في المنزل، فعليك قياس ضغط دمك في الوقت نفسه يوميًا. أجر عمليتي قياس على الأقل، بفواصل دقيقة أو دقيقتين.

## قياسات ضغط الدم

يتم قياس ضغط الدم بوضع رقم على رقم آخر. قد تسمع طبيبك يقول "110 على 72"، على سبيل المثال.

- يكون الرقم العلوي هو الأعلى ويُسمى قياس الضغط الانقباضي. هو الضغط في الأوعية الدموية عندما يضخ القلب.
- يكون الرقم السفلي هو الأدنى ويُسمى قياس الضغط الانبساطي. هو الضغط في الأوعية الدموية عندما يستريح القلب بين النبضات.

الضغط الانبساطي بالملم الزئبقي (الرقم السفلي)		الضغط الانقباضي بالملم الزئبقي (الرقم العلوي)	فئة ضغط الدم
أقل من 80	و	أقل من 120	طبيعي
أقل من 80	و	129-120	مرتفع
89-80	أو	139-130	ضغط دم مرتفع (فرط ضغط الدم) من المرحلة الأولى
90 أو أعلى	أو	140 أو أعلى	ضغط دم مرتفع (فرط ضغط الدم) من المرحلة الثانية
أعلى من 120	و/أو	أعلى من 180	ارتفاع ضغط الدم الشديد (استشر طبيبك على الفور)

## ضغط الدم الطبيعي

ضغط الدم الطبيعي هو عندما يكون الرقم العلوي أقل من 120 (ضغط انقباضي) والرقم السفلي أقل من 80 (ضغط انبساطي). ويتغير ضغط الدم لدى كل شخص من ساعة لأخرى ومن يوم لآخر.

## ضغط الدم المرتفع

يُطلق على ضغط الدم المرتفع أيضًا فرط ضغط الدم. ضغط الدم المرتفع يكون 130 أو أعلى على 80 أو أعلى. لا يتم تشخيص الإصابة بضغط الدم المرتفع إلا بعد فحص ضغط الدم عدة مرات وبقائه مرتفعًا.

## ارتفاع ضغط الدم الشديد

يكون ضغط دمك مرتفعًا للغاية إذا كان الرقم العلوي لضغط الدم أعلى من 180 أو الرقم السفلي أعلى من 120.

إذا كنت تعاني أيضًا أعراضًا مثل ألم في الصدر، أو ضيق في التنفس، أو آلام في الظهر، أو خدر أو شعور بالضعف، أو تغيير في الرؤية، أو صعوبة في التحدث، تُعد هذه حالة طارئة. اتصل برقم الطوارئ 9-1-1 على الفور.

إذا لم تكن مصابًا بأي من هذه الأعراض، فانتظر مدة 5 دقائق ثم أعد المحاولة. إذا كانت قراءة عملية القياس الثانية مرتفعة، فاستشر طبيبك على الفور. فربما يقرر طبيبك تغيير دوائك.



## مراقبة ضغط الدم

يمكنك إجراء تغييرات من شأنها مساعدتك في مراقبة ضغط دمك:

- تناول الكثير من الفاكهة والخضروات الطازجة.
- مارس التمارين الرياضية في معظم الوقت.
- ابحث عن طرق صحية لتقليل الإجهاد والسيطرة عليه.
- أقلع عن التدخين، إذا كنت مدخنًا.
- خذ دواء ضغط الدم على النحو الذي وصفه الطبيب، حتى لو كان ضغط الدم طبيعيًا.
- احذر من تناول الكحول أو أقلع عنه.
- حدد من استهلاك الملح أو الصوديوم في طعامك ومشروباتك.
- حقق وزنًا صحيًا وحافظ عليه.
- تحدث مع الطبيب حول عدد المرات التي يجب قياس ضغط الدم فيها.



## هل هو الملح أم الصوديوم؟

"الصوديوم" هو الاسم الكيميائي للملح. يمكنك رؤيته مذكورًا في ملصقات المنتجات الغذائية. يحتاج الجسم إلى كمية صغيرة من الصوديوم لكي يؤدي وظائفه، إلا أننا نتناول جميعًا تقريبًا كميات كبيرة من الملح. يأتي معظم هذا الملح في الغالب من الأطعمة المصنعة أو تناول الطعام بالخارج. يمكن أن تؤدي الأنظمة الغذائية التي تتضمن نسبة عالية من الملح إلى ارتفاع ضغط الدم. عندما تقلل من استهلاك الملح، يمكن أن يبدأ ضغط الدم في الانخفاض في غضون أسابيع.

