



PRESS CLIPPING SHEET

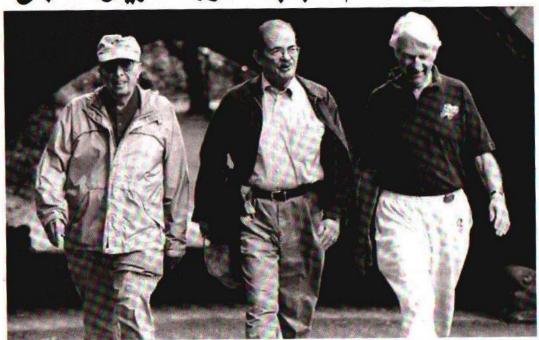
PUBLICATION:	Al Wafd
DATE:	7-September-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	600,000
TITLE :	Lack of Exercise is one of the Main Causes of Coronary Heart
	Disease
PAGE:	12
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report





PRESS CLIPPING SHEET

قلة الحركة أهم أسباب قصور الشريان التاجي



المشى يحمى من الإصابة بقصور الشريان التاجي

يعتبر قصور الشريان التاجي للقلب من الأمراض التي زاد انتشارها بكثرة في السنوات الأخيرة والنوبات القلبية تكون هي الأعراض التي يشتكي بها المريض وتدل على إصابته بهذا المرض.

يقول الدكتور هاني حلمي خليل، استشاري أمراض القلب والأوعية الدموية: تتمثل النوبات القلبية عادة في صورة آلام حادة في منطقة الصدر، وقد تتشر إلى الكتف والذراع اليسري أو إلى الظهر أو أعلى البطن أو الرقبة ويفك الأسنان وتتفاوت شدة الألم من حالة إلى أخرى، فأحيانا بالقيء، تكون آلاماً حادة مصحوبة بالعرق وأحيانا بالقيء، وفي حالات أخرى تكون مجرد آلام بسيطة أو حتى مجرد إحساس بعدم الراحة في الصدر، ويكون مجرد إحساس هو بداية أعراض مرض قصور هذا الإحساس هو بداية أعراض مرض قصور الشريان التاجي للقلب وهذا يحدث أحياناً لكبار السن ولمرضى السكر، لذلك ننصح بالاهتمام بأي

ألم في منطقة الصدر . ويضيف الدكتور هاني حلمي: أحياناً تكون الآلام

بعيدة عن منطقة الصدر فتكون مثلاً في أعلى البطن فقط ومصحوبة بالقيء وعادة يتم التشخيص خطأ على كونه التهابأ بالمعدة وأحياناً أخرى تكون الآلام فقط في منطقة الكتف أو الظهر أو الرقبة ويتم التشخيص خطأ على كونها آلاماً بالعضلات، وتكون هي في الحقيقة نوبات قلبية تشير إلى قصور بالشريان التاجي للقلب، ويجب على المريض في هذه الحالات أن

يستشير طبيب القلب لعمل برنامج علاجي متكامل حسب حالته وعادةٍ ما يكون العلاج في عدة محاور: أولاً: كيف يكون التصرف وقت النوبة القلبية وينصح المريض

جون المصرف وقت العوبة القلبية ويتصبح المريض بالراحة والاسترخاء والتهدئة ويمضغ المريض قرصين إسبرين أطفال ويتم قياس ضغط الدم ويمكن إعطاء أقراص تحت اللسان أو علاج الأدوية التي تحسن الـدورة الدموية للشريان الأدوية التي تحسن الـدورة الدموية للشريان التاجي وإعطاء أدوية لسيولة الدم، وعادة ما تكون حقن في الحالات الحادة، ثم يستمر المريض بعد خلك على إسبرين الأطفال والبعث عن أسباب هذا المرض لعلاجها، ويعتبر أهم أسباب هذا المرض ارتفاع ضغط المم وارتفاع الكوليسترول بالدم والتدخين وارتفاع السكر بالدم والانفعالات المواتوتر الدائم وزيادة الوزن وقلة الحركة، هذا بجانب العوامل الوراثية.

ومن الملاحظ في السنوات الأخيرة ازدياد معدلات الإصابة بأمراض القلب بين الشباب في أعمار أقل من المتوقع، وربما يعود ذلك إلى زيادة الضغوط النفسية والحياتية على الشباب وزيادة معدلات التدخين والسمنة وارتفاع الكوليسترول

بالدم نتيجة الوجبات الجاهزة السريعة، لذلك دائماً ننصح بالوقاية وتجنب أسباب المرض مع الاهتمام بالأكل الصحي والوزن المعتدل والرياضة، خاصة المشي بانتظام.



د. هاني حلمي