

# PRESS CLIPPING SHEET

|                      |                                                      |
|----------------------|------------------------------------------------------|
| <b>PUBLICATION:</b>  | <b>Al Youm 7</b>                                     |
| <b>DATE:</b>         | <b>8-May-2015</b>                                    |
| <b>COUNTRY:</b>      | <b>Egypt</b>                                         |
| <b>CIRCULATION:</b>  | <b>150,000</b>                                       |
| <b>TITLE :</b>       | <b>Heart Diseases...Cutting Egyptian Lives Short</b> |
| <b>PAGE:</b>         | <b>10</b>                                            |
| <b>ARTICLE TYPE:</b> | <b>NGO News</b>                                      |
| <b>REPORTER:</b>     | <b>Marwa Elias – Eslam Ibrahim</b>                   |

# القلب أمراض

## تقصف أعمار المصريين

### تصيب 20 مليون مصري.. وتمثل 40% من أسباب الوفيات.. وتلاحق الأطفال والشباب

«القلب يعشق كل جميل.. لكن مرض القلب يورث الكثير من الأشياء الجميلة ويظنون لها بنحس لان الاستمتاع بها يتطلب ذرات «قلبية» فوق طاقتهم. ويخطف العالم اليوم الجمعة باليوم العالمي لمرض قصور القلب في الوقت الذي يعاني فيه نسبة كبيرة من المصريين من أمراض القلب التي أصبحت لا تفرق بين الصغار والشباب والشيوخ حتى إنها أصبحت القاتل الأول للمصريين. وتصيب الأول من بين أسباب الوفاة في مصر.. وهو ما يستدعي معه أن ننظر السؤال الهام وهو لماذا تحصد أمراض القلب أرواح المصريين وما أسباب الإصابة ولماذا أصبحت تلاحق حتى الشباب والأطفال وكيف يقى المصري نفسه من أمراض القلب وكيف يتعايش معها المصريون؟

نجيب في هذا الموضوع عن السؤال المحير.. ليه المصري قلبه يوجع؟ ولماذا كانت هذه الأمراض تقترب من إصابة ربع الشعب المصري وكيف يتعايش المصري المعسكين مع وجع القلب؟

تراكم الدهون وتقلل الالتصاق الذي يعتبر السبب الرئيسي لمرض القلب والأوعية الدموية. وفوقاً لموقع «National Geographic».. فحين هناك أفعية تعاقب على دهن صديق ومضادات الأكسدة. حيث أظهرت الدراسات أن الأنوكينو يحسن نسبة الكوليسترول في الدم.. ويساعد على انخفاض الدهون الثلاثية والكوليسترول بـ 22% وزيد من الكوليسترول الجيد HDL بنسبة 111% كما أن البروكلي الذي يحتوي على فيتاتين K يساعد على منع تصلب الشرايين. في حين أن ملقة من القرصة تخفض خطر الإصابة بأمراض القلب.. وذلك بفضل مسؤليات الكوليسترول ورفع تراكم المواد الدهنية. ويضيف الدكتور أن الاستهلاك المنظم لزيت جوز الهند يحولس 2 أو 3 ملاعق يومياً.. يمكن أن يساعد في الحد من تراكم المواد الدهنية في الشرايين.. وأكدت الدراسات أن شرب 3 غلايول من القهوة يومياً يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 72%.

**أحترس.. الأرق قد يعرّضك لإصابة بفسور القلب**  
ولمينا يتعلق بالأرق.. وتأثيره على القلب.. حذرت دراسة طبية نشرت عليها باحثون من جامعة أوكسفورد والتكنولوجيا الحيوية من أمراض.. ودره في رفع فرص الإصابة بفسور القلب. وأشار الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق ترتفع فرص إصابتهم بفسور أو هبوط القلب.. بمعدل ثلاثة أضعاف مقارنة بالأشخاص غير المصابين بالأرق. وتشيل أعراض الأرق: عدم القدرة على الدخول سريعاً في مرحلة النوم.. وعدم الاستيقاظ في النوم لفترة طويلة.. والشعور بالحمول عند الاستيقاظ في الصباح.

**أطعمة صديقة لقلبك.. حافظ على شرايينك بالقرنفل والأنوكينو وزيت جوز الهند والبروكلي**  
وأخيراً.. إذا كنت تسعى للحفاظ على صحة القلب.. فهناك مجموعة متنوعة من الأطعمة التي يمكن أن تساعد في تشييع شرايين القلب وتحلها

المرحس.. وتحديد مدى معيّن لهذه العلاقة وعدد مرات ألتها خلال الشهر الواحد.. ويضيف خالداً: يجب على مرضى القلب الالتزام بقرارات الطبيب ومعالجته.. وعليه عدم الإفراط في الاستمتاع أو ممارسة العادة السرية.. وعدم ممارسة العلاقة المرفوعة أكثر من 4 مرات في الشهر إلا أن أقر الطبيب.. وعليه أن يتناقش مع شريك العلاقة في كيفية ممارسة العلاقة الجنسية ذاتها.. كما عليه ألا يبالغاً في ممارسة الجماع المرفوعة.