## لتناول كميات أقل من الملح

### تناول كميات أقل من:

- الوجبات السريعة
- الأجبان واللحوم المصنعة
- الوجبات الخفيفة

### استخدم كميات أقل من:

- الملح الممزوج بالثوم/البصل
- الملح في الوجبات
- صلصة الصويا
- صلصة اللحوم وخلطات تطرية اللحوم

### اختر تناول المزيد من:

- الأعشاب الطازجة أو الثوم
- الخضروات والفاكهة الطازجة أو المجمدة
- عصير الليمون والخل
- منتجات الألبان قليلة الدسم (الزبادي والحليب)
- خلطات التوابل منخفضة الصوديوم
- الأطعمة الخالية من الملح أو منخفضة الصوديوم



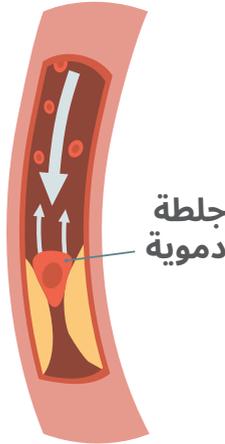
## الكوليسترول

يُعد فحص الكوليسترول ومراقبة مستوياته أمرًا ضروريًا من أجل الحفاظ على صحة قلبك. الكوليسترول هو مادة شمعية تشبه الدهون يحتاجها الجسم من أجل أداء وظائفه. ينتج كبدك الكميات التي تحتاجها من الكوليسترول. كما أنه يوجد في الأطعمة التي مصدرها من الحيوانات، مثل اللحوم والبيض ومنتجات الألبان والشحم.

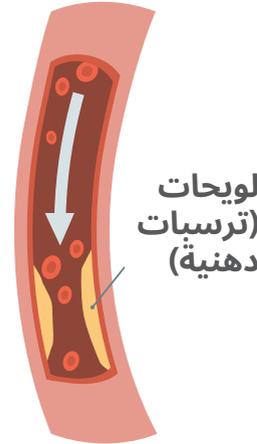
يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم إلى خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

لا يسبب ارتفاع الكوليسترول عادةً مؤشرات أو أعراضًا. الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هي عبر إجراء فحص دم. اسأل طبيبك عن عدد المرات التي يجب عليك فيها فحص مستوى الكوليسترول لديك.

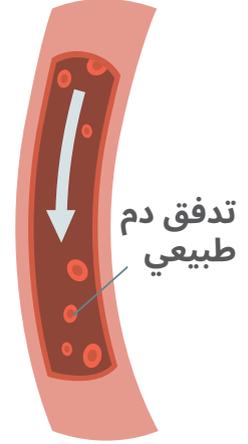
شريان ضيق انسداد بسبب  
جلطة دموية



تراكم اللويحات



شريان طبيعي



## نسب الكوليسترول

تُظهر نتائج الاختبار مستويات هذه الأنواع من الكوليسترول والدهون:

مستوى كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة  
(low-density lipoprotein, LDL) ("الضار") في الدم

يمكن أن يتراكم هذا الكوليسترول في جدران الأوعية الدموية ويقلل تدفق الدم.

كلما كان مستواه أقل، كان ذلك أفضل.

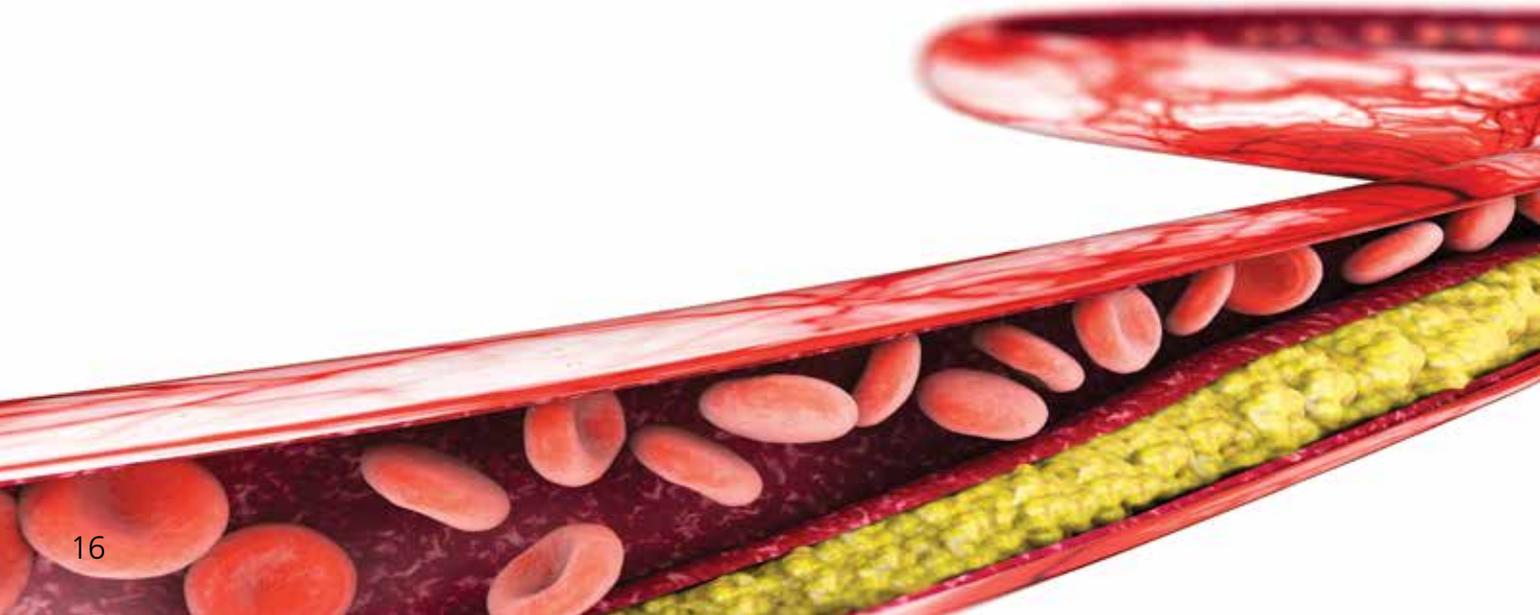
- أقل من 100 هو المستوى الأفضل.
- تعاون مع طبيبك لوضع خطة علاجية إذا كان مستوى الكوليسترول لديك يبلغ 130 فأكثر.

