

كيف اعيش كمصاب في مرض القلب

Arabisk (Hjertesygdom)



Sønderborg Kommune
– et samarbejde mellem Social og
Sundhed og Integrationsteamet
www.sonderborgkommune.dk

ما هو مرض القلب

هو عبارة عن ضيق او توقف في شرايين الدم التي تغذي القلب . الضيق في الشرايين يؤدي الى الم في القلب او جلطة وموت فجائي . عوارض هذا المرض يظهر من خلال الاعمال المجهدة او في حالة البرد . يصبح عندك ضيق في التنفس و دقات قلب سريعة ووجع يضغط على الصدر وينتشر الى الذراع الايسر . ايضا الانتفاخ في الرجلين قد يكون سببا لهذا المرض .

كيف اعيش كمصاب في مرض القلب

مرض القلب غالبا ما يكون طارئاً . على الانسان ان يتعايش مع عدم الامان و القلق . وعلى الاقارب ان ينتبهوا الى حالة المصاب اذا اصبح اسوأ . وهذا قد يكون مرهقا نفسيا . المعلومات عن المرض و العوارض لها تاثير على خفض العصبية و الضغط النفسي .

بعد اصابتك بمرض قلبي تشعر انك لا تستطيع القيام بما كنت تفعله من قبل . وهذا يعني ان تغير بنمط حياتك . سواء من وضعك العائلي او في وضع عملك . وفي مثل هذه الحالة فانه من الطبيعي الشعور بعدم استيعاب كثير من الامور .

هناك عدة عوامل لها تاثير على المرض . طعامك – التدخين- الضغط النفسي – ضغط الدم – وزنك – اذا كنت مصاب بمرض السكر – و ايضا حركتك اليومية . ومن الضروري احذ الدواء حسب وصف الطبيب .



النشاط اليومي

النشاط اليومي يخفف من خطر الإصابة بمرض القلب ويعطي الطاقة والرفاهية. النشاط اليومي يجب ان يتضاعف الى ان يصل الى نصف ساعة يوميا. ليس من الضروري ان يقتصر على نوع معين من الحركة. ويمكن اخذه بخطوات بسيطة. المشي الطويل - العمل في الحديقة- صعود الدرج- قيادة الدراجة الهوائية هي من النشاطات التي من الضروري قد تصبح جزءاً من حياتك اليومية.

اوقف التدخين

التدخين هو من اخطر العوامل للإصابة بمرض قلبي. يمكنك الحصول على مساعدة في التوقف عن التدخين من خلال الدورات الخاصة بذلك

كل بشكل صحي

كل بشكل متنوع. ثلاث وجبات رئيسية وثلاث وجبات ثانوية.
كل كثير من الخضار وقطعتين او ثلاثة قطع من الفواكهة يوميا.
كل طعام يحتوي على الالياف والخضراوات الخشنة والخبز الاسمر الخشن وانواع البقوليات.
كل الطعام الذي لا يحتوي على نسبة عالية من الدهون واقطع الدهون المرئية ووفر في الزبدة والزيت
كل واشرب المواد التي لا تحتوي على سكريات وتجنب العصير و المشروبات الغازية التي تحتوي على السكريات.
قلل من استهلاكك للملح.
حاول الحفاظ على وزنك لان الزيادة في الوزن تسبب ارتفاع في ضغط الدم و امراض القلب.



خذ الدواء حسب وصف الطبيب



عليك ان تتذكر ان تأخذ الدواء اذا كنت تحت العلاج وان تتعرف على علامات ارتفاع ضغط الدم .

شارك عائلتك

تكلم مع عائلتك لان المساعدة و الدعم من قبلهم يساعدك كثيرا . ينبغي على العائلة اخذ عين الاعتبار في نمط حياتهم و طعامهم .

امكانيات التغيير في حياتك تصبح سهلة اذا

ضع لنفسك اهداف بسيطة بالتدرج

تعاون مع طبيبك

اطلب العون من عائلتك و المحيطين بك .

ماذا علي لانتباه منه

انتبه الى حياتك و بشكل خاص اذا كنت مصاب بمرض قلبي . انه من الضروري الاخذ بالعوارض بشكل جدي و ان تتحمل مسؤولية صحتك .

اذهب الى الطبيب عندما تظهر العوارض لمرض قلبي . و بأخذ الدواء الصحيح يمكنك العيش لسنوات طويلة و تحمي نفسك من تردي المرض . هذه هي حياتك و هذا المرض معاك . اتصل بالطبيب حينما تشعر بأي تغير .

تعاون مع طبيبك . انه من الضروري ان تذهب الى الفحوصات المتابعة لدى طبيبك فبالتعاون معه و الحوار تحصل على علاج مناسب لمرضك القلبي .

