

وقاية  
لحياة صحية

Weqaya  
For a Healthy Life



Health Authority-Abu Dhabi  
Reliable Excellence in Healthcare



هيئة الصحة، أبوظبي  
تميز في الرعاية الصحية



Health Authority-Abu Dhabi  
Reliable Excellence in Healthcare



هيئة الصحة، أبوظبي  
تميز في الرعاية الصحية

## لحياة صحية

يُعدُّ مرض القلب والأوعية الدموية سبباً رئيسياً للوفاة في دولة الإمارات. وهو عبارة عن مجموعة من الأمراض التي تصيب القلب أو الأوعية الدموية (الشرايين والأوردة) والتي تنتج عن تضيق جدران الأوعية الدموية نتيجة تراكم المواد الدهنية والتي تؤدي إلى أمراض القلب والجلطة الدماغية.

تُظهر الوقائع بشكل مستمر وجود معدلات عالية من الإصابات بأمراض القلب والأوعية الدموية البالغة الخطورة في الدولة بما فيها: مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والبدانة وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. وفي أغلب الأحيان، تكون الإصابة صامتة (أي أنها لا تتسبب بأية أعراض صحية واضحة)، لكن إهمال هذه العوامل وعدم إخضاعها للرقابة الطبية يُعدُّ مسبباً رئيسياً لـ ٠.٩٪ من حالات الإصابة بأمراض القلب والشرايين في سن مبكرة، كالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، مع العلم بأنه يمكن تجنب هذه الإصابات من خلال المراقبة الطبية واتباع الإجراءات الوقائية، وبالتالي تجنب أو تأخير حدوث المشاكل الصحية الخطيرة.

وبشكل عام، فإنّ اتباع معايير الوقاية الصحية هو العامل الأبرز في التقليل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري، وتشمل:

١. اتباع نظام غذائي صحي

٢. النشاط البدني والحركة المستمرة

٣. الامتناع عن التدخين

## زيادة الوزن أو السمنة

زيادة الوزن تضاعف من إمكانية التعرّض لارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، والإصابة بأمراض السكري. لذلك، فإن الحفاظ على الوزن الصحي يعزّز ثقتك بنفسك ويمكنك من الحفاظ على النشاط الدائم.

- يوضح الجدول التالي معدلات الوزن الصحي. قم بقياس وزنك وطولك، ثم انظر إلى الجدول الذي يحدّد معدل وزنك الصحي المطلوب في مكان تلاقي الخطّين، وذلك من خلال قياس مؤشر كتلة الجسم BMI، أو استعمل المعادلة التالية:  
مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام / ( الطول بالمتراً )<sup>2</sup>  
مؤشر كتلة الجسم الطبيعي هو من ١٨.٥ إلى ٢٥.  
زيادة الوزن هي نتيجة طبيعية لتناول كميات كبيرة من الطعام تزيد عن حاجة أجسامنا.