مستوى كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة  
(high-density lipoprotein, HDL) ("الجيد") في الدم

يساعد هذا النوع في إعادة الكوليسترول الزائد في الدم إلى الكبد، حتى يتمكن جسمك من التخلص منه.

كلما كان مستواه أعلى، كان ذلك أفضل.

- يحمي المستوى البالغ 60 فأكثر من أمراض القلب.
- تعاون مع طبيبك لوضع خطة علاجية إذا كان مستوى الكوليسترول لديك يبلغ أقل من 40.



## مستوى الكوليسترول الكلي

هذا هو إجمالي مستوى كوليسترول HDL وLDL في الدم.

- أقل من 200 هو المستوى الأفضل، ولكن ذلك يعتمد على مستويات HDL وLDL لديك.

## مستوى الدهون الثلاثية في الدم

يُعد هذا النوع من الدهون هو الأكثر شيوعًا في الجسم.

يمكن أن تزيد المستويات العالية من خطر الإصابة بأمراض القلب.

- أقل من 150 هو المستوى الأفضل.
- تحدث إلى طبيبك عن تلقي العلاج إذا كان مستوى الدهون الثلاثية لديك يبلغ 200 فأكثر.



## تنظيم الكوليسترول

سيستخدم طبيبك هذه النسب بالإضافة إلى معرفته بصحتك من أجل التوصية بالتدابير التي يجب عليك اتخاذها لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

### اتّبع خطة رعايتك

- راجع طبيبك وافحص نسبة الكوليسترول لديك بانتظام.
- خذ الدواء على النحو الذي وصفه لك طبيبك.
- تعاون مع طبيبك أو الممرضة أو اختصاصي التغذية لوضع خطة نظام غذائي وتمارين رياضية. حقق وزنًا صحيًا وحافظ عليه.





### تناول كميات أقل من:

- الأطعمة التي تحتوي على الكوليسترول والدهون المشبعة، مثل الزبدة والأجبان واللحوم الدسمة والشحم والحليب كامل الدسم.
- الطعام المقلي. جرّب خبز الطعام أو شيه أو طهيه على البخار بدلاً من ذلك.
- الأطعمة المصنعة التي تحتوي على الدهون غير المشبعة. تحقق من ملصقات المنتجات الغذائية وتجنب الأطعمة التي تحتوي على "زيوت مهدرجة" في قائمة المكونات.

### اختر تناول المزيد من:

- الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفاصولياء والفاكهة والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة.
- الأطعمة التي تحتوي على دهون صحية غير مشبعة، مثل الأفوكادو والأسماك والمكسرات وزيت الزيتون.
- الأطعمة الطازجة بدلاً من الأطعمة المصنعة.
- الأطعمة قليلة الدسم، مثل الأسماك والحليب الخالي من الدسم وصدور الدجاج منزوعة الجلد.

