

فحص خطر الإصابة بمرض قلبي وعائي (Cardiovascular disease risk screening)

يقيس فحص خطر الإصابة بمرض قلبي وعائي صحة قلبك وأوعيتك الدموية. وعندما يجري الطبيب الفحص لك، ستحصل على درجة تخبرك باحتمال إصابتك بأزمة قلبية أو بسكتة دماغية خلال الـ10 أعوام المقبلة (إذا لم تقم بأي تغييرات لتقليل خطر إصابتك).

يمكنك أنت وطبيبك استخدام درجة الفحص الشخصية هذه للتخطيط واتخاذ إجراءات لتقليل خطر إصابتك. فقد يحميك تقليل خطر إصابتك من الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية.

اعرف المزيد عن الأمراض القلبية الوعائية وفحوصات خطر الإصابة والتغييرات في نمط الحياة التي يمكنك القيام بها: (تحتوي مقاطع الفيديو على ترجمة بلغات أخرى – اطلع على قائمة اللغات الأخرى في نهاية هذه الصفحة).

ما هو المرض القلبي الوعائي؟ (فيديو)
What is cardiovascular disease? (video)



ما معنى خطر الإصابة بمرض قلبي وعائي؟ (فيديو)
What is cardiovascular disease risk? (video)



تقليل خطر إصابتك بمرض قلبي وعائي من خلال
إجراء تغييرات في نمط الحياة (فيديو)
Lowering your cardiovascular disease risk
with lifestyle changes (video)



الستاتينات: ما تحتاج إلى معرفته (فيديو)
()



لماذا ينبغي لي الخضوع للفحص؟

(Why should I get screened?)

الجميع معرضون بدرجة ما لخطر الإصابة بمرض قلبي وعائي. وفي كندا، مرض القلب (أحد أنواع الأمراض القلبية الوعائية) هو ثاني الأسباب الرئيسية المؤدية للوفاة. في كل ساعة، يتوفى 12 كنديًا بأعمار أكبر من 20 عامًا بسبب الإصابة بمرض القلب. وإدارة خطر إصابتك أمر مهم لصحتك وجودة حياتك.

قد يتأثر خطر إصابتك بـ:

- استهلاك التبغ
- ضغط الدم
- مستويات الكوليسترول
- مرض السكري
- التاريخ العائلي
- مستوى النشاط
- العمر (تُشخص إصابة الرجال عادة بمرض قلبي وعائي في عمر بين 55 و64 عامًا؛ وتُشخص إصابة السيدات عادة بين عمر 65 و74 عامًا)
- شرب الكحوليات
- العادات الغذائية
- الجنس (احتمال إصابة الرجال بأزمة قلبية هو ضعف احتمال إصابة السيدات)
- مستويات التوتر
- الوزن

قد تساعدك معرفة درجة خطر تعرضك الشخصي للإصابة بمرض قلبي وعائي على اتخاذ إجراءات لتقليل ذلك الخطر.

كيف يُجرى فحص خطر الإصابة بمرض قلبي وعائي؟

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

في Alberta، يستخدم فحص خطر الإصابة بمرض قلبي وعائي نتائج اختبارات معملية طبية يمكن لطبيب أسرتك أو مقدم رعاية أولية آخر ترتيب خضوعك لها. سيشرح عليك طبيبك عدة أسئلة عن تاريخك الصحي ويملاً نموذج طلب الاختبارات المعملية. ويمكنك بعدها الذهاب إلى المعمل لإجراء اختبارك.

يستخدم المعمل المعلومات التي يقدمها طبيبك ونتائج فحوصات دمك من أجل حساب النسبة المئوية لاحتمال إصابتك بأزمة قلبية أو سكتة دماغية في الأعوام الـ10 المقبلة. وتسمى الأداة التي يستخدمها درجة فرامنغهام للخطورة (FRS, Framingham risk score). يمكن إجراء الفحص لأي شخص عمره بين 40 و75 عامًا. ويكون الخضوع للفحص ذا أهمية خاصة إذا كنت مصابًا بحالة مزمنة أخرى مثل مرض السكري أو مرض بالكلية.

أود معرفة درجة الخطر المعرض له. هل يمكنني التحدث مع طبيبي عن الخضوع للفحص؟

(I would like to know my risk score. Can I talk to my doctor about being screened?)

نعم. سؤال طبيبك عن الفحص وتوضيح سبب رغبتك في الخضوع له يمكن أن يمنحك مزيدًا من التحكم في صحتك الشخصية. وأيضًا قد يوفر لك ولطبيبك المعلومات اللازمة لتقليل خطر إصابتك بأزمة قلبية أو سكتة دماغية.