الوزن (كيلوجرام)		الطول (سنتيمتر)		جدول قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
١٥٢.٤	١٥٤.٩	١٥٧.٥	١٦٠.٠	١٦٢.٦	١٦٥.١	١٦٧.٦	١٧٠.٢	١٧٢.٧	١٧٥.٣	١٧٧.٨	١٨٠.٣	١٨٢.٩	١٨٥.٤	١٨٨.٠	١٩٠.٥	١٩٣.٠	١٩٥.٥	١٩٨.٠	٢٠٠.٥	٢٠٣.٠	٢٠٥.٥	٢٠٨.٠	٢١٠.٥	٢١٣.٠	٢١٥.٥	٢١٨.٠	٢٢٠.٥	٢٢٣.٠	٢٢٥.٥	٢٢٨.٠	٢٣٠.٥	٢٣٣.٠	٢٣٥.٥	٢٣٨.٠	٢٤٠.٥	٢٤٣.٠	٢٤٥.٥	٢٤٨.٠	٢٥٠.٥	٢٥٣.٠	٢٥٥.٥	٢٥٨.٠	٢٦٠.٥	٢٦٣.٠	٢٦٥.٥	٢٦٨.٠	٢٧٠.٥	٢٧٣.٠	٢٧٥.٥	٢٧٨.٠	٢٨٠.٥	٢٨٣.٠	٢٨٥.٥	٢٨٨.٠	٢٩٠.٥	٢٩٣.٠	٢٩٥.٥	٢٩٨.٠	٣٠٠.٥	٣٠٣.٠	٣٠٥.٥	٣٠٨.٠	٣١٠.٥	٣١٣.٠	٣١٥.٥	٣١٨.٠	٣٢٠.٥	٣٢٣.٠	٣٢٥.٥	٣٢٨.٠	٣٣٠.٥	٣٣٣.٠	٣٣٥.٥	٣٣٨.٠	٣٤٠.٥	٣٤٣.٠	٣٤٥.٥	٣٤٨.٠	٣٥٠.٥	٣٥٣.٠	٣٥٥.٥	٣٥٨.٠	٣٦٠.٥	٣٦٣.٠	٣٦٥.٥	٣٦٨.٠	٣٧٠.٥	٣٧٣.٠	٣٧٥.٥	٣٧٨.٠	٣٨٠.٥	٣٨٣.٠	٣٨٥.٥	٣٨٨.٠	٣٩٠.٥	٣٩٣.٠	٣٩٥.٥	٣٩٨.٠	٤٠٠.٥	٤٠٣.٠	٤٠٥.٥	٤٠٨.٠	٤١٠.٥	٤١٣.٠	٤١٥.٥	٤١٨.٠	٤٢٠.٥	٤٢٣.٠	٤٢٥.٥	٤٢٨.٠	٤٣٠.٥	٤٣٣.٠	٤٣٥.٥	٤٣٨.٠	٤٤٠.٥	٤٤٣.٠	٤٤٥.٥	٤٤٨.٠	٤٥٠.٥	٤٥٣.٠	٤٥٥.٥	٤٥٨.٠	٤٦٠.٥	٤٦٣.٠	٤٦٥.٥	٤٦٨.٠	٤٧٠.٥	٤٧٣.٠	٤٧٥.٥	٤٧٨.٠	٤٨٠.٥	٤٨٣.٠	٤٨٥.٥	٤٨٨.٠	٤٩٠.٥	٤٩٣.٠	٤٩٥.٥	٤٩٨.٠	٥٠٠.٥	٥٠٣.٠	٥٠٥.٥	٥٠٨.٠	٥١٠.٥	٥١٣.٠	٥١٥.٥	٥١٨.٠	٥٢٠.٥	٥٢٣.٠	٥٢٥.٥	٥٢٨.٠	٥٣٠.٥	٥٣٣.٠	٥٣٥.٥	٥٣٨.٠	٥٤٠.٥	٥٤٣.٠	٥٤٥.٥	٥٤٨.٠	٥٥٠.٥	٥٥٣.٠	٥٥٥.٥	٥٥٨.