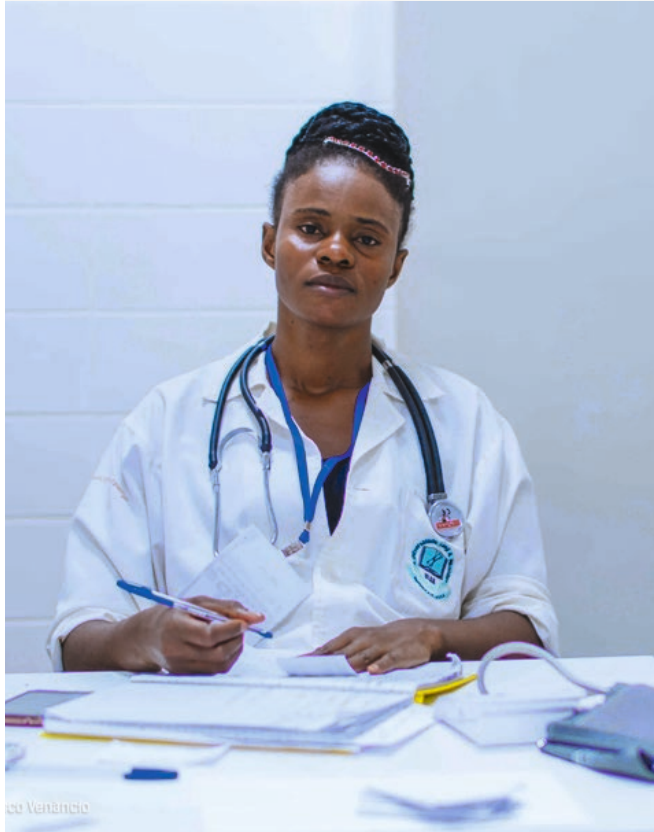
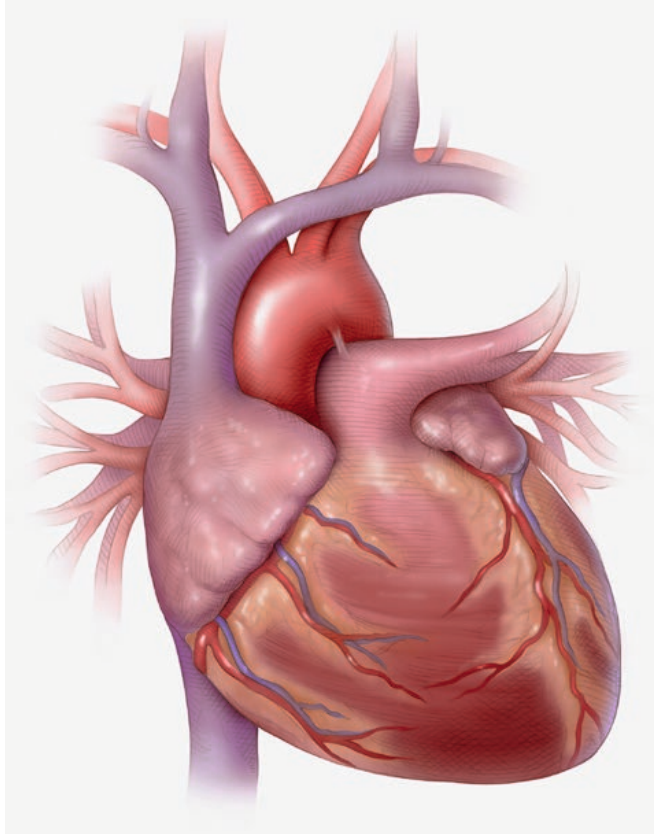




LHL

معلومات لمن يعاني من الذبحة الصدرية أو تعرّض لنوبة قلبية



1. مقدمة 3
2. القلب و الشرايين التاجية للقلب 4
3. الفحص والمعالجة 5
4. الفترة بعد دخول المستشفى 7
5. إعادة تأهيل القلب 9
6. نمط الحياة الصحي للقلب 11
- النظام الغذائي 11
- النشاط البدني 14
- التبغ – التدخين واستنشاق السعوط 17
- الإجهاد وكيفية التعامل معه 18
7. مصادر المعلومات حول أمراض القلب والصحة 20

1. مقَدِّمة

هذه المعلومات مخصصة لأولئك الذين يعانون من الذبحة الصدرية أو الذين تعرضوا لأزمة قلبية. ستجد هنا معلومات مفيدة عن القلب والفحوصات والعلاج وإعادة التأهيل. ستجد أيضًا نصائح حول العادات المعيشية التي تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

يُنصح الأشخاص المصابون بأمراض القلب بالمشاركة في برنامج منظم لإعادة تأهيل القلب. الهدف من إعادة تأهيل القلب هو تحسين الصحة وزيادة مستوى الأداء الوظيفي وزيادة الأمان عند ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية. إعادة التأهيل تعني العودة بسرعة إلى الحياة اليومية العادية وحياة العمل.



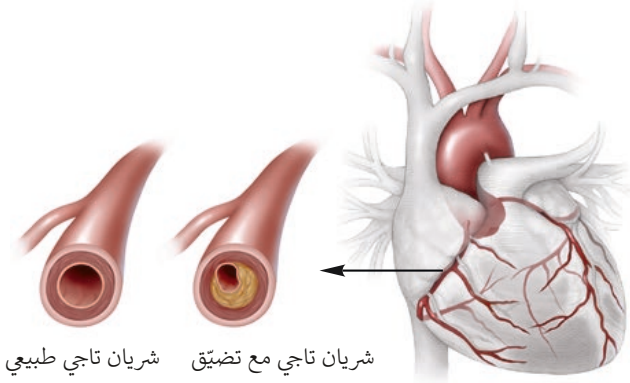
2. القلب والشرايين التاجية للقلب

تختلف أعراض الذبحة الصدرية، ويمكن الشعور بها على شكل آلام ضاغطة وشعور بالعصر في الصدر. يعاني بعض الأشخاص من ألم في الذراع اليسرى أو في الذراعين، وبين لوجي الكتفين، وألم يصل حتى الرقبة وفي الحلق والفك والجزء العلوي من المعدة. عادة ما يستمر الألم لبضع دقائق فقط ويختفي عادةً عند الراحة. الأعراض الأخرى يمكن أن تكون ضيق النفس والإرهاق. غالبًا ما تحدث أعراض الذبحة الصدرية عند القيام بمجهود بدني والتعرض لضغوطات نفسية وإجهاد.

القلب هو عضلة كبيرة بحجم قبضة يدنا، ويقوم القلب بضخّ الدم الغني بالأكسجين في جميع أنحاء الجسم. للقلب شرايينه الخاصة التي تتموضع على شكل إكليل على القلب من الخارج ومن ثمّ تتفرع إلى الجهاز العضلي. تتلقى عضلة القلب الدم الغني بالأكسجين من هذه الشرايين.