ويوضح خالداً: يمكن للمرأة مرفوعة القلب أن تحمل وتلد.. وتختلف معدلات الخطر عليها وعلى الطفل من عدة قلب إلى أخرى.. والطبيب وحده هو الذي يمدد مدى خطورة الحمل والولادة لكل حالة على حدة.

فمثلاً في حالات ضعف عضلة القلب.. وزارة القلب.. من الخطر أن تحصل المرأة وتلد جنيناً سلباً.. إلا أن أغلب علل القلب يمكن معها الحمل والولادة ولكن بمحاذير ومتابعة متدعة أثناء الحمل من طبيب النساء والقلب بدقة وحذر.

جنسية.. أو غير صالح للزواج والالتجاب.. فالحامض خافطة وشائعة قد يتناولها البعض عن مرضى القلب الذين تتلفوت وتختلف حالة كل منهم عن الآخر.

يقول الدكتور سعد خالداً أخصائى التناسلية.. إنه لا يمكن أن نجمع عدم فرة مرضى القلب بشكل عام على أراء العلالة الجنسية الكاملة.. بل بعدم ذلك وحده هي درجة قصور عليه عن أراء وطبقته.. ولأن العملية الجنسية تحتاج إلى مجهود.. لزيادة ضيق الدم بشكل كبير إلى الأعضاء التناسلية.. كان الضيق هو ذلك الذي يحد من قدرة مرضى القلب على أداء هذه الوظيفة وبين مرضى.. خوفاً من أن يتعرضوا للمرض لنوعية من نوبات القلب.. أو ليحة الصرية المفاجئة.. لعدم قدرة القلب على الإيقاع بهذا المجهود في ضخ الدم.

ويقدم خالداً.. بعض المحاذير على مرضى القلب سواء رجل أو امرأة عند أراء العلالة الجنسية.. ففى البداية على الطبيب المعالج تحديد مدى خطورة الحمل معهود الجماع على

التي 120 من المصريين مصابون بأمراض الضغط والقلب.. ويضيف الجندي أن نسبة الإصابة بضغط الدم بلغت 726 من المصريين.. ونسبة الإصابة بأمراض الشريان التاجي بلغت 183.. وتمثل نسبة الإصابة في السيدات 78.9 وهي أعلى قليلاً من الرجال التي تبلغ نسبة الإصابة بينهم 78.

ويشير أسدلاً أمراض القلب أن نسبة الإصابة بأمراض القلب ترتفع في الحضر عن الأرياف.. موضحاً أن من أهم العوامل التي ساعدت على انتشار أمراض القلب في مصر التحسين بكل أشكاله سواء السجائر أو المشيش أو السجور والياب.. وأيضاً نمط الحياة السلية الذي يسلل للة الحركة.. وعدم ممارسة الرياضة وتشيل الوجبات المشبعة بالدهون.. وأعمال علاج السكر والكشف وارتفاع نسبة الدهون في الدم والاكئاب والتوتر التنسي.

**خوفك قاتل.. مرضى القلب ماوش في الجوز والخلفه**  
«مرضى القلب مايفرش على ممارسة جياة

كتبت - مروة الهاس - إسلام إبراهيم  
ألا الفتى - بينتر إبراهيم

**قاتل المصريين الأول.. يصيب سكان الحضر أكثر من الريف.. والشاء أكثر من الرجال**  
يوضح الدكتور محمد فريد الوفايات أستاذ ورئيس أقسام القلب بعهد القلب القومي أن أمراض القلب والأوعية الدموية تلتل المرتبة الأولى من بين أسباب الوفاة وتنتشر بين الأطفال والشباب وكبار السن نتيجة العديد من العوامل.

ويضيف الجندي أن نسبة الوفايات الناتجة عن أمراض القلب.. تلتل من 25 إلى 740 من بين أسباب الوفايات في مصر.. وتبلغ نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم حوالي 767 من المرضى الذين يعانون من مشاكل في القلب والأوعية الدموية.. بل عليها أمراض الشرايين التاجية بنسبة 723 من نسبة المصابين بأمراض القلب.. وتالياً الأمراض الناتجة عن الحمى الروماتيزية والتهيوب الخلقية.. مؤكداً