أحيانًا ما يكون من الصعب سؤال طبيبك عن اختبارات معينة أو توضيح سبب رغبتك في الخضوع لها. لذا فمعرفة المزيد عما قد يرفع من خطر إصابتك بأمراض قلبية وعائية يمكن أن يساعدك في التحدث مع طبيبك. يمكنك تجربة أداة لحساب خطر الإصابة بمرض قلبي وعائي عبر الإنترنت قبل مقابلة طبيبك لتكوين فكرة عن درجة الخطر المعرض له. ومعرفة هذه المعلومات قبل زيارتك لطبيبك قد يجعل الحوار أكثر إثمارًا ويساعدك في اتخاذ قرارات سويًا.

كيف سأعرف درجة الخطر المعرض له؟

(How will I get my risk score?)

سيحسب المعمل درجة الخطر ويرسلها إلى طبيبك. وستُضاف درجة الخطر إلى حسابك على MyHealth Records. من المهم أن تعرف درجة الخطر المعرض له لأنها ستساعدك على التحكم في صحتك.

ماذا تعني درجة الخطر المعرض له؟

(What does my risk score mean?)

ستصنف درجة الخطر المعرض له إلى درجة خطر منخفضة أو درجة خطر متوسطة أو درجة خطر مرتفعة.

مهما كانت درجتك، فإن القيام بتغييرات في نمط الحياة يمكن أن يقلل خطر إصابتك.

إذا كانت درجة الخطر متوسطة أو مرتفعة، فقد يوصيك طبيبك عندئذ ببدء تناول أحد أدوية الستاتينات التي ستقلل من خطر إصابتك. والستاتينات هي مجموعة من الأدوية تساعد في تقليل مستوى الكوليسترول في دمك.

إذا كنت مصابًا بمرض السكري أو مرض القلب (التصلب العصيدي) أو مرض مزمن بالكلية، فإنك تُصنّف تلقائيًا في فئة درجة الخطر المرتفعة وسيعرض عليك العلاج بالسنتاتينات. وإذا كنت مصابًا بإحدى هذه الحالات، فتحدث إلى طبيبك عن خيارات علاجك.

كيف يمكنني تقليل درجة الخطر المعرض له؟

(How can I lower my risk score?)

يمكنك تقليل درجة الخطر المعرض له من خلال إجراء تغييرات في حياتك. وهناك طريقتان رئيسيتان لتقليل خطر إصابتك بأزمة قلبية أو سكتة دماغية.

تناول أحد أنواع الستاتينات. إذا كانت درجة الخطر المعرض لها مرتفعة أو متوسطة، فقد ينصحك طبيبك بتناول أحد أنواع الستاتينات. الستاتينات هي أحد الأدوية الموصوفة الأكثر شيوعًا. فهي تساعد على وقايتك من الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية. يقلق بعض الأشخاص بشأن الآثار الجانبية للستاتينات. اعرف المزيد عن أدوية الستاتينات.

أجر تغييرات في نمط الحياة. تناول الستاتين وحده سيقفل من خطر إصابتك بأزمة قلبية أو سكتة دماغية، ولكن من المهم اتخاذ خطوات أخرى. إن تغييرات نمط الحياة أمر مهم لتقليل خطر إصابتك بمرض قلبي وعائي. وهناك العديد من الطرق لتغيير نمط حياتك وتقليل خطر إصابتك.

• قلل من شربك للكحوليات

- يمكن أن يؤدي شرب كميات زائدة من الكحول إلى رفع ضغط دمك. ويمكنه أيضًا زيادة مادة دهنية في دمك يطلق عليها ثلاثي الغليسريد. كلا هذين الأمرين يزيد من خطر إصابتك بمرض قلبي وعائي.
- ينبغي ألا تتسرب السيدات أكثر من مشروب واحد في اليوم. وأما الرجال فينبغي ألا يشربوا أكثر من مشروبين في اليوم. واستنادًا إلى درجة الخطر المعرض لها، فقد ترغب في تقليل كمية الكحول التي تتناولها بشكل أكبر أو التوقف عن شرب الكحول تمامًا.