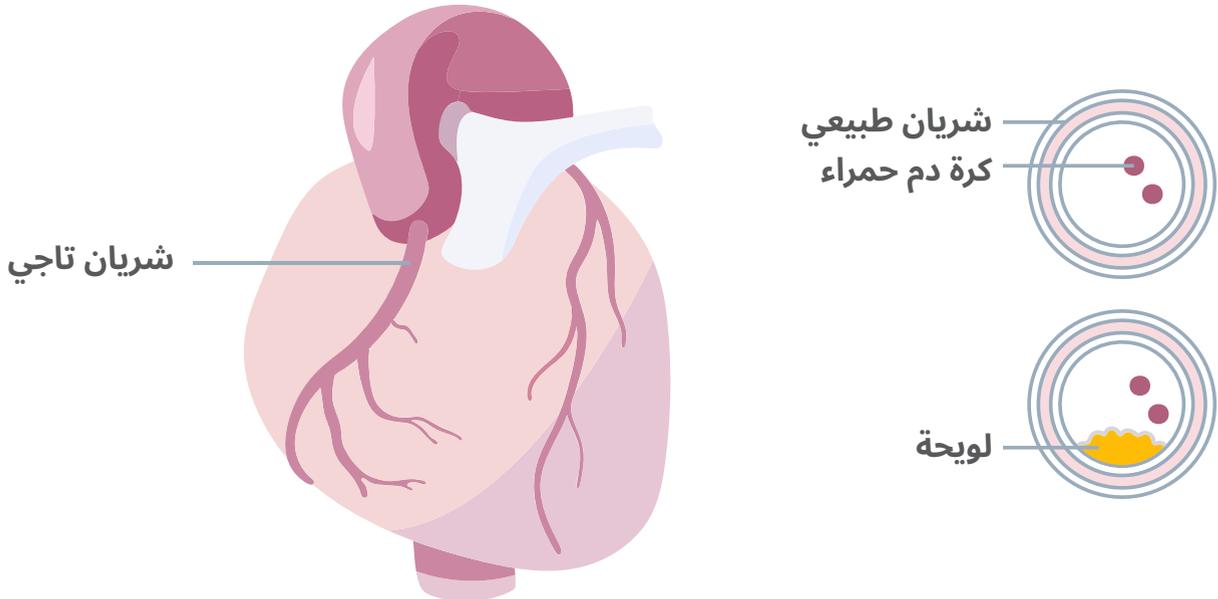
## مرض الشريان التاجي (CAD)

مرض الشريان التاجي (CAD) هو النوع الأكثر شيوعًا من أمراض القلب. في حالة الإصابة بمرض الشريان التاجي، تصبح الأوعية الدموية (الشرايين) التي تزود عضلة القلب بالدم متصلبة وضيقة. يحدث هذا نتيجة تراكم الترسبات الدهنية التي يُطلق عليها اللويحات في الأوعية الدموية. ويُطلق على هذا التراكم اسم **تصلب الشرايين** (ath-uh-roh-skluh-roh-sis).

ينخفض تدفق الدم إلى عضلة القلب مع تراكم اللويحات في الأوعية الدموية. قد يحدث ألم في الصدر (ذبحة صدرية)، أو ضيق في التنفس، أو مؤشرات أخرى.

يتسبب توقف تدفق الدم أو انسداده في حدوث نوبة قلبية. يمكن أن يؤدي CAD، بمرور الوقت، إلى إضعاف عضلة القلب والتسبب في حدوث قصور في القلب.

بالنسبة إلى بعض الأشخاص، تُعد النوبة القلبية أول مؤشر للإصابة بمرض CAD. إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بأمراض القلب أو تعاني أعراضًا، يمكن لطبيبك إجراء اختبارات لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بمرض CAD.



## الرعاية التي ستلقاها

الهدف هو تحسين تدفق الدم إلى عضلة قلبك وتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية.

قد تشمل العلاجات ما يلي:

- برنامج تأهيل القلب
- اتباع نظام غذائي قليل الملح ومنخفض الدهون
- ممارسة التمارين الرياضية
- الأدوية
- الإقلاع عن التدخين، إذا كنت مدخنًا.
- الوصول إلى وزن صحي
- الجراحة



