



هل أنت مُعرّض للخطر؟

الأشخاص الذين يعيشون مع مرض السكري لديهم معدل خطر أعلى من مرتين إلى أربع مرات للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وبالإضافة إلى ذلك، هناك عوامل أخرى تزيد من المخاطر:

- أن يكون الشخص في الأربعين من العمر أو أكثر؛
- بلوغ سن انقطاع الطمث بالنسبة للنساء؛
- أن يكون أحد أفراد عائلتك المباشرة قد أصيب بمرض القلب قبل سن 65 عاماً بالنسبة للنساء و55 عاماً بالنسبة للرجال؛
- أن ينتمي الشخص إلى السكان الأصليين أو سكان جنوب آسيا؛
- أن يعاني الشخص من ارتفاع ضغط الدم؛
- أن يكون لديه مستوى مرتفع من الكوليسترول في الدم؛
- أن يكون مؤشر كتلة الجسم (BMI) مساوياً أو أكبر من 30؛
- التدخين.

خبر سار!

يمكن أن يُقلّل التحكم في مستويات السكر في الدم ضمن القيم المُستهدفة واتباع نمط حياة صحي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وكلما بدأت في اتخاذ الإجراءات مبكراً، كانت الفوائد الصحية أكبر!

الموارد

جمعيات أمراض القلب
Fondations des maladies du coeur
et de l'AVC
coeuuretavc.ca

نقابة أخصائيي التغذية والحمية في كيبك
Ordre des diététistes-
nutritionnistes du Québec
odnq.org

لديك أسئلة حول مرض السكري؟
خدمة معلومات مرض السكري

Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

Diabète Québec

صحة القلب والسكري فهم أمراض القلب والأوعية الدموية



ما هي أمراض القلب والأوعية الدموية؟

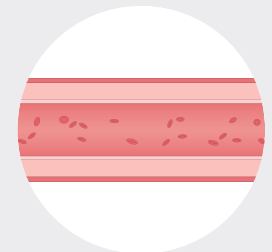
أمراض القلب والأوعية الدموية هي مجموعة من المشاكل التي تصيب القلب والأوعية الدموية. ويعتمد نوع ونتائج مرض القلب والأوعية الدموية على الجزء المصاب من الجسم:

- القلب: الذبحة الصدرية (ألم في الصدر)، اضطراب نبضات القلب، انسداد شريان عضلة القلب، قصور القلب؛
- الدماغ: السكتة الدماغية (AVC)؛
- الأطراف السفلية: ألم في الساق عند المشي، غرغرينا (موت أنسجة الجسم)، البتر (القطع).

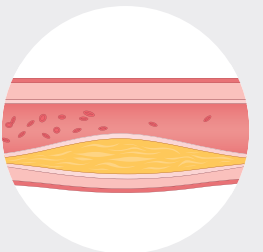
يؤدي مرض السكري، خاصة عندما يكون مستوى السكر في الدم مرتفعاً بشكل مستمر، إلى تضرر الأوعية الدموية. ويمكن أن يسهم ذلك في الإصابة بتصلب الشرايين. تصلب الشرايين هو تراكم الدهون على شكل لويحات في الشرايين، مما يسبب تصلباً وتضيقاً لها. ويصبح تدفق الدم في الشرايين المتضررة بطيئاً وقد يتم انسدادها تماماً. كما يمكن أن تنفصل جلطة دموية عن اللويحة وتسد الأوعية الدموية الأخرى.

يسرّع مرض السكري من عملية شيخوخة القلب والأوعية الدموية.

شريان دموي طبيعي



تصلب الشرايين



وَصْفَة رَابِحة لَصَحَّة قلبك وأوعيتك الدَّمويَّة

تَنَاول الأَطْعَمَة الغَنِيَّة بالألياف القابلة للدَّوبان واللَّزْجَة (تَشكِّل مَادَّة لَزْجَة بَعْد ذوبانها):

- الفاصولياء البيضاء والحمراء، الحُمص، العدس وغيرها من البقوليات؛
- الشَّعير المقشَّر، رقائق الشَّوفان، نخالة الشَّوفان، الحبوب التي تحتوي على السَّيليوم (مثل All Bran Buds)؛
- الأُرْجِي شوكي، كرنب (ملفوف) بروكسل، البروكلي، الهليون، البازلاء الخضراء، الفاصولياء الخضراء؛
- البرتقال، الكمثرى (الإجاص)، التَّفَّاح، الفراولة، البرقوق (الخوخ)؛
- بذور الكِثَّان المطحونة.

قُمْ بِتَفْضِيل الأَطْعَمَة الغَنِيَّة بالدَّهون غير المُشَبَّعة:

- زيت الزَّيتون وزيت الكانولا؛
- المكسَّرات والبذور؛
- زبدة الفول السَّوداني والمكسَّرات الطَّبيعيَّة؛
- الأفوكادو؛
- الأسماك الدَّهنيَّة مثل السَّلْمون، السَّلْمون التَّهري (التَّرويت)، السَّردين، الماكريل، الرَّبْجَة.

قَلِّل من أُسْتِهْلاك الملح:

- قَلِّل من تناول الأَطْعَمَة الجاهزة.
- فَضِّل الأَطْعَمَة غير المالحة أو قليلة الملح.
- اِسْتِخدم الأعشاب الطَّازِجَة، التَّوابل أو اللَّيْمون في وصفاتك لتحسين الطَّعم.

قَلِّل من أُسْتِهْلاك الدَّهون المُشَبَّعة:

- أَضِف بديلاً للَّحوم في قائمة طعامك مثل البقوليات، التَّوفو والأسماك.
- اِنزَع الجلد عن الدَّجاج والدَّيَك الرُّومي قبل تناولهما.
- اِختر قطع اللَّحم الخالية من الدَّهون وأنزَع الدَّهون الظَّاهرة.
- اِختر أنواع الأَجبان التي تحتوي على 20% من الدَّهون أو أقل.

قَلِّل من تناول الأَطْعَمَة الغَنِيَّة بالكولسترول مثل صفار البيض، الجَمبري (القريدس)، الحَبَّار (يُشَبه الأخطبوط) والأحشاء (أعضاء الحيوانات الدَّاخِلِيَّة مثل الكبد، القلب...).

تَلعب التَّغْذِيَة دوراً هاماً في تَقْليل خطر الإِصابة بأمراض القلب والأوعية الدَّمويَّة. قُمْ بطهي وجباتك بأَكْبَر قدر ممكن بِاِسْتِخدام الأَطْعَمَة الأساسِيَّة وغير المُعالَجة، وتناول مجموعة متنوِّعة من الأَطْعَمَة، وخذ وقتك للإِسْتِمتاع بما تَأْكُلُه.

اِسْتَلْهم من الطَّبَق المُتَوَازِن عند تحضير وَجْباتك



مارس 30 دقيقة من النّشاط البدني على الأقل 5 مرّات في الأسبوع.



توقّف عن التّدخين أو السّجائر الإلكترونيّة، إن لزم الأمر.



قُمْ بإدارة (تَحكُّم بـ) مستوى التَّوتر.

ناقش الأمر مع طبيبك!

سيكون طبيبك قادراً على تَقْميم مَخاطر إصابتك بمرض القلب والأوعية الدَّمويَّة.

وقد يصف لك أيضاً دواءً بهدف الوقاية من الإِصابة بأمراض القلب والأوعية الدَّمويَّة.