

ما أسباب و عوامل الخطورة للإصابة بتصلب الشرايين؟

- ارتفاع الكوليسترول الضار (LDL) وانخفاض الكوليسترول الجيد (HDL)
- ارتفاع ضغط الدم وداء السكري يضعفان جدران الشرايين.
- التدخين يزيد من الالتهابات وتلف الأنسجة.
- السمنة ترفع من ضغط الدم والكوليسترول.
- الوراثة والتاريخ العائلي مع المرض.
- قلة النشاط البدني وسوء التغذية.
- الضغط النفسي المزمن والتقدم في العمر.



أطعمة تزيد من خطر الإصابة:

- اللحوم الدهنية، الجبن، الزبدة (دهون مشبع)
- المقلات، المخبوزات التجارية، (دهون متحولة)
- السكريات والمشروبات الغازية والعصائر المحلاة.
- الأطعمة المعلبة والمصنعة الغنية بالصوديوم.



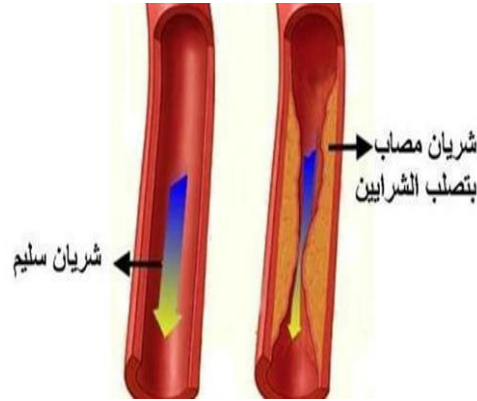
تصلب الشرايين:

(خطر صامت يمكن الوقاية منه)

تصلب الشرايين هو أحد أبرز أسباب الوفاة حول العالم، ويُعرف بأنه حالة تتراكم فيها الدهون والكوليسترول ومواد أخرى داخل جدران الشرايين، مما يؤدي إلى تضيقها وفقدان مرونتها تدريجيًا. وهذا يُعيق تدفق الدم إلى أعضاء الجسم الحيوية مثل القلب، الدماغ، والكلى. ويُعتبر من العوامل الرئيسية وراء أمراض القلب التاجية والسكتات الدماغية، وله ارتباط وثيق بنمط الحياة والعادات اليومية.

ما هو تصلب الشرايين؟

تتكون الشرايين من جدران مرنة تساعد في تدفق الدم بسهولة. عند تراكم المواد الدهنية (تُعرف باسم "اللويحات") داخل الشرايين، تبدأ هذه الجدران بفقدان مرونتها، وتضيق القنوات التي يمر بها الدم. هذا التضيق يؤدي إلى تقليل إمداد الأنسجة بالأوكسجين والغذاء، مما يسبب مشاكل صحية خطيرة. مع مرور الوقت، قد تتمزق هذه اللويحات مسببة جلطات دموية يمكن أن تسد الشريان تمامًا، مما يؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية مفاجئة.



النشرة البيئية



يصدرها قطاع خدمة المجتمع و تنمية البيئة

كلية الصيدلي - جامعة أسيوط

أكتوبر 2024

تحت رعاية

أ.د. أحمد محمد كمال المنشاوي

رئيس جامعة أسيوط

أ.د. محمود أحمد محمود عبد العليم

نائب رئيس جامعة أسيوط لشؤون خدمة المجتمع و

تنمية البيئة

أ.د. جيهان نبيل حسن فتوح

عميد كلية الصيدلة

أ.د. محمد محمود محمد عبد اللطيف

وكيل كلية الصيدلة لشؤون خدمة المجتمع و تنمية

البيئة

التمارين الرياضية

1. استهدف ممارسة التمارين الرياضية متوسطة الشدة لمدة ١٥٠ دقيقة على الأقل أسبوعياً، مثل المشي السريع أو الركض أو ركوب الدراجات أو السباحة أو. يمكنك تقسيم الـ ١٥٠ دقيقة إلى جلسات أصغر، مثل ٣٠ دقيقة خمس مرات في الأسبوع، أو ١٠ دقائق ثلاث مرات يومياً.
2. قم بتضمين بعض تمارين القوة مرتين على الأقل في الأسبوع. وهذا يعني القيام بالأنشطة التي تجعل عضلاتك تعمل بجهد أكبر، مثل رفع الأثقال أو ممارسة تمارين الضغط أو استخدام حبال المقاومة.
3. اختر الأنشطة التي تستمتع بها والتي تناسب عمرك ومستوى لياقتك البدنية وحالتك الصحية.