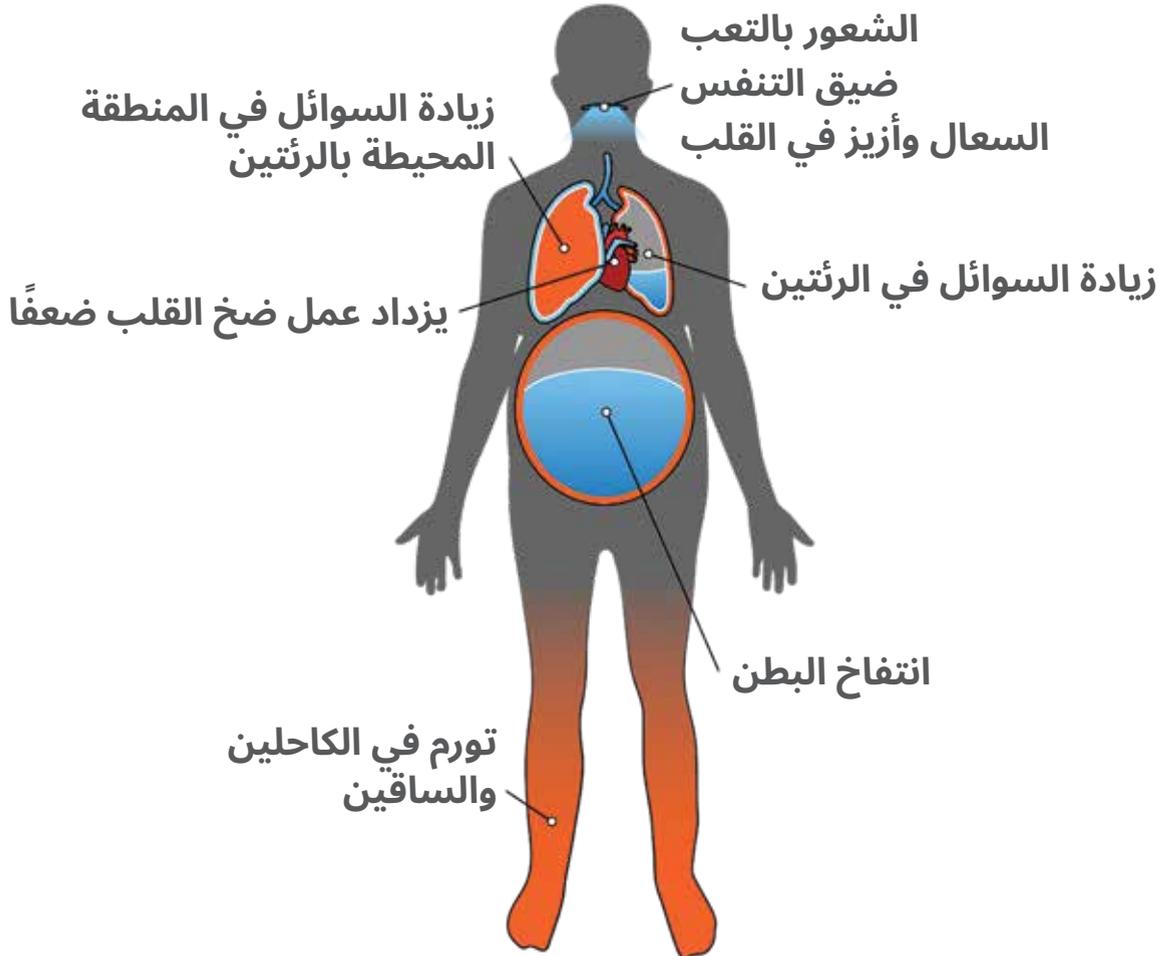
## ما المقصود بـ "إعادة تأهيل القلب"؟

إعادة تأهيل القلب (إعادة التأهيل) هو برنامج مخصص لأي شخص أصيب بنوبة قلبية أو قصور في القلب أو أي مشكلة قلبية أخرى تحتاج إلى الخضوع لجراحة أو تلقي رعاية طبية. ويشمل ممارسة التمارين الرياضية والتثقيف الصحي وتقديم الاستشارة. يمكن أن تساعدك إعادة تأهيل القلب في أن تصبح أقوى وتبني عادات صحية للقلب.

## قصور القلب

في حالة الإصابة بمرض قصور القلب، والذي يُسمى أيضًا قصور القلب الاحتقاني، تضعف عضلة القلب ولا تضخ الدم بقوة كما ينبغي. يتباطأ تدفق الدم، ويمكن أن تتراكم السوائل في رئتيك أو أجزاء أخرى من جسمك. لا يزال قلبك يضخ الدم، ولكن جسمك لا يحصل على كمية الدم والأكسجين التي يحتاجها.

### أعراض قصور القلب



## الرعاية التي ستلقاها

- اسأل طبيبك عن برنامج إعادة تأهيل القلب.
- ناقش مع طبيبك ما يجب عليك متابعته وأي تغييرات في الأعراض.
- مارس التمارين الرياضية يوميًا، ولكن نل قسطنًا من الراحة عند الحاجة.
- احصل على لقاح الإنفلونزا كل عام. تحدث إلى طبيبك عن لقاح الالتهاب الرئوي.
- قلل من تناول الكحول
- قلل من استهلاك الملح أو الصوديوم في الأطعمة والمشروبات.
- قلل من تناول السوائل اليومية كما ينصح طبيبك.
- أقلع عن التدخين، إذا كنت مدخنًا.
- خذ أدويةك على النحو الذي وصفه لك طبيبك.
- يمكن أن يشمل العلاج أيضًا الخضوع إلى جراحة زراعة القلب وغيرها من العمليات الجراحية.
- زن نفسك يوميًا للتحقق من زيادة الوزن الناتجة عن زيادة السوائل. احتفظ بسجل للوزن.



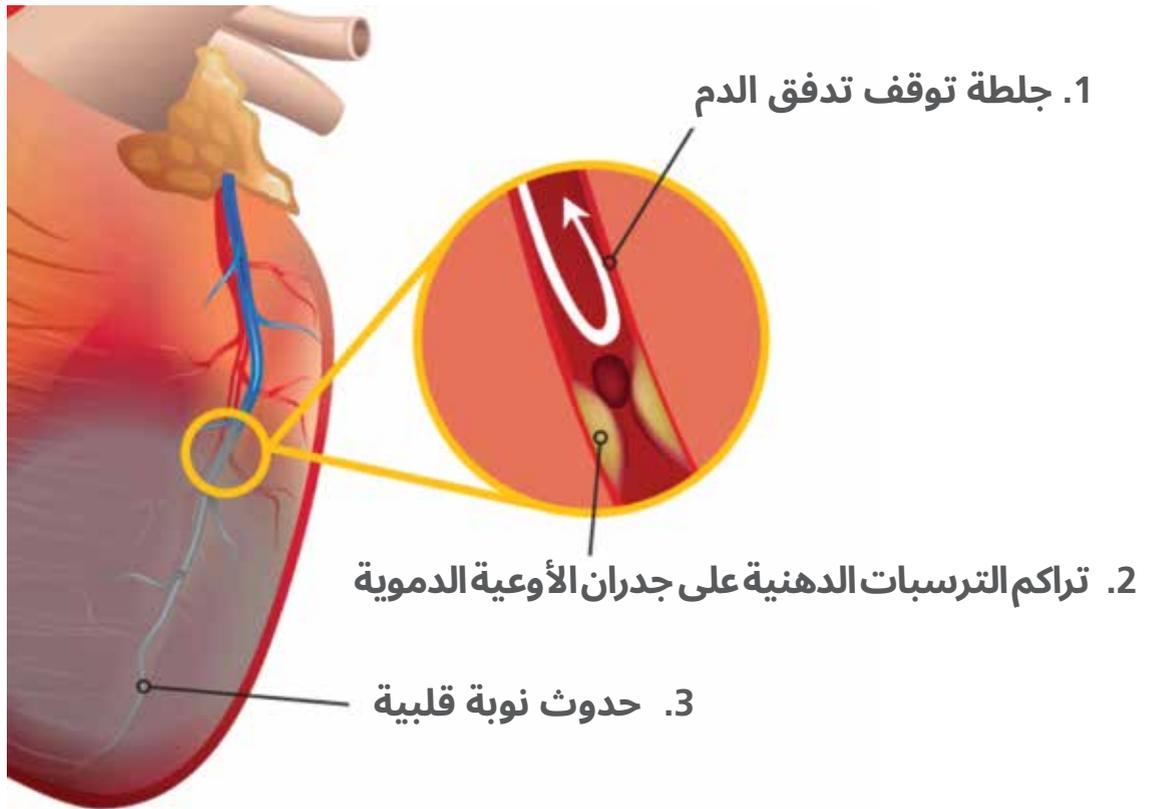


## أخبر طبيبك على الفور إذا:

- كنت تعاني السعال أو الأزيز.
- كنت تشعر بالارتباك أو الدوار أو الدوخة.
- تجد صعوبة في التنفس.
- زاد وزنك أكثر من رطلين إلى 3 أرطال في يوم.
- زاد وزنك أكثر من 5 أرطال في أسبوع.
- تحدث تغييرات في عاداتك الغذائية أو شهيتك.
- تواجه صعوبة في النوم أو الاستلقاء.
- لاحظت وجود تورم في قدميك أو كاحليك أو أجزاء أخرى من جسمك.

## النوبة القلبية

تحدث **النوبة القلبية** عند انسداد أحد الأوعية الدموية الذي يزود عضلة القلب بالأكسجين، مما يمنع تدفق الدم إلى جزء من القلب. كما تُسمى باحتشاء عضلة القلب أو MI. وفي حال عدم تلقي العلاج على الفور، فإن جزء من عضلة القلب يموت. كلما أُسرعت في الحصول على المساعدة، قل الضرر الذي يلحق بقلبك.



## المؤشرات التحذيرية للنوبة القلبية

اتصل برقم الطوارئ 1-1-9 لتلقي المساعدة إذا كانت لديك أنت أو أي شخص آخر مؤشرات تحذيرية للنوبة القلبية.

لا تتأخر وانتقل إلى المستشفى. كل دقيقة مهمة.

تشمل المؤشرات التحذيرية الشائعة للنوبة القلبية ما يلي:



الشعور  
بالغثيان



الشعور بالدوار  
أو كأنك تتصبب  
عرقاً بارداً



الشعور  
بصعوبة في  
التنفس



الشعور  
بانزعاج في  
الرقبة أو  
الفك



الشعور بانزعاج  
في إحدى  
الذراعين أو  
كلاهما، أو  
الظهر، أو المعدة



الشعور  
بضغط في  
الصدر

يُعد الألم في الصدر الذي يستمر لأكثر من بضع دقائق أو يختفي ويعود المؤشر الأكثر شيوعاً. ولكن بعض الأشخاص – خاصة إذا كانوا من كبار السن أو من الإناث أو من مرضى السكري – قد لا يعانون ألماً في الصدر على الإطلاق في أثناء الإصابة بنوبة قلبية.