٠	٥٦٠.٥	٥٦٣.٠	٥٦٥.٥	٥٦٨.٠	٥٧٠.٥	٥٧٣.٠	٥٧٥.٥	٥٧٨.٠	٥٨٠.٥	٥٨٣.٠	٥٨٥.٥	٥٨٨.٠	٥٩٠.٥	٥٩٣.٠	٥٩٥.٥	٥٩٨.٠	٦٠٠.٥	٦٠٣.٠	٦٠٥.٥	٦٠٨.٠	٦١٠.٥	٦١٣.٠	٦١٥.٥	٦١٨.٠	٦٢٠.٥	٦٢٣.٠	٦٢٥.٥	٦٢٨.٠	٦٣٠.٥	٦٣٣.٠	٦٣٥.٥	٦٣٨.٠	٦٤٠.٥	٦٤٣.٠	٦٤٥.٥	٦٤٨.٠	٦٥٠.٥	٦٥٣.٠	٦٥٥.٥	٦٥٨.٠	٦٦٠.٥	٦٦٣.٠	٦٦٥.٥	٦٦٨.٠	٦٧٠.٥	٦٧٣.٠	٦٧٥.٥	٦٧٨.٠	٦٨٠.٥	٦٨٣.٠	٦٨٥.٥	٦٨٨.٠	٦٩٠.٥	٦٩٣.٠	٦٩٥.٥	٦٩٨.٠	٧٠٠.٥	٧٠٣.٠	٧٠٥.٥	٧٠٨.٠	٧١٠.٥	٧١٣.٠	٧١٥.٥	٧١٨.٠	٧٢٠.٥	٧٢٣.٠	٧٢٥.٥	٧٢٨.٠	٧٣٠.٥	٧٣٣.٠	٧٣٥.٥	٧٣٨.٠	٧٤٠.٥	٧٤٣.٠	٧٤٥.٥	٧٤٨.٠	٧٥٠.٥	٧٥٣.٠	٧٥٥.٥	٧٥٨.٠	٧٦٠.٥	٧٦٣.٠	٧٦٥.٥	٧٦٨.٠	٧٧٠.٥	٧٧٣.٠	٧٧٥.٥	٧٧٨.٠	٧٨٠.٥	٧٨٣.٠	٧٨٥.٥	٧٨٨.٠	٧٩٠.٥	٧٩٣.٠	٧٩٥.٥	٧٩٨.٠	٨٠٠.٥	٨٠٣.٠	٨٠٥.٥	٨٠٨.٠	٨١٠.٥	٨١٣.٠	٨١٥.٥	٨١٨.٠	٨٢٠.٥	٨٢٣.٠	٨٢٥.٥	٨٢٨.٠	٨٣٠.٥	٨٣٣.٠	٨٣٥.٥	٨٣٨.٠	٨٤٠.٥	٨٤٣.٠	٨٤٥.٥	٨٤٨.٠	٨٥٠.٥	٨٥٣.٠	٨٥٥.٥	٨٥٨.٠	٨٦٠.٥	٨٦٣.٠	٨٦٥.٥	٨٦٨.٠	٨٧٠.٥	٨٧٣.٠	٨٧٥.٥	٨٧٨.٠	٨٨٠.٥	٨٨٣.٠	٨٨٥.٥	٨٨٨.٠	٨٩٠.٥	٨٩٣.٠	٨٩٥.٥	٨٩٨.٠	٩٠٠.٥	٩٠٣.٠	٩٠٥.٥	٩٠٨.٠	٩١٠.٥	٩١٣.٠	٩١٥.٥	٩١٨.٠	٩٢٠.٥	٩٢٣.٠	٩٢٥.٥	٩٢٨.٠	٩٣٠.٥	٩٣٣.٠	٩٣٥.٥	٩٣٨.٠	٩٤٠.٥	٩٤٣.٠	٩٤٥.٥	٩٤٨.٠	٩٥٠.٥	٩٥٣.٠	٩٥٥.٥	٩٥٨.٠	٩٦٠.٥	٩٦٣.٠	٩٦٥.٥	٩٦٨.٠	٩٧٠.٥	٩٧٣.٠	٩٧٥.٥	٩٧٨.٠	٩٨٠.٥	٩٨٣.٠	٩٨٥.٥	٩٨٨.٠	٩٩٠.٥	٩٩٣.٠	٩٩٥.٥	٩٩٨.٠	١٠٠٠.٥

