

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Ahram
DATE:	4-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	1,000,000
TITLE :	Heart disease damage can be reversed according to US Center for Disease Control report
PAGE:	22
ARTICLE TYPE:	NGO News
REPORTER:	Hamted Sedki

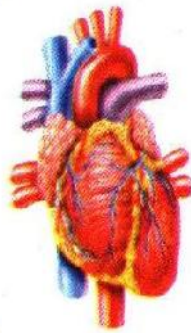
في تقرير لمركز مكافحة الأمراض بأمريكا

إعادة عقارب الساعة للوراء ممكنة في أمراض القلب

حاتم صدقي

نشر أخيراً في حث الأفراد على تحسين حالة قلوبهم حتى على الرغم من وقوعهم في دائرة الخطر من خلال تجنبهم لأماكن التدخين، وتناول وجبات غذائية منخفضة المحتوي من الدهن، والمشي لمدة ٥٠ دقيقة يومياً في جو صحي. ويقول د. إيهاب عطية أستاذ القلب بطب عين شمس إنه يمكن عودة الساعة للوراء إلا أنه إذا تم اكتشاف المضاعفات في مرحلة متأخرة، وكان المريض يعاني ارتفاع دهن الدم وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم ومرضى السكر، فلا يمكن إعادة عقارب الساعة للوراء، ولكن يمكن فقط العمل على إيقاف هذه التأثيرات السلبية وتحسين حالة المريض، وتعتمد نتائج ذلك على مدى التزام المريض بتعليمات الطبيب. كذلك يمكن إيقاف تفاقم حدة المخاطر وتحسين حالات الأبناء، لدى من يتم اكتشاف عوامل خطر مبكراً لديهم في أفراد الأسرة كالوالدين.

أي فرد اتخذ خطوات إيجابية لخفض عمر قلبه، ومن ثم التمتع بحياة صحية لفترات أطول بمنأى عن الإصابة بأمراض القلب والشرايين، ولا يمكن القول بأن زمن تحقيق ذلك قد فات، فيستطيع المدخن الذي مارس التدخين لسنوات طوال اكتساب نحو ١٥ عاماً من الصحة الجيدة لحياته، إذا ما تجنب عوامل الخطر بشكل كامل. ومن الممكن استخدام نتائج هذا التقرير الذي



يكون هناك رجل عمره ٥٠ سنة، ولكنه يعيش بقلب يتجاوز عمره السبعين عاماً، وذلك لأنه مدخن، ويعاني مرض السكر وضغط الدم المرتفع دون علاج. وبالنسبة لكل هؤلاء، تعد معرفة عمر القلب بمنزلة دعوة لتوجيه مزيد من الاهتمام بالصحة. ولكن كيف يتحقق ذلك؟ من الأمور المثبتة علمياً - كما يقول د. جريج فونارو أستاذ القلب بجامعة كاليفورنيا - إن ضبط ضغط الدم ومستويات الكوليسترول ودهن الدم وضبط وزن الجسم والمشاركة في الأنشطة البدنية وتجنب التدخين، كل ذلك يساعد في عودة عقارب الساعة إلى الوراء. ويستطيع

أوضح تقرير لمركز مكافحة الأمراض وإدارة الصحة الفيدرالية بالولايات المتحدة أن أعمار قلوب ٧٥٪ من الأمريكيين تزيد على أعمار أصحابها بما لا يقل عن خمس سنوات، مما يزيد من مخاطر إصابتهم بنوبات القلب وجلطات الدماغ. ويتحدد عمر قلب أي إنسان - كما يقول د. توم فرايدن مدير مراكز مكافحة الأمراض - بناءً على حجم المخاطر التي يعيشها والتي تشمل ارتفاع ضغط الدم والتدخين ومرض السكر. وتؤكد الإحصاءات أن أعمار قلوب نصف الرجال والنساء الأمريكيين تزيد على سنوات أعمارهم بأكبر من ٥ سنوات. وقد نشأت فكرة عمر القلب - كما يقول د. فرايدن - للتعبير عن احتمال مخاطر موت الفرد ومن نوبات القلب وجلطات الدماغ، وكذلك لبيان كيفية خفض هذا الخطر للمساعدة في اتخاذ قرارات العلاج وتشجيع المرضى على تبني عادات صحية جيدة للوقاية. فقد



PRESS CLIPPING SHEET