يمكن أن تختلف المؤشرات من شخص لآخر. يمكن أن تكون المؤشرات طفيفة وتبدأ ببطء، أو قد تكون أكثر حدة ومفاجئة. إذا سبق لك التعرض لنوبة قلبية، فقد لا تكون مؤشرات الإصابة بالنوبة القلبية هي المؤشرات نفسها عند الإصابة بنوبة قلبية ثانية.

اتصل برقم الطوارئ 1-1-9 على الفور إذا ظهرت عليك أو على أي شخص آخر أي مؤشرات للإصابة بنوبة قلبية.



## في المستشفى

سيتم إجراء الفحوص لمعرفة ما إذا كنت قد تعرضت لنوبة قلبية وما إذا كان هناك ضرر في قلبك. قد تضطر إلى البقاء في المستشفى لبضعة أيام. قد تبدأ في أخذ الأدوية وتلقي علاجات لتحسين تدفق الدم إلى قلبك.

## الرعاية التي ستلقاها بعد الإصابة بنوبة قلبية

إذا تعرضت لنوبة قلبية، فقد يحدث ضرر بقلبك. ربما تكون أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية أو أمراض الكلى أو مشاكل أخرى في المستقبل.

يمكنك تقليل فرص إصابتك باتباع هذه الخطوات:

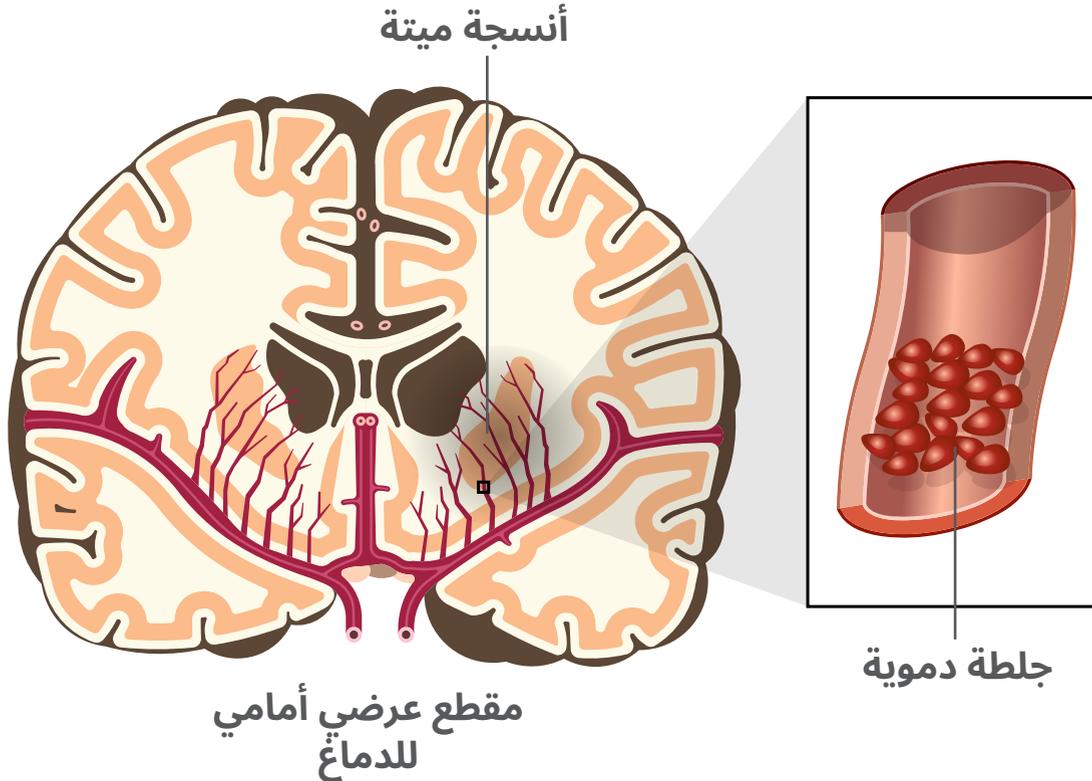
1. اذهب إلى موعدك مع الطبيب للمتابعة.
2. اسأل عن إمكانية الدخول في برنامج إعادة تأهيل القلب.
3. قلل نشاطك لمدة تتراوح بين 4 و6 أسابيع.
4. اتبع النظام الغذائي الذي يقترحه طبيبك وأخصائي التغذية.
5. زن نفسك يوميًا للتحقق من مقدار تراكم السوائل. فالسوائل الزائدة تجعل قلبك يعمل بجهد أكبر. اتصل بطبيبك إذا زاد وزنك من رطلين إلى 3 أرطال بين عشية وضحاها.
6. تجنب التعرض لدرجات الحرارة شديدة الحرارة أو شديدة البرودة.
7. اتصل بطبيبك إذا لاحظت أن التغييرات المزاجية اللاحقة للنوبة القلبية تزداد سوءًا أو لا تختفي في غضون أسابيع قليلة.
8. اتبع عادات نمط حياة صحية فيما يتعلق بتناول الطعام وممارسة التمارين الرياضية والتخلص من الإجهاد.