نقص في الوزن      الوزن المثالي      الوزن الزائد      السمنة      السمنة المرضية

- إذا كانت كتلة الجسم لديك أقل من ١٨.٥، فإنك تعاني من نقص الوزن.
- إذا كانت كتلة الجسم لديك بين ١٨.٥ و ٢٤.٩، فإن وزنك طبيعي.
- إذا كانت كتلة الجسم لديك بين ٢٥ و ٢٩.٩، فإنك تعاني من زيادة في الوزن.
- إذا كانت كتلة الجسم لديك بين ٣٠ و ٤٠، فإنك تعاني من السمنة.
- إذا كانت كتلة الجسم لديك ٤٠ أو أكثر، فإنك تعاني من السمنة المفرطة أو المرضية وتحتاج لمراجعة الطبيب في الحال لمساعدتك في التخّص من الوزن الزائد بالطريقة المناسبة لك.

## تكوين الجسم وتأثيره على خطورة الإصابة بأمراض القلب

إن لم تحافظ على جسم صحي، فأنت تعرّض صحتك لخطر، ليس فقط بسبب الدهون المتراكمة في الجسم ولكن أيضاً في أماكن تركيزها. إن الأشخاص الذين تتراكم الدهون بكثرة في أجسامهم وخاصة عند البطن والخصر، معرضون للإصابة بأمراض القلب أكثر من غيرهم.

وتُقاس السمنة بقياس محيط الخصر (فوق السرة مباشرة) والذي يجب ألا يتجاوز الـ ٩٠ سنتيمتراً لدى الرجال والـ ٨٠ سنتيمتراً لدى النساء. وفي حال تجاوز قياس الخصر الـ ١٠٢ سنتيمتر للرجال والـ ٩٠ سنتيمتراً للنساء، فإن إمكانية الإصابة بمرض السكري تتجاوز بخمس مرات احتمال إصابة الأشخاص ذوي القياس الطبيعي للخصر. كما يُعتبر تجاوز قياس الخصر لمعدله الطبيعي من العوامل المؤدية للإصابة بأمراض القلب.



## كيفية الحصول على وزن صحي وجسم رشيق

يساعدك اتباع نظام غذائي متوازن والحركة المستمرة والنشاط الدائم على الحفاظ على وزن طبيعي وبالتالي جسم سليم. الالتزام بنظام غذائي صحي لا يعني حرمان نفسك ممّا تحب من الأطعمة بالضرورة، بل هو العمل على تحقيق نوع من التوازن في وجباتك الغذائية بحيث تحتوي على كل العناصر الغذائية الأساسية كالكاربوهيدرات والبروتين والدهون والمعادن والفيتامينات. ويُعتبر التوازن بين كمية الطعام التي تمارسها أحد أهم شروط الحفاظ على وزن صحي. فإن اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني يساعدان على التخلص من السعرات الحرارية الزائدة وجعل أجسامنا أكثر تناسقاً، وذلك من خلال:

- تناول الوجبات الغذائية المتوازنة التي تتضمن الكثير من الفواكه والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة غير المقشّرة والمنتجات قليلة الدسم (مع حساب كمية الطاقة المستهلكة وأخذها بعين الاعتبار) كذلك الأسماك واللحوم الحمراء قليلة الدهن
- التقليل من تناول السكر والحلويات
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف كالحبوب والخضروات والفواكه ممّا يشعرك بالشبع
- ممارسة نشاط بدني معتدل لمدة ٣٠ دقيقة يومياً، ٥ مرات في الأسبوع على الأقل

تذكّر: ويُنصح باستشارة الطبيب قبل مباشرة النشاط البدني للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ سنة، أو غير المعتادين على ممارسة الرياضة أو الذين يعانون من مشاكل صحية.

## النشاط البدني

يعود النشاط البدني بفوائد صحية عديدة على القلب والعظام والشرابيين والعضلات، بالإضافة إلى تأثيره المباشر على الصحة النفسية للفرد. إذ تؤدي الحركة الدائمة إلى التخلص من السعرات الحرارية الزائدة في الجسم ليس فقط أثناء ممارسة النشاط البدني ولكن طوال اليوم، فإن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام، ويتبعون نظاماً صحياً متوازناً، يتمكّنون من التحكم بوزنهم بسهولة وتقوية عضلاتهم. أما في حال كنت تعاني من أية مشاكل صحية، استشر طبيبك قبل مباشرة أي برنامج حماية أو تمارين بدنية.

## فوائد النشاط البدني

- الوقاية من أمراض القلب والجلطات
- تخفيض ضغط الدم
- تقليل الوزن
- الحفاظ على سلامة صحتك النفسية (إذ تساهم الرياضة في تحسين القدرة على الاسترخاء والنوم، وبالتالي التخفيف من الشعور بالإحباط)
- تقوية العظام وتجنّب الإصابة بهشاشة العظام
- تحسين مستوى الكوليسترول الحميد في الدم، وتخفيض مستوى الكوليسترول الخبيث

