

تعريف أمراض القلب :

عمل القلب يحتاج الى طاقة وغذاء (كباقي اعضاء الجسم الاخرى) وهذه الطاقة تأتي عن طريق الدم، الذي ينتقل عن طريق الشرايين التاجية، وهي شرايين دقيقة مسؤولة عن تزويد القلب نفسه بالدم. و امراض القلب قد تصيب أي جزء من الاجزاء المذكورة وتؤدي الى خلل في مبنى او وظيفة ذلك الجزء. و القلب محمي بغشاء خارجي خاص يحميه ويعزله عن ملاسة الاعضاء المجاورة.

أنواع أمراض القلب:

- أمراض القلب الوعية.
- عدم انتظام ضربات القلب.
- أمراض العيوب الخلقية للقلب.
- اعتلال عضلة القلب.
- أمراض القلب الناجمة عن التهابات أغشية القلب.
- أمراض صمامات القلب.

الأعراض :

- ألم بالصدر.
- ضيق في التنفس.
- إغماء الإعياء والخمول.
- خفقان القلب.
- عدم انتظام ضربات القلب.

اسباب وعوامل أمراض القلب :

- التقدم في العمر.
- التاريخ العائلي لأمراض القلب.
- التدخين.
- سوء التغذية.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع الكوليسترول.
- السكري.
- السمنة.
- قلة النشاط البدني.
- التوتر المستمر.

علاج أمراض القلب:

- المعالجة الدوائية.
- المعالجة الجراحية.

الوقاية من أمراض القلب :

- الابتعاد عن التدخين.
- الحفاظ على مستويات طبيعية من ضغط الدم والكوليسترول والسكري.
- الحرص على ممارسة النشاط البدني.
- الحرص على نظام غذائي صحي.
- خفض مستوى التوتر والسيطرة عليه.



جامعة فرحات عباس سطيف1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

يوم تحسيبي حول أمراض القلب



تحت إشراف الدكتورة :

ع.علامة

العادات السيئة التي يجب تجنبها للحفاظ على

صحة القلب

- * الجلوس لساعات طويلة امام التليفزيون
- * الاكثتاب دون رادع.
- * تناول الكثير من الطعام.
- * الوزن الزائد هو عامل خطر رئيسي لأمراض القلب.
- * تناول اللحوم الحمراء.
- * التدخين هو كارثة تامة على قلبك.
- * تجنب الفواكه والخضروات هو عامل خطر رئيسي للسكتة الدماغية، والفشل الكلوي، والنوبات القلبية.



طرق لتوقاية من امراض القلب والشرابين

* الابتعاد عن التدخين



* ممارسة الرياضة نصف ساعة يوميا

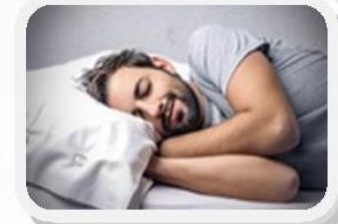


* اتباع نظام غذائي صحي



* الحفاظ على وزن الجسم

* النوم الجيد



* الفحص الدوري

للصحة