في هذه الشرايين التاجية، يمكن أن تحدث عملية مرضية تسمى تصلب الشرايين (aterosklerose). في هذه الحالة تتكاثف جدران الشرايين تدريجياً بسبب ترسب الدهون والخلايا الالتهابية والكالسيوم. معظم الناس يطورون هذه الترسبات إلى حدّ أكبر أو أقل مع تقدمهم في السن، وبعضهم أكثر عرضة وراثيًا من الآخرين.

الحالات والعوامل التي يمكن أن تؤثر على عملية تصلب الشرايين وتسريعها هي التدخين، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وقلة النشاط البدني، ومرض السكري والإجهاد.

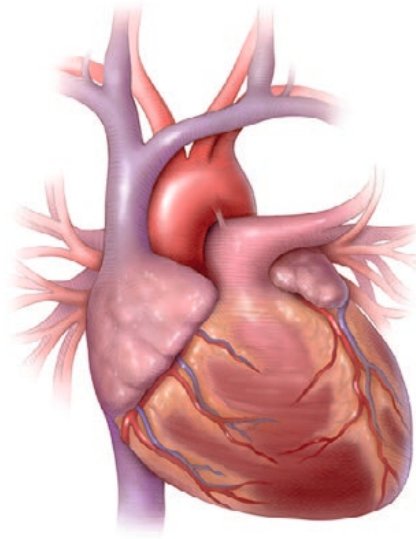


النوبة القلبية

تحدث النوبة القلبية عندما تسدّ جلطة دموية أحد الشرايين التاجية، مما يتسبب في تدفق كمية قليلة جدًا من الدم الغني بالأكسجين إلى جزء من القلب. إذا توقف تدفق الدم تمامًا، فإن خلايا عضلات القلب تكون معرضة لخطر الموت، ويمكن أن تتأثر قدرة القلب على ضخ الدم.

تشبه أعراض النوبة القلبية آلام الذبحة الصدرية، لكنها غالبًا ما تكون أقوى ولا تزول بالراحة. يمكن أن تكون الأعراض الأخرى الغثيان والقيء والتعرق البارد وضيق النفس.

في حالة الإصابة بنوبة قلبية، من المهم جدًا الحصول على علاج سريع للحدّ من تلف عضلة القلب. إذا استمر ألم الصدر لأكثر من 5 دقائق، اتصل برقم الطوارئ 113 على الفور.



القلب مع الشرايين التاجية

الذبحة الصدرية

عند حصول الذبحة الصدرية (angina pectoris)، تتدفق إلى القلب كمية أقلّ من الدم الغني بالأكسجين ممّا يحتاج إليها القلب. يؤدي تصلب الشرايين إلى تضيق التجويف في الأوعية الدموية فيؤدي ذلك إلى تقليل تدفق الدم.

3. الفحصّ والمعالجة

غالبًا ما يتم تثبيت دعامة (stent) في الشريان. الدعامة هي عبارة عن شبكة سلكية تساعد على إبقاء الأوعية الدموية مفتوحة.

إذا كانت لديك أعراض الذبحة الصدرية أو النوبة القلبية، فإن الفحوصات ذات الصلة المناسبة هي تخطيط القلب (EKG)، واختبارات الدم، تخطيط كهربية القلب أثناء العمل، وفحص الموجات فوق الصوتية، والتصوير المقطعي المحوسب للقلب وتصوير الأوعية التاجية.

تصوير الأوعية التاجية

تصوير الأوعية التاجية هو فحص بالأشعة السينية للشرايين التاجية. أثناء الفحص، يتم إدخال قسطرة في شريان في الرسغ أو في الأربية وتُمرّر عبر الأوعية الدموية إلى القلب. يتم الحقن بوسيط التباين من خلال القسطرة، وبهذا الشكل تصبح أي رواسب على شرايين القلب مرئية في صور الأشعة السينية.

يمكن أن يظهر الفحص:

1. المناطق الضيقة من شرايين القلب التي تحتاج للعلاج بالأدوية وتغيير نمط الحياة.

2. المناطق الضيقة على واحد أو أكثر من الشرايين حيث تكون الدورة الدموية لعضلة القلب غير كافية. بالإضافة إلى الأدوية وتغيير نمط الحياة، يجب فتح الأجزاء الضيقة بواسطة التدخل التاجي بطريق الجلد (PCI).

3. بالنسبة للبعض، ستكون جراحة القلب (المجازة) هي أفضل علاج. في جراحة المجازة التاجية، تُستخدم أوعية دموية جديدة من مكان آخر في الجسم وتتم إخطتها إلى الأجزاء الضيقة من شرايين القلب مما يمكّن من تجاوز الانسدادات وتحسين جريان الدم. بالإضافة إلى ذلك، يأتي العلاج بالأدوية وتغيير نمط الحياة.

قسطرة / التدخل التاجي بطريق الجلد (PCI):

تُعد القسطرة علاجًا مناسبًا للترسبات في شرايين القلب ويتم إجراؤها غالبًا بالتزامن مع فحص تصوير الأوعية التاجية. العلاج مناسب لكل من النوبات القلبية والذبحة الصدرية. يتم إدخال قسطرة تحمل بالونا صغيرا في الجزء الضيق أو المسدود من الشريان التاجي. يتم نفخ البالون فيدفع البالون الترسبات نحو جدار الشريان الذي يتوسع فيمر الدم بحرية مرة أخرى.



قسطرة البالون في الشريان التاجي تُنبت الدعامة في الشريان التاجي

الأدوية الأكثر شيوعًا لأمراض القلب

ستكون هناك حاجة للعلاج بالأدوية في حالة حدوث الذبحة الصدرية أو النوبة القلبية. يجب دائمًا تغيير الدواء أو إيقافه بالتشاور مع الطبيب.

الأدوية المميعة للدم:

لتقليل مخاطر الجلطات الدموية والنوبات القلبية، يتم استخدام الأدوية التي تؤثر على قدرة الصفائح الدموية على الالتصاق ببعضها البعض. وبعض هذه الأدوية تستخدم مدى الحياة. كما من الشائع استخدام العديد من الأدوية المميعة للدم في الفترة التي تلي إجراء عملية القسطرة.

أدوية خفض الكوليسترول:

تُستخدم الأدوية الخافضة للكوليسترول لتقليل مخاطر ظهور ترسبات دهنية جديدة في الشرايين. فهي تخفض مستوى المواد الدهنية في الدم، وتقوّي جدار الأوعية الدموية، وتقلّل من خطر الإصابة بالنوبة القلبية.

حاصرات بيتا:

تعمل حاصرات بيتا على خفض معدّل ضربات القلب وضغط الدم وتقليل عبء عمل القلب. تساعد حاصرات بيتا على أن يعمل القلب بشكل أقلّ فيحتاج القلب إلى كمية أقل من الأكسجين. هذا يقلّل من خطر الإصابة بالنوبة القلبية.

أدوية خفض ضغط الدم:

في حالة ارتفاع ضغط الدم، يتم استخدام أدوية خفض ضغط الدم لحماية الشرايين التاجية من تصلب الشرايين وتسهيل عمل القلب. هناك العديد من الأنواع التي تعمل بطرق مختلفة.

النتروجليسرين:

في حالة الذبحة الصدرية، يمكن أن يزول الألم في غضون بضع دقائق باستخدام النتروجليسرين. يتم تناول الدواء على شكل رذاذ أو قرص متحلل تحت اللسان. يؤثّر الدواء عن طريق توسيع الأوردة، وهي الأوعية الدموية التي تنقل الدم إلى القلب. هذا يقلّل من حاجة القلب للأكسجين. يستخدم البعض أيضًا النتروجليسرين طويل المفعول.

بالإضافة إلى الأدوية، يستفيد معظم الناس من إجراء تغييرات في نمط الحياة. يمكنك المساعدة في منع وتقليل مخاطر حدوث أحداث قلبية في المستقبل من خلال الإقلاع عن التدخين واتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام وممارسة الرياضة.



4. الفترة بعد دخول المستشفى

يرسل المستشفى ملخصا سريريا إلى المستشفى المحلي، والطبيب المحيل والطبيب العام الثابت بعد الإقامة في المستشفى. الملخص السريري (epikrise) هو مستند يُوفر معلومات عن الفحص أو العلاج الذي تم إجراؤه. يمكنك أيضًا العثور عليه على موقع helsenorge.no.

قد تكون هناك ممارسات مختلفة في المستشفيات المحلية للمتابعة بعد إجراء عملية القسطرة (PCI) والتعرض لاحتشاء عضلة القلب. من المهم أن تتصل بطبيبك العام لإجراء فحوصات منتظمة. فالمتابعة الجيدة تمنع تدهور مرض القلب.

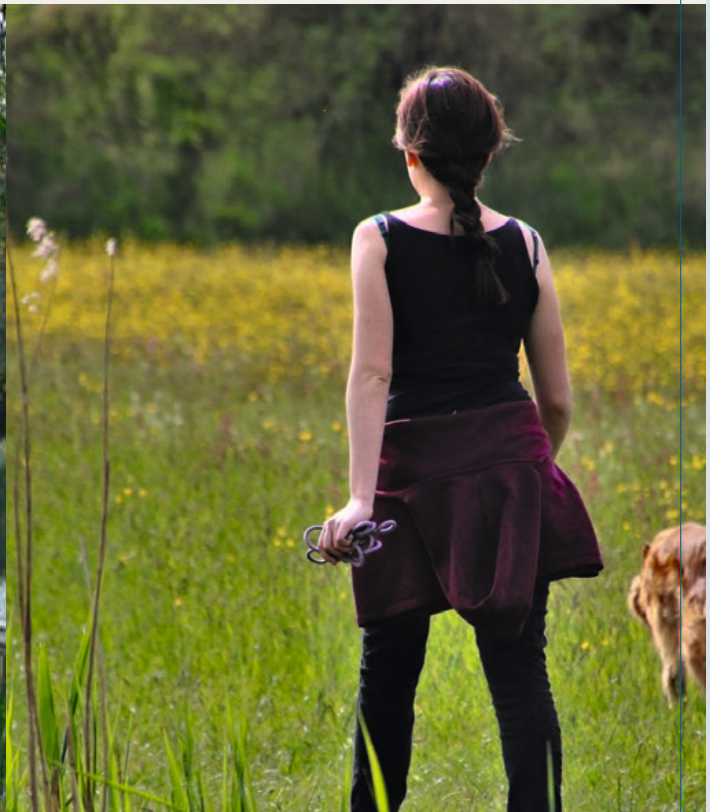
النوم والراحة

من الطبيعي أن تكون لديك حاجة أكبر للراحة في الفترة الأولى بعد التعرض للنوبة القلبية أو إذا كنت تعاني من الذبحة الصدرية. ولكن مع ذلك لا يُنصح بالنوم كثيرًا أثناء النهار، من أجل ألا يؤثر ذلك على نومك ليلاً. لقد ثبت أن للنشاط البدني تأثير إيجابي على النوم الليلي.



النشاط البدني

سيقدم لك طبيبك أو أخصائي العلاج الفيزيائي المشورة بشأن النشاط في الفترة الأولى بعد القسطرة (PCI) أو التعرض للنوبة القلبية أثناء وجودك في المستشفى. وعند خروجك من المستشفى، يجب أن تمارس نشاطًا بدنيًا يوميًا. يوصى بأن تكون كثافة النشاط البدني من خفيفة إلى مرهقة قليلاً في الأسابيع الأربعة الأولى. ابدأ بالمشي لفترات قصيرة وقلّ زيادة المدة تدريجيًا.





ردود الفعل النفسية

من الطبيعي أن يكون لديك أنت وأحبائك ردود فعل عاطفية عندما تصاب بالمرض. يمكن أن يكون لهذا علاقة بالقلق والرعب والصدمة والكآبة والتهيج وتقلب المزاج والحزن. هناك تباين كبير في مدى ردود الفعل العاطفية. يؤثر الخروج إلى الهواء الطلق والنشاط والتواصل الاجتماعي بشكل إيجابي على الصحة النفسية. كما أن الانفتاح على المشاعر والمحادثات ستساعدك أنت وأقاربك على التعامل مع الوضع.



الحياة الجنسية

الإجهاد البدني أثناء ممارسة الجماع صغير. وأثناء النشوة الجنسية، يكون النبض وضغط الدم هما بنفس المعدل كما أثناء القيام بنشاط بدني معتدل، مثل المشي السريع أو صعود الدرج لغاية طابقين. يمكنك استئناف ممارسة الجنس عندما تشعر أنك جاهز لذلك.

يمكن أن تؤثر بعض الأدوية وردة الفعل من الإجهاد لدى بعض الأشخاص على الانتصاب والرغبة الجنسية بطريقة سلبية. تحدّث إلى طبيبك إذا استمرت هذه المشكلة.



قيادة السيارة

عادة لا توجد قيود على القيادة في حالة الذبحة الصدرية أو PCI. ولكن يُمنع أي شخص أصيب بنوبة قلبية من القيادة لمدة 4 إلى 6 أسابيع. وفي حالة الإصابة بأمراض القلب التي لم يُحسم بشأنها بعد، يُمنع بعض الأشخاص من قيادة السيارة لفترة من الوقت، وهذا ينطبق بشكل خاص على السائقين المحترفين.



الإجازة المرضية

من الشائع أن تمرض لفترة تمتد من أسبوع إلى أربعة أسابيع بعد التعرّض للنوبة القلبية. تعتمد مدة ودرجة الإجازة المرضية على حالتك الصحية ونوع العمل الذي تقوم به.



الحرارة والبرودة

لا توجد قيود خاصة فيما يتعلق بالحرارة والبرودة حتى لو كنت تعاني من أمراض القلب. يُوصى بتجنّب التدريبات الشاقة في درجات الحرارة العالية والبرودة الشديدة. ومع ذلك، هناك اختلافات فردية كبيرة، ومن المهم أن تعرف مستوى تحملك. على سبيل المثال، سيجد بعض الأشخاص الذين يعانون من الذبحة الصدرية أن الأعراض تزداد سوءًا في الطقس البارد. إذا شعرت أن درجة الحرارة في الخارج غير مريحة لك، ففكر في أنشطة بديلة تمارسها في الداخل.

تجنّب تعريض نفسك لتغيرات الكبيرة في درجة الحرارة، مثل أخذ حمام بخار مع دش بارد بعد ذلك. خلاف ذلك يمكن استخدام الساونا كالمعتاد.



ركوب الطائرة والسفر إلى الخارج

عادة يمكن للمرء السفر بالطائرة بعد إجراء عملية القسطرة (PCI). نصيحة جيدة لهؤلاء هي شرب الكثير من الماء، والتحرك كثيرًا أثناء الرحلة، وربما استخدام الجوارب الضاغطة لتقليل خطر الإصابة بجلطات الدم في الساقين. وبالنسبة للرحلات الطويلة أو الإقامة في الخارج في الأسابيع القليلة الأولى، فيُوصى بالتحدّث إلى الطبيب أولاً. احتفظ بأدويتك في حقيبة يدك وفي عبواتها الأصلية عند السفر.

5. إعادة تأهيل القلب

إعادة التأهيل بعد الإقامة في المستشفى

- **في المستشفى:** تبدأ عملية إعادة التأهيل فعلياً بتزويد المريض بالمعلومات والتركيز على البدء بأنشطة بدنية خفيفة.
- **مباشرة بعد الإقامة في المستشفى:** إعادة التأهيل المبكر بالترافق مع الرعاية النهارية للمرضى الخارجيين في المستشفى المحلي أو في مؤسسة إعادة التأهيل. الغرض من هذه المرحلة هو البدء بالنشاط البدني والتمارين. تتكون عملية إعادة التأهيل من التدريس التثقيفي والتوجيه بخصوص تغيير نمط الحياة وممارسة التمارين بكثافة منخفضة إلى متوسطة.
- **بعد أسابيع إلى شهور في المنزل:** خدمات إعادة التأهيل متوفرة كعرض يومي وعلى مدار اليوم في مؤسسة إعادة التأهيل. في هذه المرحلة من المرض، يتم تقديم تمارين متوسطة الكثافة إلى عالية الكثافة. الغرض من التمارين هو تحسين توقعات سير المرض من خلال زيادة اللياقة البدنية. بالإضافة إلى ذلك، ستلقى دروساً تثقيفية وإرشاداً بشأن العلاج الطبي وتغيير نمط الحياة.

إعادة تأهيل القلب هي عبارة عن برامج تشمل التقييم الطبي والتدريب والإرشاد والتعليم والدعم النفسي والاجتماعي. غالباً ما يتم توليف خدمات إعادة التأهيل من قبل عدة مجموعات مهنية، وتكون مدة ومحتوى كل خدمة مختلفاً.

الهدف من إعادة تأهيل القلب هو زيادة مستوى الأداء الوظيفي وتحسين نوعية الحياة وتحقيق الأمان والسيطرة على المرض. في قسم إعادة تأهيل القلب، يمكنك الحصول على مساعدة لأن تجد الدافع لإجراء تغييرات دائمة في نمط الحياة مثل الإقلاع عن التدخين وممارسة النشاط البدني واتباع عادات الأكل الصحية وتقليل الوزن والتعامل مع الإجهاد. للحد من مخاطر حدوث أحداث قلبية جديدة، ينصب التركيز على العلاج الدوائي لضغط الدم والكوليسترول وسكر الدم.

إن المشاركة في الحياة الاجتماعية والحياة العملية تعزز الصحة، والعودة إلى الحياة اليومية الطبيعية هي جزء مهم من عملية إعادة تأهيل القلب. وبالنسبة إلى الأشخاص العاملين، يعني هذا توضيح متى سيكون من المناسب العودة إلى حياة العمل مرة أخرى.



مجتمع يضم العديد من الناس. لدى الفروع المحلية للمنظمة عروض مختلفة للأعضاء. يتم تنظيم الدورات ومجموعات اللياقة البدنية واجتماعات إعلامية ولقاءات خاصة لمناقشة مواضيع محدّدة بالإضافة إلى تنظيم الرحلات والمناسبات الاجتماعية.

الأقران:

هل تحتاج إلى التحدّث إلى شخص كان أو هو الآن في نفس الوضع الذي أنت فيه؟ القرين في منظمة LHL هو شخص لديه خبرة شخصية في المرض، سواء كمريض أو كأحد ذوي المريض.

يمكن للقرين أن يكون دعمًا للآخرين في مواقف الحياة الصعبة ويساهم بالمعرفة التي لديه بشأن الإمكانيات المتوفرة. القرين هو أولاً وقبل كل شيء إنسان زميل يمكنه الاستماع للمريض ومشاركته خبراته الخاصة. غالبًا ما يكون هناك أقران من طرف LHL في العديد من المستشفيات، بما في ذلك في مدارس القلب.

المتابعة التي تتلقاها في البلدية التي تعيش فيها تكون طويلة الأمد والعروض متاحة سواء في مركز الحياة الصحيّة (frisklivssentral) أو عند أخصائي العلاج الفيزيائي أو في مجموعات تدرّيبية.

مركز الحياة الصحيّة

مركز الحياة الصحيّة (frisklivscentralen) هو خدمة صحيّة متوفرة في البلديات. الهدف هو تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض من خلال تقديم المساعدة المبكرة لتغيير نمط الحياة والتعامل مع التحديات الصحيّة. هنا، يُعرض على المريض إجراء محادثة معه حول الحياة الصحيّة مع التركيز على النشاط البدني والنظام الغذائي وأضرار التدخين. تقدّم بعض البلديات أيضًا خدمات في مجالات الصحة النفسية والنوم وصعوبات النوم واستهلاك الكحول المحفوف بالمخاطر. يجب أن يكون عرض مركز الحياة الصحيّة مكثفًا بما يتلائم مع المستخدمين ذوي الخلفية الثقافية واللغوية المختلفة عن النرويجية. يتم استخدام مترجم إذا لزم الأمر.

المنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)

لدى المنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة (LHL) ما يقرب من 240 فرعًا محليًا في جميع أنحاء النرويج. أنت هنا جزء من

لدى مؤسسات إعادة التأهيل اتفاقيات مع القطاع العامّ وعروض للقطاع الخاصّ

إعادة تأهيل القلب

إحالة من المستشفى أو من الطبيب العام

عروض مختلفة حسب المكان الذي تعيش فيه وما يناسبك

مدرسة القلب أو دورة تثقيفية حول القلب في مستشفى محلي - مع أو بدون تدريب

مؤسسة إعادة تأهيل مع رعاية يومية

مؤسسة إعادة تأهيل مع رعاية على مدار 24 ساعة

مركز الحياة الصحيّة
مجموعات التدريب وأخصائي العلاج الفيزيائي والتدريب الشخصي

6. نمط حياة صحي للقلب

نصائح غذائية لمرضى القلب:

- تناول المزيد من الخضار والبقوليات والفواكه. تناول ما لا يقل عن خمس حصص من الخضار والفواكه والتوت كل يوم. ينبغي أن تشكل الخضروات نصفها.
- حدّ من تناول اللحوم الحمراء، وخاصة اللحوم المصنّعة. اللحوم المصنّعة هي اللحوم المملحة أو المدخّنة أو المضاف إليها النترات، مثل اللحوم المقددة ولحم الخنزير المقدد والنقانق. غالبًا ما تحتوي هذه اللحوم على دهون أكثر من اللحوم النقية. بدلًا من ذلك، تناول اللحوم البيضاء مثل الدجاج والديك الرومي.
- اختر منتجات الألبان قليلة الدسم. قلّل من استخدام الحليب كامل الدسم والقشدة والجبن الدهني والزبدة الصلبة مثل زبدة الألبان.
- استبدل الزبدة والسمن بالزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت بذور اللفت والسمن الطري أو السائل.

بعد الانتهاء من الفحص والعلاج وإعادة التأهيل، يمكن لمعظم الناس مواصلة حياة نشطة. يُعد اتباع نظام غذائي صحي للقلب وممارسة النشاط البدني المنتظم والابتعاد عن التدخين تدابير وقائية مهمة للحدّ من زيادة تدهور أمراض القلب. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون الوعي بالإجهاد وإدارة الإجهاد مهمين بالنسبة لصحتك.

النظام الغذائي

يجب على الأشخاص الذين لديهم خطر معروف أو متزايد للإصابة بأمراض القلب السعي للحصول على نظام غذائي موصى به وفقًا لإرشادات مديرية الصحة النرويجية. إذا كنت بحاجة إلى مشورة وإرشادات لتغيير نظامك الغذائي، فيبغي عليك طلب المشورة من طبيبك العام الذي يمكنه إحالتك إلى الأخصائيين. يمكن أن تقدم معظم البلديات «دورات النظام الغذائي الجيد» («Bra-mat-kurs») وعرض إجراء محادثة عن النظام الغذائي الصحي. تشمل عملية إعادة تأهيل القلب أيضًا الدروس التثقيفية تحت إشراف أخصائي التغذية السريرية



• الملح الذي يحتوي على البوتاسيوم (مثل السلتيين Seltin) هو بديل جيد للملح العادي.

• اتبع نظامًا غذائيًا متنوعًا.

• يُوصى بتناول وجبات منتظمة. تناول الطعام كل ثلاث إلى أربع ساعات. تناول وجبة طعام أو وجبة خفيفة عندما تكون جائعًا بحيث تشعر بالجوع وتوقف عندما تكون شعبانًا بشكل مريح.

• اسعى إلى أن يكون هناك توازن جيد بين مقدار الطاقة التي تحصل عليها من خلال الطعام والشراب، ومقدار ما تستهلكه من الطاقة من خلال النشاط البدني.

المشروبات الكحولية

يؤدي تناول المشروبات الكحولية بكثرة إلى زيادة ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. يجب ألا يتجاوز الاستهلاك 100 جرام / أسبوع، وهو ما يعادل كأسًا واحدًا من النبيذ بسعة 1 ديسيلتر يوميًا أو 0.33 لترًا من البيرة يوميًا. لا ينصح بتناول كميات أكبر في يوم واحد، لأن هذا أكثر ضررًا من الاستهلاك المنتظم للكحول. يحتوي الكحول على الكثير من الطاقة، لذلك يمكن أن يؤثر أيضًا على وزن الجسم.

النظام الغذائي لإنقاص الوزن

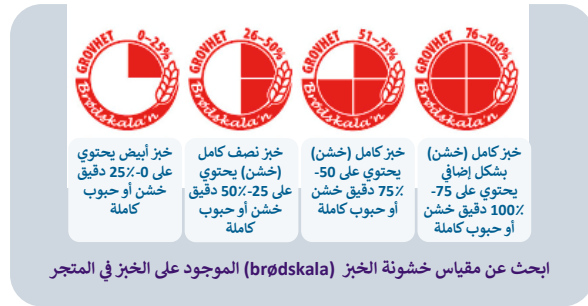
الوزن الزائد ليس مرضًا في حد ذاته، ولكن يمكن أن تخلق السمعة مشاكل خطيرة للصحة والرفاهية ونوعية الحياة. بين أمور أخرى، تزيد السمعة من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم، وأنواع معينة من السرطان ومرض السكري من النوع 2. وتزداد الخطورة مع زيادة درجة السمعة، خاصة في حالة تركيز السمعة في منطقة البطن.

زيادة الوزن والسمعة ناتجتان عن عدم التوازن بين كمية الطاقة التي يتم تناولها واستهلاك الطاقة بمرور الوقت. يمكن أن تجعل العوامل الوراثية بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بزيادة الوزن والسمعة أكثر من غيرهم. ويمكن أن تكون الأدوية والأمراض والظروف النفسية والاجتماعية من العوامل المساهمة في السمعة.

الهدف هو أن يجد كل فرد نظامًا غذائيًا ومستوى من النشاط البدني يكون المرء مرتاحًا له ويتناسب مع أسلوب حياته. يجب ألا يكون إنقاص الوزن هو الهدف الوحيد. الأهداف المهمة الأخرى هي السيطرة والشعور الذاتي ونوعية الحياة. لتحقيق

• كَلِّ السمك على العشاء من يومين إلى ثلاثة أيام في الأسبوع. لا تتردد أيضًا في تناول الأسماك كإضافة على شرائح الخبز. ينبغي تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون والسلمون المرقط والماكريل والرنجة عدة مرات في الأسبوع.

• تناول الحبوب الكاملة كل يوم. اختر الخبز والحبوب المعلمة بـ 3 أو 4 مربعات ملونة على مقياس الخبز



• تناول كميات أقل من منتجات الحبوب الدقيقة مثل المخبوزات المصنوعة من الدقيق الأبيض والخبز الفرنسي الأبيض (loff) وخبز الحبوب الحلوة

• تجنّب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكثير من السكر بشكل يومي. اختر شرب الماء عند العطش.