الإقلاع عن التدخين

يؤدي التدخين إلى إتلاف الأوعية الدموية، وزيادة ضغط الدم، وخفض نسبة الكوليسترول الحميد، ورفع نسبة الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية.

إدارة التوتر النفس

حيث أن الضغوط النفسية المستمرة يمكن أن تؤدي إلى زيادة التهابات في الجسم وتساهم في ارتفاع ضغط الدم. يمكن التعامل مع التوتر من خلال تقنيات الاسترخاء مثل اليوغا، التأمل، وتمرين التنفس العميق. من المهم أيضاً الحصول على قسط كافٍ من النوم حيث أن قلة النوم تؤثر سلباً على صحة الأوعية الدموية.

كيفية الاتصال بنا:

مكتب وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية

البيئة - المبنى الإداري الدور الثالث - كلية

الصيدلة - جامعة أسيوط (ت داخلي: ١٥٤٧)

Faculty of Pharmacy, Assiut University, Assiut, Egypt.

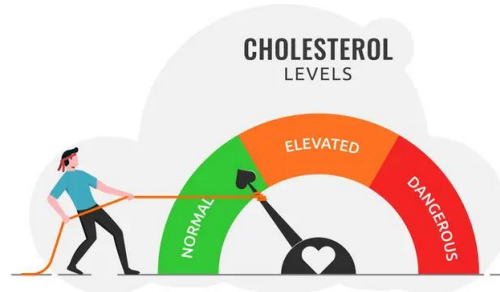
Phone: 002-088-2411547, 002-088-2411303,

Direct: 002-088-2345622, Fax.: 002-088-2345631

النظام الغذائي

النظام الغذائي هو أحد أهم العوامل التي تؤثر على مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية. ما تأكله يمكن أن يرفع أو يخفض نسبة الدهون لديك، اعتماداً على نوع الطعام وكميته وجودته.

1. تناول المزيد من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور والأسماك. هذه الأطعمة غنية بالألياف ومضادات الأكسدة والمواد الكيميائية النباتية وأحماض أوميغا ٣ الدهنية، والتي تخفض نسبة الكوليسترول الضار، وترفع نسبة الكوليسترول الحميد، وتقلل من الدهون الثلاثية.
2. تناول كميات أقل من الدهون المشبعة والدهون المتحولة والكوليسترول والسكريات المضافة. توجد هذه الأطعمة في المنتجات الحيوانية، مثل اللحوم ومنتجات الألبان والبيض والزبدة، والأطعمة المصنعة مثل المعجنات والكعك والبسكويت ورقائق البطاطس والأطعمة المقلية. هذه الأطعمة تزيد من نسبة الكوليسترول الضار، وتخفض نسبة الكوليسترول الحميد، وترفع مستوى الدهون الثلاثية.
3. اختر الدهون الصحية، مثل الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة. توجد هذه الدهون في الزيوت النباتية، مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا ودوار الشمس وفول الصويا، وفي الأطعمة مثل الأفوكادو وزبدة الفول السوداني والزيوت. يمكن لهذه الدهون أن تخفض نسبة الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية، وقد تزيد من نسبة الكوليسترول الحميد.
4. الحد من تناول الكحول. يزيد الكحول من نسبة الدهون الثلاثية لديك.



ما هي أعراضه؟

في المراحل المبكرة، قد لا توجد أعراض. مع تقدم الحالة، تظهر:

- ألم في الصدر (الذبحة الصدرية)
- ضيق في التنفس.
- ضعف أو تنميل في الأطراف.
- أعراض السكتة الدماغية أو النوبات القلبية في الحالات المتقدمة.

Warning signs of atherosclerosis



Chest discomfort during exercise or emotional stress.



Leg cramps when walking.



Shortness of breath with light activity.

Cleveland Clinic

طرق الوقاية من تصلب الشرايين

إذا كان لديك ارتفاع في مستوى الكوليسترول أو الدهون الثلاثية، فقد يصف طبيبك أدوية، مثل الستاتينات، أو الفايبريت، أو النياسين، أو أحماض أوميغا ٣ الدهنية، للمساعدة في خفضها. ومع ذلك، فإن الأدوية ليست الخيار الوحيد. يمكنك أيضاً خفض نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية بشكل طبيعي من خلال النظام الغذائي وممارسة الرياضة وتغيير نمط الحياة. فيما يلي بعض النصائح حول كيفية القيام بذلك: