



أمانة للرعاية الصحية
Amana Healthcare
Brought to you by M42

أساسيات صحة القلب: نصائح بسيطة لضمان صحة القلب



للمزيد من المعلومات وللمواعيد يرجى
الاتصال على:

info@amanahealthcare.com

amanahealthcare.com





أمانة للرعاية الصحية
Amana Healthcare
Brought to you by M42

Heart Health Essentials: Simple Tips for a Healthy Heart



For more information and to book an appointment, please contact us:

✉ info@amanahealthcare.com

🌐 amanahealthcare.com





The heart is a muscle around the size of your fist that sits slightly to the left of the chest. The heart beats around 100,000 times per day to pump about 5 liters of blood around the body. Blood supplies the body with nutrients and oxygen using your circulatory system, which supports your muscles and organs to function well.

Your heart's electrical system tells your heart when to contract and when to relax to keep your blood pumping regularly. The instructions to contract and relax are carried by electrical signals.

The electrical signals are sent from the sinus node which is known as your heart's natural pacemaker. Usually, the sinus node will send the electrical signals at a steady pace, but the pace can change depending on your emotions and if you are active or resting – this is your heart rate.

Risk Factors for Cardiac Disease

You are more likely to get heart diseases if you have any of the below conditions:

- High Blood Pressure
- High Cholesterol
- Diabetes
- Physical Inactivity
- Unhealthy diet
- Obesity
- Smoking
- Alcohol abuse
- Feel Stress

The good news is there is a lot you can do to lower your risk. Start by making small changes in your lifestyle and make sure you are followed by a healthcare provider to have your risk factors under control.

How to keep your heart happy and healthy

1. Exercise More!

You can reduce your risk of cardiac events by 35% by becoming more physically active.

The World Health Organization advises that adults should aim to do at least 150 minutes of exercise per week. This can be incorporated into things you are already doing in day-to-day life. For example, taking the stairs instead of using the lift or parking a little further away from the workplace.

Regular activity does not just protect your heart, it can help improve your general health and wellbeing too.

You don't need to hit the gym or run a marathon. You just need to get your heart beating faster. Do something that makes you:

- breathe harder
- feel warmer
- feel your heart beat faster

Every time you do the above for 10 mins or more it counts as being active. Aim for at least 30 minutes most days of the week.



2. Eat Better!

The food you eat has a big impact on your health. But you don't have to go hungry or give up some food forever. Smart choices and a balanced diet are the key.

Eat an overall healthy dietary pattern that emphasizes:

- a wide variety of fruits and vegetables
- whole grains and products made up mostly of whole grains
- healthy sources of protein (mostly plants such as legumes and nuts; fish and seafood; low-fat or nonfat dairy; and, if you eat meat and poultry, ensuring it is lean and unprocessed)
- healthy fats (olive oil, nuts, seeds)
- minimally processed foods
- minimized intake of added sugars
- foods prepared with little or no salt
- limited or preferably no alcohol intake

A healthy diet is not just about what you eat, it is also about how much you eat. Having good portion control will help you keep your calories in check and keep you at a healthy weight.



3. Manage your weight!

Maintaining a healthy weight is essential for a healthy heart. Extra weight puts strain on your heart and can lead to high blood pressure, high cholesterol, and type 2 diabetes, increasing your risk for heart diseases.

To manage your weight, try to incorporate a balanced diet with regular physical activity. Remember, even small lifestyle changes can make a big difference in maintaining a healthy weight.

If you need help, don't hesitate to reach out to your healthcare provider or a registered dietitian. They can provide personalized guidance and support to help you achieve your weight management goals and maintain a healthier heart.

4. Quit smoking and cut down on alcohol!

Smoking and excessive alcohol consumption are major risk factors for heart diseases.

The chemicals in cigarettes and other smoking products like shisha and chewing tobacco damage your blood vessels. If you smoke, quitting is the best thing you can do for your health:

- 20 mins after you quit smoking, your heart rate and blood pressure return to normal
- 1 year after you quit smoking, your risk of having a heart attack is half that of a smoker.

Seek support from friends, family, or healthcare professionals to help you quit successfully.

Limit alcohol intake. Drinking too much alcohol can increase your risk of having a heart attack, stroke, developing vascular dementia and type 2 diabetes.

Reducing or eliminating smoking and alcohol consumption will significantly lower your risk of heart problems and improve your overall health.

5. Manage your stress and sleep better!

Chronic stress can take a toll on your heart health. Finding healthy ways to manage stress is essential. Engage in activities that help you relax and unwind, such as meditation, yoga, deep breathing exercises, or spending time in nature. If you feel overwhelmed, you should act and ask for help.

Additionally, prioritize getting enough quality sleep. Adults need 7 to 9 hours of sleep each night. Poor sleep hygiene can increase the risk of cardiovascular disease as well as contribute for:

- Cognitive decline and dementia
- Depression
- High blood pressure, blood sugar and cholesterol
- Obesity

Better stress management and sufficient sleep can help enhance your quality of life.

6. Have your hypertension, high cholesterol, and diabetes under control!

Regularly monitor these conditions with the help of your healthcare provider. Follow their recommendations for medication, lifestyle changes, and dietary modifications to keep these conditions under control. Engaging in regular physical activity and maintaining a heart-healthy diet are crucial components to manage these conditions.

Remember, incorporating these simple yet effective lifestyle changes can go a long way in promoting a healthy heart and overall well-being. Consult with your healthcare provider for personalized advice and guidance on managing your heart health.

References:

1. WHO Guidelines on Physical Activity and sedentary Behavior
2. American Heart Association
3. British heart Foundation
4. World Heart Federation

5. أدر مستويات التوتر لديك، ونم بشكل أفضل!

يمكن أن يؤثر الإجهاد المزمن على صحة قلبك. ولذلك، من الضروري اعتماد طرقٍ صحية لإدارة الضغوط النفسية. شارك في أنشطة تساعدك على الاسترخاء مثل التأمل واليوغا وتمارين التنفس العميق أو قضاء الوقت في الطبيعة. إذا شعرت بالإرهاق الشديد، عليك التصرف فورًا وطلب المساعدة.

بالإضافة إلى ذلك، عليك إعطاء الأولوية لحصولك على نومٍ عالي الجودة. يحتاج البالغون من ٧ إلى ٩ ساعات من النوم كل ليلة. يمكن لعاداتك الشخصية السيئة المرتبطة بالنوم أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، وأن تساهم في التطورات السلبية التالية:

- تراجع مستوى القدرات المعرفية، واحتمال التعرض للخرف.
- الاكتئاب.
- ارتفاع ضغط الدم وسكر الدم والكوليسترول.
- البدانة

3. تحكم بوزنك.

الحفاظ على وزن صحي أمرٌ ضروري لصحة القلب. يضيف الوزن الإضافي عبئًا على قلبك، ويمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات الكوليسترول والسكري من النوع الثاني، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

لإدارة وزنك، حاول اتباع نظام غذائي متوازن مصحوبٍ بنشاط بدني منتظم. وتذكر بأن التغييرات الصغيرة في نمط الحياة يمكنها إحداث فرق إيجابي كبير في حفاظك على وزنٍ صحي.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، فلا تتردد في التواصل مع مقدم الرعاية الصحية خاصتك أو مع أخصائي تغذية مٌعتمد. فهؤلاء المختصون يمكنهم توفير التوجيه والدعم المصمم خصيصًا لك لمساعدتك على تحقيق أهدافك في إدارة الوزن والحفاظ على قلب أكثر صحة.

4. عليك الإقلاع عن التدخين والحد من الكحول!

يعتبر التدخين والإفراط في تناول الكحول من عوامل الخطر الرئيسية التي قد تسبب أمراض القلب.

فالمواد الكيميائية الموجودة في السجائر ومنتجات التدخين الأخرى مثل الشيشة والتبغ الممضوغ تضر بالأوعية الدموية. إذا كنت مدخنًا، فإن الإقلاع عن التدخين هو أفضل شيء يمكنك القيام به لتعزيز صحتك:

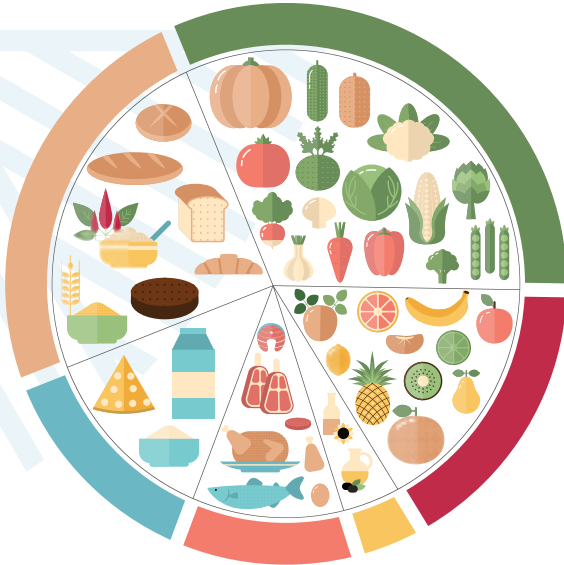
- بعد 20 دقيقة فقط من ترك التدخين، يعود معدل ضربات القلب وضغط الدم إلى وضعه الطبيعي.
 - بعد عام واحد من الإقلاع عن التدخين، يتراجع خطر الإصابة بنوبة قلبية إلى النصف قياسًا بالخطر الذي يتعرض له المدخنون.
- اطلب الدعم من الأصدقاء أو العائلة أو أخصائي الرعاية الصحية لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين
- بنجاح. الحد من تناول الكحول. قد يؤدي الإفراط في شرب الكحول إلى زيادة خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية أو الإصابة بالخرف الوعائي أو داء السكري من النوع الثاني.
- وبالتالي فإن الحد من التدخين واستهلاك الكحول، أو الإقلاع عنهما بالكامل، سيقصص من خطر الإصابة بأمراض القلب، وسيحسن صحتك بشكل عام.

2. تناول أطعمة صحيّة أكثر!

نوعية الطعام الذي تتناوله تؤثر بشكل كبير على صحتك. لكنك لست مضطراً لاتباع أنظمة غذائية قاسية أو التخلي عن بعض الأطعمة المفضلة بشكل نهائي. والخيار الأمثل لك هو الانتقاء الذكي للأطعمة، واعتماد نظام غذائي متوازن.

اعتمد نمطاً غذائياً صحياً يحقق العناصر التالية:

- توفر مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات.
 - تواجد الحبوب الكاملة والمنتجات التي تدخل الحبوب الكاملة في مكوناتها.
 - اعتماد مصادر البروتين الصحية ومعظمها من النباتات، مثل البقوليات والمكسرات، بالإضافة إلى الأسماك والمأكولات البحرية ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو غير الدهنية، وإذا كنت تأكل اللحوم والدواجن، فتأكد من أنها خالية من الدهون وغير معالجة
 - توفر الدهون الصحية زيت الزيتون، المكسّرات، والبيذور
 - الحد من الأطعمة المعالجة إلى أقصى قدر ممكن.
 - الحد من تناول السكريّات المضافة.
 - اعتماد الأطعمة المعدة بملح قليل أو بدون ملح.
 - الحد من تناول الكحول أو عدم تناولها إطلاقاً.
- لا يقتصر النظام الغذائي الصحي على ما تتناوله، وإنما بمقدار ما تتناوله. سيساعدك التحكم بحصص الطعام التي تأكلها على التحقق من السرعات الحرارية لديك وحفاظك على وزن صحي.



كيف تحافظ على صحة قلبك؟

1. ممارسة قدر أكبر من التمارين الرياضية!

يمكنك تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 35% من خلال زيادة الأنشطة البدنية.

تنصح منظمة الصحة العالمية بضرورة سعي البالغين لممارسة التمارين الرياضية لمدة لا تقل عن 150 دقيقة أسبوعيًا. يمكنك دمج تلك التمارين في الأعمال الاعتيادية خلال يومك. على سبيل المثال، اصعد الدرج بدلاًً من استخدام المصعد، واركب سيّارتك بعيداً عن مكان عملك بحيث تضطر للمشي إليه. يحافظ النشاط البدني المُتنظم على صحة قلبك، ويساعدك أيضاً على تحسين صحتك وسلامتك بشكل عام.

لست مضطراً لارتداء صالة الألعاب الرياضية أو المشاركة في سباق ماراتون. كل ما عليك فعله هو حث قلبك على النبض بشكل أسرع. وبالإجمال، مارس الأنشطة التي تجعلك:

- تتنفس بقوة وسرعة
- تشعر بالدفء
- تحسّ بأن قلبك ينبض بشكل أسرع.

أي ممارسة لمثل هذه الأنشطة طيلة 10 دقائق على الأقل، يعتبر نشاطاً بدنياً مفيداً لصحتك. حاول ممارسة الرياضة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يوميًا معظم أيام الأسبوع.



القلب عبارة عن كتلة عضليّة في الجانب الأيسر من الصدر، وبحجم يقارب قبضة يدك. ينبض القلب حوالي مئة ألف مرة في اليوم ليضخ حوالي 5 لترات من الدم لكافة أجزاء الجسم. يزود الدم الجسم بالأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة باستخدام نظام دورة دموية يدعم عضلاتك وأعضاء جسدك الداخلية لتعمل كلها بشكل سليم.

ويعمل النظام الكهربائي الطبيعي الموجود في قلبك على ضبط توقيت انقباض القلب وانبساطه للحفاظ على الضخ المنتظم للدم. إذ يتم ضخ الدم واستقباله في القلب بفضل الإشارات الكهربائيّة.

يُرسل الجسم هذه الإشارات الكهربائيّة من العقدة الجيبية المعروفة بكونها المنظم الطبيعي لنبضات القلب. ترسل العقدة الجيبية الإشارات الكهربائيّة عادة بوتيرة ثابتة، إلا أن تلك الوتيرة قد تتغير تبعاً للمشاعرك، وما إذا كنت نشطاً أو مسترخياً، والنتيجة ستكون معدل ضربات قلبك.

عوامل خطورة الإصابة بأمراض القلب

من المرجح أن تصاب بأمراض القلب إذا كنت تعاني من أيّ من الحالات الصحية التالية:

- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الكوليسترول
- داء السكري
- الخمول البدني
- نظام غذائي غير صحي
- البدانة
- التدخين
- الإدمان على الكحول
- الشعور بالتوتر

لحسن الحظ، ثمة الكثير مما تستطيع القيام به للحد من المخاطر التي قد يتعرض لها قلبك. ابدأ بإجراء تغييرات صغيرة في

نمط حياتك، وتأكد من وجود مٌقَدّم للرعاية الصحية يتابع وضعك لإدارة عوامل الخطر الخاصة بك.