• تناول الأطعمة الصحية

- إن تقليل تناول الأطعمة فائقة المعالجة مثل البسكويت أو الرقائق أو خبز الدقيق الأبيض يعد بداية رائعة.
- قلل كمية الملح التي تتناولها. فإن الكميات الكبيرة من الملح يمكنها رفع ضغط دمك، وهو أحد عوامل خطر الإصابة بمرض قلبي وعائي.
- ليكن نظامك الغذائي مركزًا على الحبوب الكاملة والخضراوات والفاكهة واللحوم الخالية من الدهون.
- اشرب الماء بدلًا من المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية.
- قد يكون من الصعب إجراء تغييرات في نظامك الغذائي. وهناك موارد لمساعدتك، مثل دليل الأغذية الكندي (Canada's food guide).
- تحدث إلى طبيبك بشأن إحالتك إلى أخصائي تغذية. ويمكن لأخصائي التغذية العمل معك لبناء عادات غذائية صحية تلبية لاحتياجاتك وظروفك الصحية الخاصة.

• مارس بعض التمارين الرياضية

- تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في إدارة العديد من عوامل خطر الإصابة بمرض قلبي وعائي، مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم.
- يوصى بممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة تقريبًا في أغلب أيام الأسبوع (أو أكثر من 150 دقيقة كل أسبوع). والخروج للمشي كل يوم يعد بداية رائعة.

• التعامل مع التوتر

- يمكن للتوتر الحاد قصير المدى وطويل المدى أن يؤثر على صحة قلبك.
- بالرغم من أنه لا يمكنك تجنب جميع مصادر التوتر، فإن قضاء الوقت بعيدًا عن الأشياء التي تسبب لك التوتر، وأن تكون نشطًا جسديًا، وممارسة التنفس العميق أو تمارين التأمل الواعي جميعها طرق للتعامل مع التوتر.
- ملاحظة طريقة استجابتك للتوتر قد تكون نقطة بداية مفيدة. وإذا لاحظت أنك تجد صعوبة في التأقلم مع التوتر، فتحدث إلى طبيبك حول كيفية تقليل شعورك بالتوتر.

• توقف عن التدخين

- يمكن للتدخين أن يدمر قلبك وأوعيتك الدموية. ويرفع النيكوتين أيضًا من ضغط الدم.
- قد يشكل التوقف عن التدخين تحديًا، ولكن هناك وسائل متاحة للمساعدة. يمكن لبرنامج AlbertaQuits توجيهك في كل خطوة.

**ما هي الأماكن الأخرى التي يمكنني الحصول فيها على المساعدة لتقليل الخطر المعرض له؟
(Where else can I get help to lower my risk?)**

يمكن للبدء في إجراء هذه التغييرات أن يبدو مربكًا وقد يكون من الصعب معرفة أين تبدأ. ويمكن لتوسعة فريق الرعاية المسؤول عنك ليشمل أخصائي تغذية أو أخصائيًا اجتماعيًا أن يساعد في هذه التحولات. تحدث إلى طبيبك وتواصل مع برنامج ألبرتا للحياة الصحية (Alberta Healthy Living Program) حول وسائل الدعم المتاحة.

يوجد أيضًا العديد من الموارد عبر الإنترنت. وتعد مؤسسة Heart and Stroke Foundation نقطة رائعة للبدء.

**فيما يتعلق بتقييم خطر الإصابة بمرض قلبي وعائي
(Related to cardiovascular disease risk assessment)**

- تقليل ضغط دمك
- الغذاء الصحي
- اللياقة البدنية وممارسة التمارين
- التوقف عن التدخين
- تناول الستاتينات

للحصول على معلومات صحية عامة ونصائح من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811. وإذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، فما عليك سوى ذكر اللغة التي تحتاج إليها.

آخر مراجعة: 5 أغسطس 2022

إعداد: شبكة Cardiovascular Health and Stroke SCN، نظام Alberta Health Services

هذه المواد لا تحل محل مشورة الأخصائيين الصحيين المؤهلين. هذه المواد مخصصة لأغراض المعلومات العامة فقط، ويتم تقديمها "كما هي"، "في مكانها". رغم الجهود المعقولة التي بُذلت لضمان دقة المعلومات، فإن نظام Alberta Health Services لا يقدم أي بيان أو ضمان، صريح أو ضمني أو قانوني، بالنسبة للدقة أو الموثوقية أو الاكتمال أو إمكانية التطبيق أو الملاءمة لغرض معين فيما يتعلق بهذه المعلومات. ويُخلى نظام Alberta Health Services مسؤوليته الكاملة صراحة عن استخدام هذه المواد وعن أي مطالبات أو إجراءات أو طلبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام.