

ssmc

مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City



نصائح للوقاية من أمراض القلب

ssmc

مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City

الرجاء التواصل معنا:

- لإلغاء أو إعادة جدولة الإجراءات الخاصة بك
- للإجراءات التمهيدية أو الإستفسارات عن الأدوية

800SSMC 7762 | ssmc.ae



1

حافظ على ضبط مستويات السكر في دمك:

الحفاظ على ضبط مستويات السكر في دمك سيحدّ من خطر إصابتك بأمراض القلب. ممارسة الرياضة بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، يساعد العديد من مرضى السكري من النوع 2 (نوع مرض السكري الذي لم تولد به) في الحفاظ على مستويات سكر شبه طبيعية في الدم. يحتاج البعض إلى تناول الأدوية لضبط مستويات السكر في الدم.

2

خفّف وزنك - وحافظ على الرشاقة:

يعد فقدان الوزن أمرًا مهمًا إذا كان وزنك زائدًا حول خصرك وبطنك. ليس عليك أن تخسر مبلغًا كبيرًا لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. إنقاص 5 كيلوجرام من الوزن مفيد جدًا.

3

خفّض مستوى الكوليسترول

إذا قال طبيبك إن مستوى الكوليسترول لديك مرتفع للغاية، فما الذي يمكنك فعله حيال ذلك؟ قلل وزنك، وتناول أغذية صحيّة. ينبغي أن يحد نظامك الغذائي من كمية ما تتناوله من أطعمة غنيّة بالدهون والكوليسترول.

4

عزّز نشاطك البدني

إلى جانب النظام الغذائي، تعتبر التمارين مهمة جدًا لمرضى السكري. يعمل النظام الغذائي والتمارين الرياضية معًا لمساعدة جسمك على العمل بشكل صحيح. إذا غيرت نظامك الغذائي لإنقاص الوزن، فإن ممارسة الرياضة يمكنها مساعدتك في إنقاص الوزن بشكل أسرع.

5

اضبط معدلات ضغط دمك

تغييرات نمط الحياة التي تتحكم في مستويات السكر في الدم وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، هي نفسها التي تحافظ على ضغط الدم عند مستويات آمنة. إنقاص الوزن وممارسة التمارين الرياضية أمران مهمان. وكلما زاد الوزن الذي تفقده، انخفض ضغط الدم. من المهم أيضًا عدم شرب كميات كبيرة من الكحول.

إذا لم ينخفض ضغط دمك بما في الكفاية حتى مع ممارسة التمارين الرياضية والنظام الغذائي، سيوجهك طبيبك نحو الأدوية التي قد تساعدك في ذلك.

6

أقلع عن التدخين، إن كنت مدخنًا

التدخين مضرّ للجميع، لكنه أسوأ لمرضى السكري لأنه يضرّ الأوعية الدموية. إذا كنت مصابًا بالسكري وتدخن أيضًا، فإنك تضاعف مخاطر إصابتك بأمراض القلب. والأسوأ من ذلك، إذا واصلت التدخين أثناء محاولتك تقليل المخاطر الأخرى (مثل فقدان الوزن الزائد)، فلن تتمكن من ممارسة الرياضة بنفس القدر، وربما لن تفقد الوزن الذي تحتاجه.

تذكّر

يرتبط مرض السكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسمنة ببعضها البعض. النظام الغذائي وممارسة الرياضة هي طرق جيدة للسيطرة على كل هذه الحالات، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. يمكن تناول الأدوية إذا لم ينجح هذا الإجراء. يمكنك القيام بالكثير لتعزيز ما تبذله من جهود.