ربما يعطيك طبيبك تعليمات أخرى.

## السكتة الدماغية

تحدث السكتة الدماغية عند تعرض أحد الأوعية الدموية الذي يغذي الدماغ للانسداد أو الانفجار. ثم لا يتمكن ذلك الجزء من الدماغ من أداء وظيفته ولا الجزء الذي يتحكم فيه من الجسم. ومن الضروري الحصول على العلاج على الفور.

إذا كانت لديك مؤشرات تدل على إصابتك بسكتة دماغية، ولكن المؤشرات تختفي في غضون دقائق إلى ساعات، فإنه يُطلق عليها نوبة إقفارية عابرة، أو TIA، أو "سكتة دماغية بسيطة". ويُعد هذا تحذيرًا قويًا بوجود مشكلة واحتمال حدوث سكتة دماغية في المستقبل.



## المؤشرات التحذيرية للسكتة الدماغية

اتصل برقم الطوارئ 1-1-9 لتلقي المساعدة إذا ظهرت عليك أو أي شخص آخر المؤشرات التحذيرية للسكتة الدماغية.

لا تتأخر وانتقل إلى المستشفى. كل دقيقة مهمة.

# هل هذه سكتة دماغية؟



فكر بطريقة تعتمد على أسلوب  
**الوجه، الذراع، الكلام، الوقت**  
(Face, Arm, Speech, Time, F.A.S.T.)



**الوجه**  
يتدلي



**الذراع**  
تضعف



**الكلام**  
يُنطق بصعوبة



**الوقت**  
أمر بالغ الأهمية.

قد تشمل المؤشرات ما يلي:

- تشوش مفاجئ، صعوبة في التحدث أو الفهم.
- خدر أو ضعف مفاجئ في الوجه أو الذراعين أو الساقين، خاصة في جانب واحد من الجسم.
- صداع شديد مفاجئ بدون سبب معروف.
- صعوبة في الإبصار بشكل مفاجئ في عين واحدة أو كليهما.
- صعوبة في المشي أو فقدان التوازن أو فقدان التناسق بشكل مفاجئ.

غالبًا ما تكون المؤشرات مفاجئة ولكن قد يستغرق ظهورها وقتًا أطول. يمكن أن تختلف أنواع المؤشرات ومدة استمرارها ومدى شدتها من شخص لآخر.

اتصل برقم الطوارئ 1-1-9 على الفور إذا ظهرت عليك أو أي شخص آخر مؤشرات الإصابة بسكتة دماغية.

## في المستشفى

يمكن إجراء الفحوص لمعرفة نوع السكتة الدماغية وموقعها وسببها. يعتمد نوع العلاج الذي تتلقاه على نوع السكتة الدماغية.

## الرعاية التي ستتلقاها بعد الإصابة بسكتة دماغية

في بعض الأحيان يستغرق الأمر بضعة أيام لمعرفة نوع الضرر الذي وقع. يصعب التنبؤ بكيفية تعافيك من السكتة الدماغية. ويتم التخطيط للرعاية بناءً على احتياجاتك ونوع السكتة الدماغية.

ويمكن أن تشمل:

- تكييف أنشطتك لاستخدام الجانب السليم من جسمك.
- ممارسة التمارين الرياضية لتقوية عضلاتك.
- تعلم كيفية التحدث والتواصل.
- تعلم طرق لتناول الطعام والشراب بشكل آمن.
- تلقي العلاج من أجل إعادة التأهيل.

## للوقاية من السكتة الدماغية

- تجنب السقوط والإصابات.
- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا
- مارس التمارين الرياضية كثيرًا
- قلل من تناول الكحول
- أقلع عن التدخين، إذا كنت مدخنًا.
- تلق علاج ارتفاع ضغط الدم و ارتفاع مستوى الكوليسترول وداء السكري وأمراض القلب، إذا كنت مصابًا بأي منها.



الاعتناء  
بصحة قلبك  
كتابة الملاحظات

يُرجى استخدام هذا القسم لتدوين ملاحظات حول  
تقدمك وأي أسئلة تريد طرحها على طبيبك.

























هل تحتاج إلى مزيد من الدعم؟ يُرجى الاتصال بمسؤولي برامج Alliance Health من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا حتى 5 مساءً  
رقم الهاتف: **1.510.747.4577** • رقم الهاتف المجاني: **1.855.891.9169**  
الأشخاص الذين يعانون إعاقات في السمع والتحدث (TTY/CRS): **1.800.735.2929/711**  
[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)