• اختر الأطعمة قليلة الملح، وحدّ من استخدام الملح في الطبخ ومع الطعام. تحتوي الأطعمة الجاهزة مثل الوجبات الجاهزة ووجبات العشاء المجمدة والطازجة على الكثير من الملح.

• ابحث عن علامة ثقب المفتاح على المنتجات الغذائية في المتجر. هذه المنتجات تحتوي على ملح أقلّ من المنتجات المماثلة.



لا يوجد نظام غذائي محدد ثبت أنه يوفر إنقاصًا أفضل للوزن مقارنة بغيره على المدى الطويل. بعض الحميات مثل الحميات منخفضة الكربوهيدرات وعالية الدهون المبالغ فيها غير صحية لمرضى القلب ولذلك لا ينصح بها. النظام الغذائي يكون مفيدًا فقط طالما تم اتباعه. هذا يعني أن الكثيرين للأسف يزيد وزنهم مرة أخرى عندما يعودون إلى عاداتهم السابقة. بالنسبة للغالبية العظمى من الناس، يكمن مفتاح النجاح في إنقاص الوزن بشكل دائم بإتباع عادات نمط الحياة الجيدة والمتابعة الجيدة وتلقي الدعم من كل من أفراد جهاز الرعاية الصحية والعائلة والأصدقاء.

من المهم إجراء تغييرات يمكنك العيش معها بمرور الوقت ويفضل أن يكون ذلك مدى الحياة. يمكنك بالتأكيد إنقاص الوزن باتباع التوصيات الغذائية المذكورة أعلاه. ومع ذلك، من الممكن أيضًا أن يزيد وزنك إذا ما أكلت الكثير جدًا من الطعام الصحي. كل أنواع الطعام تعطي طاقة. لذلك من الضروري أيضًا تكيف كمية حصص الطعام الصحي من أجل تقليل الوزن. بعض الأطعمة الموصى بها لمرضى القلب تحتوي على نسبة عالية من الطاقة، مثل المكسرات واللوز والزيتون النباتية. لا ينبغي أن تؤكل هذه الأطعمة بكميات زائدة. هناك أيضًا طاقة في المشروبات مثل العصائر.

إنقاص الوزن، يجب أن يحقق المرء توازن طاقة سلبي. يمكن القيام بذلك عن طريق تقليل استهلاك الطاقة وزيادة استهلاك الطاقة أثناء النشاط البدني. يمكن أن يوفر إنقاص الوزن بنسبة 5-10٪ فوائد صحية كبيرة وينبغي اعتباره ناجحًا، حتى لو لم يتم الوصول إلى الوزن الأمثل.

قد يحتاج الأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم < 40 أو مؤشر كتلة الجسم < 35 والذين يعانون من أمراض إضافية إلى إنقاص الوزن بدرجة أكبر لتحقيق التأثير الصحي المطلوب. عندما تكون لدى المرء هذه القيم لمؤشر كتلة الجسم، ينبغي استشارة الطبيب العام للحصول على العلاج والمتابعة.

**مؤشر كتلة الجسم
(BMI) يقيس وزن
الجسم بالنسبة للطول**



تصنف منظمة الصحة العالمية مؤشر كتلة الجسم (BMI) على النحو التالي للبالغين:
وزن طبيعي: 18-25;
≤ 25: وزن زائد
≤ 30: سمنة
30 - 34: سمنة من الدرجة I
35 - 39: سمنة من الدرجة II
≤ 40: سمنة من الدرجة III

مؤشر كتلة الجسم هو الوزن بالكيلوجرام مقسومًا على ريع الارتفاع بالمتر.

يستخدم مؤشر كتلة الجسم للفصل بين ما يعتبر أنه وزن طبيعي وبين الوزن الذي قد يمثل خطرًا على الصحة

هنا يمكنك حساب مؤشر كتلة الجسم الخاص بك:
www.lhl.no/sunnere-liv/bmi-kalkulator



توصي التوصيات الوطنية بأن يمارس جميع البالغين وكبار السن نشاطًا بدنيًا معتدلاً لمدة 2.5 إلى 5 ساعات على الأقل خلال الأسبوع. هذا يعني حوالي 20-40 دقيقة كل يوم. إذا تمَّ زيادة مستوى النشاط البدني إلى نشاط مكثف أو إجهاد، يمكن عندها تقليل الوقت إلى النصف. يبدو هذا كثيرًا بعض الشيء، ولكن كلَّ نشاط له أهمية ويمكنك توزيع الوقت على كلِّ الأيام كما يحلو لك.

لكن أهم الفوائد الصحيَّة والتأثيرات تأتي من الانتقال من حالة الخمول إلى النشاط وتقليل وقت الجلوس خلال اليوم. تذكر أن كلَّ نشاط مهمَّ بغض النظر عن نوعه وشدته!

مثال عملي هو أن تكون نشطًا لمدة 21-40 دقيقة على الأقل يوميًا بكثافة معتدلة بحيث تتنفس أكثر من المعتاد بقليل. أو يمكنك اختيار أن تكون نشطًا بدنيا على الأقل من 10 إلى 20 دقيقة بكثافة عالية يوميًا. تعني الكثافة العالية أنك تتنفس بشكل أسرع بكثير من المعتاد. أو يمكنك القيام بمزيج من النشاط المعتدل والعالي الكثافة.

يُعدّ التقليل اليومي من السعرات الحرارية هو الإجراء الأكثر فاعلية لفقدان الوزن. بالإضافة إلى ذلك، يتم زيادة حرق السعرات الحرارية من خلال النشاط البدني والتمارين الرياضية.

النشاط البدني

حتى لو كنت مصابًا بمرض في القلب، فإن للنشاط البدني والتمارين الرياضية عددًا من الفوائد للقلب. النشاط البدني:

- يزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب وبقية الجسم
- يقوي القلب بحيث يضخ المزيد من الدم
- يؤدي إلى تقليل الضغط على القلب
- يساعد على المحافظة على الوزن الطبيعي أو بلوغه
- يساعد على تنظيم أفضل للكوليسترول وضغط الدم وسكر الدم
- يحسّن من اللياقة البدنية





للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، يُوصى أيضًا بممارسة تمارين التوازن والتنسيق.

التمرين

تمرين هو نشاط بدني مخطّط له ومنظّم ومتكرّر، والهدف منه هو تحسين اللياقة البدنية أو الحفاظ عليها. يمكن الجمع بين تمارين اللياقة وتمارين القوّة في نفس الجلسة، أو القيام بها بشكل منفصل. يجب أن تتكوّن جلسة التمرين من إحماء وجزء رئيسي وتهدئة.

الإحماء

يُعدّ الإحماء قبل التمرين مهمًا بشكل خاص لمن يعانون من أمراض القلب. يحتاج القلب والأوعية الدموية والعضلات إلى القليل من الوقت الإضافي للاستعداد للإجهاد.

من المستحسن أن يبدأ التمرين بأشكاله بنشاط قليل الكثافة لمدة لا تقل عن 10 دقائق. ينطبق هذا أيضًا قبل ممارسة الأنشطة اليومية الثقيلة، مثل تجريف الثلج. الكثافة المنخفضة تعني أن سرعة ممارسة النشاط مريحة لك. يمكنك في هذا الوضع التحدّث دون عناء نسبيًا أثناء الإحماء. إذا كنت تعاني من الذبحة الصدرية أو كنت تستخدم حاصرات مستقبلات بيتا، فقد تحتاج إلى فترة إحماء أطول قبل أن تشعر أن جسمك صار مستعدًا لأن يجهد نفسه.

تمارين القلب والأوعية الدموية – الجزء الرئيسي

بالنسبة لمرضى القلب، يوصى بإجراء تمارين القلب والأوعية الدموية من ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع. يوصى بأن تكون مدة جلسة التمرين 20 دقيقة على الأقل. يمكن إعداد التمرين كعمل مستمرّ أو كتدريب متقطع.

العمل المستمر يعني أنك تحافظ على كثافة ثابتة طوال الجلسة. يجب أن تكون الكثافة أو الشدّة شاقّة إلى حد ما أو شاقّة. يجب أن تكون قادرًا على التحدّث دون عناء نسبيًا أثناء التمرين. الأنشطة ذات الصلة يمكن أن تكون المشي أو ركوب الدراجة أو التجديف أو الركض أو التزلج على الثلج.

أما التدريب المتقطع فيعني أنك تمارس التدريب بالتناوب بين النشاط ذي الكثافة العالية والاستراحات النشطة ذات الشدّة الأقل. يمكن القيام بذلك عن طريق استخدام

المنحدرات لزيادة الشدّة، أو التبديل بين زيادة السرعة وخفضها.

في حالة الكثافة العالية، يجب أن يشعر المرء أن النشاط البدني شاقّ أو شاقّ للغاية. سوف تكون قادرًا على التحدّث فقط في جمل قصيرة. يجب أن تكون كثافة أو شدة فترات الراحة النشطة خفيفة أو شاقّة إلى حدّ ما. سينخفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب حتى تكون جاهزًا للفواصل الزمنية التالي. أمثلة على التدريب المتقطع يمكن أن تكون ركوب الدراجة أو الركض أو الرقص أو التزلج لمدة 2-4 دقائق بكثافة عالية. بعد ذلك تحرك على مهل لمدة 1-3 دقائق وكرر من 1-4 مرات. أحرص على عدم التوقف فجأة، ولكن قلل من الشدّة تدريجيًا.

تمارين القوّة

للحصول على تأثيرات صحيّة إضافية، يوصى بممارسة تمارين القوّة لزيادة كتلة العضلات وقوتها من مرة إلى ثلاث مرات في الأسبوع بما في ذلك في الدقائق الموصى بها. يمكن إجراء تمارين القوّة في المنزل باستخدام، على سبيل المثال، أربطة مطاطية أو كرة كبيرة أو بساط تدريب أو باستخدام وزن جسمك. يمكنك كذلك استخدام الأجهزة والمعدات في مركز اللياقة البدنية.

قمّ بعمل 8-10 تمارين للجسم كله. يتم تنفيذ التمارين من مرة إلى ثلاث مرات، ويجب أن يكون الحمل بحيث يمكنك تكرار التمرين من 8-12 مرة. يمكن أيضًا إجراء التمرينات بأحمال أثقل وتكرار أقل. تذكر أن تتنفس عندما تمارس تمارين القوة. قاعدة جيدة يجب تذكرها أثناء إجراء التمارين هي أن تقوم

إذا لم تكن قد مارست تمارين القوة من قبل، فقد يكون من المفيد الحصول على إرشادات في البداية. يمكنك الحصول على هذه الإرشادات من خلال المشاركة في برنامج إعادة تأهيل القلب، أو من خلال التمرين عند أخصائي العلاج الفيزيائي أو في مركز للياقة البدنية.

التهديّة

يجب أن تنتهي جميع التمرينات بمرحلة تهدئة تتراوح مدتها بين 5-10 دقائق. يجب أن تكون مرحلة التهدئة خفيفة الشدّة لتهدئة الجسم.

التمرين في حالة الذبحة الصدرية المستقرّة
إذا كنت تعاني من الذبحة الصدرية المستقرّة، فيجب أن تنتبه لألم الصدر. إذا شعرت بالألم أثناء التمرين، يجب أن تهدأ حتى يزول الألم. استمر في النشاط عندما يختفي الألم. قد يساعد الإحماء الجيد قبل التمرين على تمكّنك من إجهاد نفسك أكثر قبل ظهور الألم. البعض يحصلون على تأثير جيد من استخدام النتروجليسرين مباشرة قبل التمرين أو مباشرة قبل المجهود الشاق أثناء التمرين. في هذه الحالة يمكنك الحفاظ على كثافة أعلى أثناء التمرين وسيكون تأثير التمرين أفضل.

نصائح مفيدة من أجل البدء بالتمرين

عندما تكون على وشك البدء بالتمرين، سيكون من الحكمة التحقّق من الأنشطة المتوفرة بالقرب من المكان الذي تعيش فيه. فمن خلال العثور على نشاط منظم حيث يمكنك ممارسة التمرين مع الآخرين، تزداد احتمالية استمرارك بالتمرين.

خطط للتمرين في حياتك اليومية ولا تتردد في استخدام تقويم النشاط. سيساعدك سجل النشاط البدني (aktivitetslogg) الذي تدون فيه نشاطك أيضًا على الإبقاء على مستوى التحفيز لديك عاليًا. يمكن أن تكون المساعدات الرقمية محقّزة وتجعلك على دراية بمستوى نشاطك. كثير من الناس لديهم عدادات الخطى (skritteller) على هواتفهم المحمولة أو على ساعات مراقبة اللياقة البدنية.

ابحث عن مجموعات التدريب وجماعات الأنشطة في المنطقة حيث تعيش:

- مجموعات التدريب تحت رعاية المستشفيات
- مركز الحياة الصحيّة (Frisklivssentral) أو عروض تدريبية تنظمها بلديتك.
- الفرق الرياضية المحلية
- المنظمات الصحيّة:
 - LHL
 - جمعية مرضى الروماتيزما (Rvmatikerforbundet)
 - الجمعية السياحية النرويجية (Den Norske Turistforening (DNT))
 - مراكز التدريب ومعاهد المعالجة الفيزيائية.