## نصائح للنشاط البدني

- ننصح بممارسة النشاط البدني باستمرار لمدة ٤٠ دقيقة على الأقل، سواء من خلال القيام بتمارين المشي السريع أو ركوب الدراجات أو السباحة على سبيل المثال لا الحصر
- ابدأ بوضع جدول واقعي يناسبك لممارسة النشاط البدني
- استخدام الدرج بدلاً من المصعد
- اركن سيارتك بعيداً عن مكان ممارسة الرياضة ومكان العمل
- مارس النشاط البدني مع أصدقائك وعائلتك، ممّا يجعلها ممتعة أكثر، ويحضّنك على المواظبة على تمارينك البدنية

تذكّر: إن الالتزام وتعزيز ممارسة النشاط البدني اليومي، يساعدك على التخلص من الوزن الزائد.

يساعدك اتباع نظام غذائي متوازن، والحركة المستمرة، والنشاط الدائم في الحفاظ على وزن طبيعي وبالتالي جسم سليم.



# مرض السكري

## ما هو مرض السكري؟

هو ارتفاع نسبة السكر في الدم.

## هناك نوعان من مرض السكري؟

- أ- النوع الأول وهو السكري الذي يصيب الأشخاص منذ الطفولة.
- ب- النوع الثاني وهو السكري الذي يصيب الكبار مع تقدّمهم في السن، وهو الأكثر شيوعاً.

## أعراض الإصابة بمرض السكري؟

- فقدان الوزن
- التبول
- العطش
- التعب

## العوامل المؤدية إلى الإصابة بمرض السكري

تُعتبر زيادة الوزن أو السمنة، بالإضافة إلى عوامل أخرى كالوراثة والإصابة ببعض الالتهابات، العوامل الأساسية الأكثر شيوعاً المؤدية إلى الإصابة بمرض السكري. يمكن تشخيص مرض السكري من خلال فحص عيّنة من البول أو إجراء فحص الدم.

## الوقاية والاكتشاف المبكر

الطرق الأساسية للوقاية من السكري:

- الحفاظ على الوزن الصحي المثالي بحيث يتراوح مؤشر كتلة الجسم BMI بين ٢٠ و٢٥، ويبلغ محيط الخصر أقل من ٩٠ سنتيمتراً للرجال وأقل من ٨٠ سنتيمتراً للنساء.
- اتباع نظام غذائي متوازن وتناول الطعام الصحي
- ممارسة النشاط البدني
- فحص نسبة السكر في الدم كل سنة للأشخاص الذين تجاوزوا سن الأربعين

## إذا كنت مصاباً بالسكري:

- تناول الطعام بانتظام
- قلّل من تناول السكر والحلويات
- حاول تناول الكربوهيدرات ذات الألياف قدر المستطاع في وجباتك
- خفّف من تناول الدهون
- تجنّب شرب الكحول والتدخين
- استشر طبيبك لممارسة النشاط البدني الأمثل لك
- عند ممارسة بعض التمارين الرياضية العنيفة (التي تتطلب جهداً)، تذكّر أن تتناول بعض الكربوهيدرات لمنع حدوث هبوط حاد في مستوى السكر بالدم.

تذكّر:

- حافظ على الوزن المثالي
- مارس النشاط الحركي بانتظام
- راقب نوعية الدهون التي تتناولها
- استشر طبيبك في حال ظهرت لديك أي من أعراض السكري أو في حال تجاوز عمرك ٤٠ عاماً ولم تخضع لفحص نسبة السكري في الدم من ذي قبل

## ارتفاع ضغط الدم

### ماذا نعني بضغط الدم؟

- ضغط الدم هو الضغط الذي يسببه جريان الدم في الأوعية الدموية.
- يمكن سماع وقياس ضغط الدم من خلال جهاز خاص بقياس ضغط الدم باستخدام السماعة الطبية أو الأجهزة الإلكترونية
- يتم تحديد ضغط الدم من خلال رقمين: الرقم العالي الذي يدل على انقباض عضلة القلب ويدعى «الضغط الانقباضي» والرقم الأدنى ويدل على انبساط عضلة القلب ويدعى «الضغط الانبساطي»
- يُعتبر ضغط الدم طبيعياً إذا تراوح بين ١٠٠-١٤٠ على ٦٠-٩٠ ملم زئبق. يتوجب على الأشخاص الذين يبلغ معدل ضغط دمهم ١٤٠ على ٩٠ مراجعة الطبيب، وقد يحتاجون لعلاج طبي منعاً لتفاقم ارتفاع معدل ضغط الدم لديهم.