اقترحات لأنشطة يمكنك البحث عنها في المكان الذي تعيش فيه

- مجموعات المشي على الأقدام
- مجموعات التدريب في البركة
- الرقص
- مركز اللياقة البدنية
- ركوب الدراجات في الأماكن المغلقة (spinning) / ركوب الدراجات
- مجموعات تدريب على صوت الموسيقى في صالة للألعاب الرياضية



من المهم أن تجد نشاطًا أو أكثر تحبها.

التبغ – التدخين والسعوط

تحتوي منتجات التبغ مثل السجائر والسعوط على مادة النيكوتين المسببة للإدمان. يتسبب النيكوتين في تسريع ضربات القلب وتضييق الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم.

يتسبب التدخين في تصلب الشرايين (ترسبات في الشرايين) وارتفاع ضغط الدم. وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بجلطات الدم وتقليل تدفق الدم عبر الأوردة إلى القلب والدماغ والساقين. كل من يدخن لديه تلف في رئتيه.

السعوط ليس ضارًا بالصحة مثل الدخان، لكن كل من السعوط والدخان يشكلان خطرًا للإصابة بمرض السكري من النوع 2 والسرطان. تظهر الأبحاث أن خطر الوفاة بعد الإصابة بنوبة قلبية ينخفض إذا توقف المرء عن استخدام السعوط.

إليك بعض النصائح الجيدة:

- حدّد التاريخ الذي ستتوقف فيه تمامًا عن التدخين. لا ضير من أن يكون هذا بعد أسبوعين من الآن.
- اكتب جميع الأسباب التي تجعلك تريد أن تتوقف عن التدخين أو استخدام السعوط، لأجل إعطاء نفسك دافعا جيدا.
- قرّر كيف تريد أن تبدأ بالإقلاع عن التدخين.
- العقاقير تسهّل الإقلاع عن التدخين والسعوط. يمكنك استخدام عقاقير النيكوتين بدون وصفة طبية أو التحدث إلى طبيبك حول وصف أدوية لك.
- قمّ بالتقليل من التدخين في الفترة حتى تاريخ الإقلاع عن التدخين تمامًا.
- كنّ واعيًا لمتى وأين ولماذا تدخن أو تستخدم السعوط.
- اكتب سجلاً حيث توثق فيه كل هذا.
- اتّخذ قرارًا بكسر عاداتك.
- حاول التدخين واستنشاق السعوط في أوقات أخرى وفي أماكن أخرى غير التي اعتدت عليها.
- ربّما يمكنك التبديل إلى علامة تجارية أخرى؟

ماذا يحدث بعد السجارة الأخيرة؟



المصدر: مديرية الصحة الترويجية

الحياة الصحية البلدية بانتظام دورات الإقلاع عن التدخين والسعوط، حيث يتم تقديم التوجيه الفردي والدورات الجماعية.

الإجهاد وكيفية التعامل معه

الإجهاد هو استجابة عاطفية وردّ فعل جسدي لتحدّ أو خطر محسوس. الإجهاد هو ردّ فعلك على التهديدات أو الضغط أو على الاضطرار إلى التعامل مع أكثر ممّا يمكنك تحمله.

ردود الفعل الجسدية ليست خطيرة بحدّ ذاتها عندما تحدث بشكل حادّ وتستمر لفترة قصيرة. ولكن عندما يستمر الإجهاد أو يعود باستمرار، فإنه يمكن أن يكون ضارًا.

إذا كان التخلف عن أداء المهام، بالإضافة إلى الشعور بعدم التحكم في وضعك الحياتي مستمرًا على مرّ الوقت، فقد تكون عرضة للإصابة بإجهاد مزمن.

يسبّب الإجهاد السلبي المزمن تغيرات فسيولوجية وكيميائية في الجسم يمكن أن تكون ضارة. يمكن أن يؤدي هذا إلى الإصابة بالأمراض، بما في ذلك عن طريق تحطيم جهاز المناعة وإجهاد القلب وأعضاء الجسم الأخرى. يمكن أن يكون الإجهاد المزمن عامل خطر للإصابة بأمراض القلب.

• قَرّر ماذا ستفعل عندما تأتيك الرغبة الشديدة في التدخين واستنشاق السعوط.

• حاول صرف انتباهك باللجوء إلى إجراءات بسيطة - افعل شيئًا آخرًا.

• فكّر في الإجراءات التي لا بدّ ستأتي. في أي المواقف سيكون من الأصعب عدم التدخين؟ تخيّل هذه المواقف مقدّمًا وقَرّر حلًا واحدًا أو أكثر.

تُباع السجائر الإلكترونية في النرويج بسائل إلكتروني خالي من النيكوتين. معظم الأشخاص الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية يفعلون ذلك للإقلاع عن التدخين أو بدلاً من السجائر. السجائر الإلكترونية أقلّ ضررًا من تدخين التبغ، ولكنها لا تخلو من المخاطر الصحية. لا يزال هناك القليل من الأبحاث حول العواقب الصحية لاستخدام السجائر الإلكترونية، وهناك بشكل خاص القليل من المعرفة حول الآثار طويلة المدى لها.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للإقلاع عن التدخين، فاتّصل بطبيبك للتحدث معه حول ذلك. تقدّم معظم مراكز



التعامل مع الإجهاد

قد يكون من الصعب التخلص من الإجهاد السلبي، لكن يمكننا عادةً أن نفعل شيئاً حياًل الطريقة التي نتعامل بها مع الإجهاد. من المهم أن تكون على دراية بوضعك والعوامل التي تؤثر على مستوى التوتر و الإجهاد لديك. يمكن أن تكون هذه عوامل إجهاد محدّدة مرتبطة بالعادة والروتين في العمل وأوقات الفراغ. يجب عليك أن تفكر في كيفية التعامل مع التحديات المتعلقة بالعمل والأسرة والنظام الغذائي والنشاط البدني والنوم والراحة والتنفس.

بعد أن تتعرّف على وتحدّد عوامل التوتر الخاصة بك، من المهم أن تجد تدابير ووسائل تعامل جيدة تناسبك. يتعلق الأمر في المقام الأول بالاعتراف بوضعك وقبوله. يجب أن تركز على ما يمكنك تغييره وأن تقبل ما لا يمكنك التأثير فيه.

هذه تدابير يمكنك تجربتها:

- تدرب على عدم القيام بأي شيء. خذ فترات راحة واحلم أحلام اليقظة.
- قم بترتيب الأولويات بشكل مختلف، كلّف من يمكنه أن ينوب عنك واطلب المساعدة أو الدعم.
- افعل أشياء إيجابية تمنحك الفرح والشعور بالإتقان.
- تعلّم أن تقول «لا» عندما تقصد «لا».
- اختر تقنيات الاسترخاء، وابحث عن الطريقة التي تناسبك.
- كن نشطاً بدنياً.
- خذ قسطاً كافياً من النوم.
- اضحك أكثر والعب.





LHL

Email: post@lhl.no

Phone: 22 79 90 00

Website: lhl.no