يزيد ضغط الدم المرتفع من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والفشل الكلوي .

### لماذا يجب ضبط ومراقبة ضغط الدم؟

يزيد ارتفاع ضغط الدم من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والفشل الكلوي. ويوصف ضغط الدم عادة بـ «القاتل الصامت» لأن الطريقة الوحيدة لتعرف إذا كان ضغط دمك مرتفعاً تكون بقياسه إما من قبل طبيب أو ممرض.

يرتبط ارتفاع ضغط الدم ببعض العوامل الوراثية، والتقدم في السن، والبدانة، وشرب الكحول، وعدم ممارسة النشاط البدني، والتدخين. كما يرتفع ضغط الدم عند الكبار بسبب إصابتهم ببعض الأمراض الأخرى كالسكري، والقرص، وأمراض الكلي. وتُصح النساء بعد سن الأربعين باستشارة الطبيب عند استخدام حبوب منع الحمل، وخاصة في حال وجود حالات من الإصابة بأمراض القلب في عائلتهن.

### كيف تسيطر على ارتفاع ضغط الدم؟

نشجّع الأشخاص الذين يشكون من ارتفاع ضغط الدم على:

- الامتناع عن التدخين
- المحافظة على وزن صحي سليم واتباع نظام غذائي متوازن
- ممارسة الرياضة بانتظام
- التقليل من كمية الملح في الطعام
- هناك أيضاً أدوية متعدّدة للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم ولكن يجب استشارة الطبيب أولاً

## فحص الكوليسترول

الكوليسترول هو عبارة عن دهون تتقل في أجسامنا عبر الدم، وتحتاج أجسامنا الكمية المناسبة من هذه الدهون للعمل بفعالية. ولكن زيادة نسبة الكوليسترول في الدم عن الحد الطبيعي تسبب تصلب الشرايين والذي يشكل عامل خطورة للإصابة بأمراض القلب والجلطات الدماغية.

### ما هو بروتين الشحوم العالي الكثافة، وما هو بروتين الشحوم المنخفض الكثافة؟

بروتين الشحوم العالي الكثافة هو نوع من الكوليسترول الحميد، إذ يساعد على تنظيف الأوعية الدموية والحماية من أمراض القلب. أما بروتين الشحوم المنخفض الكثافة فهو نوع من الكوليسترول الخبيث الذي يضر بصحتنا، إذ أنه يتراكم داخل الأوعية الدموية ويؤدي إلى تضيقها معرّضاً صحتنا لأخطار كبيرة.

لذا من الضروري أن تكون نسبة بروتين الشحوم العالي الكثافة في جسمك أكبر من نسبة بروتين الشحوم المنخفض الكثافة.

نشجّع الأشخاص الذين يشكون من ارتفاع ضغط الدم على الامتناع عن التدخين .

## كيف تتحكم بنسبة الكوليسترول في الدم؟

- حاول تناول الدجاج منزوع الجلد والسمك
- احرص على التقليل من تناول اللحوم بشكل عام واستهلاك الحمراء بدلاً من الدهنية
- تناول الحليب أو اللبن أو اللبنة القليلة الدسم أو المقشودة
- استخدم البهارات والليمون والثوم والخل لتطيب الخضروات بدلاً من الزبدة والقشدة والمايونيز
- اعتمد الطرق الصحية في الطهي، كالطهي على البخار والسلق والشوي والخبر، وتجنّب القلي وإضافة الدهون للأطعمة، وقم بتشجيع أفراد الأسرة على اتباع الطرق الصحية في الطهي
- تجنّب تناول الدهون المشبعة الموجودة في السمنة والزبدة
- استخدم الدهون غير المشبعة كزيت عباد الشمس والذرة واللفت وزيت الزيتون
- قلّل من تناول الشكولاته والكيك والحلويات العربية لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر والدهون

تذكّر:

- إن اتباع نظام غذائي متوازن هو من أبرز العوامل المؤدية إلى تقليل نسبة الكوليسترول في الدم
- كما أن ممارسة النشاط البدني مثل المشي السريع أو الهرولة لمدة ٣٠ دقيقة كل يوم تساعدك أيضاً على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم

## التدخين

مهبا بلغت  
قوة إيمانك على  
النيكوتين، فإنك  
تستطيع الإقلاع عن  
التدخين .

يؤدي التدخين إلى الإصابة بالعديد من الأمراض والأزمات الصحية، كالسكتة القلبية والجلطة الدماغية، وأمراض الجهاز التنفسي، وسرطان الرئة، بالإضافة إلى مشاكل صحية أخرى وبالتالي الوفاة المبكرة. وبالإضافة لذلك، فإن الأعراض التي تنتج عن الإصابة بأحد الأمراض الناتجة عن التدخين تؤدي إلى زيادة الضغط العصبي والنفسي، وبالتالي التأثير سلباً على نوعية الحياة منذ سن مبكرة.

ولا يقتصر الأمر على الصحة، فإن التدخين يؤثر أيضاً على مظهر جلدك، ممّا يجعلك تبدو أكبر من عمرك الحقيقي. وأيضاً يؤثر على حاسة تذوّق الطعام، وقد يؤدي للعجز الجنسي عند الرجال. وحتى لو أنك غير مهتم لصحتك وعافيتك، فيجب معرفة أن التدخين يعرّض من حولك للتدخين اللاإرادي.

التدخين اللاإرادي هو عبارة عن استنشاق دخان التبغ من المدخنين. إذا قرّرت مواصلة التدخين، فإنك تعرّض أفراد عائلتك وأصدقائك للإصابة بأنواع متعدّدة من السرطانات، بالإضافة لأمراض القلب والرئة. ويؤثر التدخين أيضاً على الأطفال ويعرّضهم بشكل أكبر للإصابة بالأمراض مثل تشمّع الأذن والربو. والجدير بالذكر هنا أن أطفال المدخنين هم أكثر عرضة بـ ٣ مرات من أطفال غير المدخنين لإدمان التدخين في المستقبل.

## فوائد الإقلاع عن التدخين

التوقّف عن التدخين ليس أمراً سهلاً، ولكن عند ملاحظة التحسّن الجذري لحياتك وصحتك بعد التوقّف عن التدخين، ستعمل على مساعدة من حولك أيضاً في الإقلاع عن التدخين.

## كيف سأستفيد من التوقف عن التدخين ؟

- تقليل خطر الإصابة بالأمراض والعجز أو الوفاة التي قد تنتج عن السرطان أو أمراض القلب، الرئة، أو أمراض الأوعية الدموية الطرفية التي قد تؤدي إلى بتر الأعضاء مثلاً
- حماية صحة من حولك بعدم تعريضهم للتدخين اللاإرادي
- تحسين مستوى الخصوبة لديك وبالتالي حمل آمن وأطفال أصحاء
- تحسين التنفس واللياقة بشكل عام
- التمتع بمذاق الطعام بشكل أفضل
- تحسين مظهر الجلد بشكل واضح

## كيف سيتحسن نمط حياتي ؟

- لن تكون رائحتك منفرة
- ستعود عليك فوائد مادية
- مظهر جلدك وأسنانك سوف يتحسن
- سوف تكون أكثر ثقة واعتزازاً بنفسك في المواقف الاجتماعية. لن تقلق مجدداً من التدخين اللاإرادي الذي تسببه والذي يضر من حولك
- سيصبح منزلك أكثر انتعاشاً ونقاءً حيث أنك ستخلص من التصاق رائحة التبغ بأثاث وجدران منزلك
- ستقلل خطر الحرائق في منزلك

## استعد للإقلاع عن التدخين

- كُن على يقين بأن هناك الكثير من الأشخاص الذين نجحوا في الإقلاع عن التدخين، وأن عدداً لا يستهان به من المدخنين استطاعوا الإقلاع عنه بمساعدة بعض الأدوية البديلة عن النيكوتين وأخرى مثل Varenicline وBupropion، ولكن تنبه إلى وجوب استشارة الطبيب قبل استعمال هذه الأدوية. استشر طبيبك طلباً للمساعدة في الإقلاع عن التدخين واتصل بإحدى عيادات الإقلاع عن التدخين المذكورة أدناه.

المركز الطبي الجديد ٠٢ ٦١٧٩٦٢٠

المركز الأمريكي النفسي والعصبي ٠٢ ٦٦٦٤٨٦٦

### تذكر :

- قد تكون مدمناً على النيكوتين وبالتالي تستغرق بعض الوقت للتخلص من الإدمان عليه
- قد تحتاج لأكثر من محاولة للإقلاع عن التدخين حتى تتخلص تماماً من هذه العادة السيئة
- تجنب التعرض للتوتر أو الانفعال أو الغضب كي لا تشعر بالحاجة إلى معاودة التدخين
- حاول أن تبقى بعيداً عن الأماكن التي يتواجد فيها مدخنون، فذلك قد يضعف إرادتك
- مهما بلغت قوة إدمانك على النيكوتين، فإنك تستطيع الإقلاع عن التدخين. تصميمك هو سر نجاحك في ذلك
- الإصرار والاستمرار في المحاولة يسيران بك إلى بر الأمان

## عيادات طبية لمرض السكري وأمراض القلب

على الرغم من توفر الدعم في مجال إدارة مخاطر أمراض القلب عبر أي من المرافق الصحية في أبوظبي، تشارك العيادات الطبية المذكورة أدناه بفعالية في برنامج المتابعة «وقاية».

في مدينة أبوظبي  
المراكز العامة

عيادة خليفة «أ» للرعاية الأولية

هاتف: ٠٢ ٥٥٦ ١٦٩٥

عيادة السمحة

هاتف: ٠٢ ٥٦٢ ٠٠٤٨

بين الجسرين

هاتف: ٠٢ ٥٥٨ ٤٦١١

الصَّفْح

هاتف: ٠٢ ٥٥٥ ٩٠٥٤

مزود خدمات الرعاية الصحية  
من القطاع الخاص بشبكة «ضمان»

مستشفى لايف لاين

هاتف: ٨٠٠ ٢٢٥ ٥٣٧

مستشفى الأهلية

هاتف: ٠٢ ٦٢٦ ٢٦٦٦ (تحويلة: ١١١)

المركز الطبي التخصصي الجديد

هاتف: ٠٢ ٦١٧ ٩٢٠٠

مستشفى المزروعي

هاتف: ٠٢ ٦٧٢ ٣٢٣٢

مستشفى النور - طريق المطار

هاتف: ٠٥٠ ٦٨٢ ٧٣٢٢ / ٠٢ ٤٩٤ ٤٤٩٣

مركز الخليج التشخيصي

هاتف: ٠٢ ٤١٧ ٧٢٠٠

في مدينة العين  
المراكز العامة

عيادة الزاخر للرعاية الصحية

هاتف: ٠٣ ٧٨٢ ٨٠٤٢

عيادة الخزنة للرعاية الصحية

هاتف: ٠٢ ٥٦٦ ١٣٥٠

عيادة القوة للرعاية الصحية

هاتف: ٠٣ ٧٣٥ ٦١١٥

عيادة المقام للرعاية الصحية

هاتف: ٠٣ ٧٦٨ ٤٣٨٠

عيادة النهار للرعاية الصحية

هاتف: ٠٣ ٧٨٢ ٦٧٧٢

عيادة المزيد للرعاية الصحية

هاتف: ٠٣ ٧٨٢ ١٩١٨

عيادة الهيلي للرعاية الصحية

هاتف: ٠٣ ٧٨٤ ٥٣٢٨

عيادة النیادات للرعاية الصحية

هاتف: ٠٣ ٧٦٨ ٦٠٥٠

عيادة المويجعي للرعاية الصحية

هاتف: ٠٣ ٧٦٧ ٨٨٦٤ / ٠٣ ٧٦٧ ٨٣٨٥

مزود خدمات الرعاية الصحية  
من القطاع الخاص بشبكة «ضمان»

مستشفى النور

هاتف: ٠٣ ٧٠٦ ٠٣٧٥