

جمعية القلب تحذر من ارتفاع ضغط الدم والسكري

## المطوع: النمط الغذائي الخاطئ وإهمال الرياضة ضاعفاً الأزمات القلبية



17 مليون  
شخص حول  
العالم يموتون  
بالسكتات  
الدماغية



• فيصل المطوع

أكد رئيس مجلس إدارة جمعية القلب الكويتية فيصل المطوع أن ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يومياً تكفل الوقاية من الأزمات القلبية. وأشار إلى أن النمط الغذائي والحياتي الخاطئ والتدخين وإهمال الرياضة زادت من أمراض القلب والشرابيين.

وقال المطوع: تمثل الأمراض القلبية بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية أهم الأمراض الفتاكة في العالم، إذ أن 17.1 مليون شخص يتوفون سنوياً في العالم بسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية. ويتولى الاتحاد العالمي لأمراض القلب بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية تنظيم أنشطة في أكثر من 100 دولة بمناسبة يوم القلب العالمي، والذي يوافق 26 سبتمبر هذا العام.

وبمناسبة مرور عشر سنوات على الاحتفال الأول بيوم القلب العالمي، فإن الاتحاد العالمي لأمراض القلب بحث الحكومات وجميع العاملين في القطاع الصحي والموظفين وأرباب العمل على خفض عدد حالات النوبات القلبية والسكتات الدماغية بتغيير سلوك العاملين في العمل بما يكفي لتحسين صحة القلب ولذلك تم اختيار الشعار لهذا العام ليكون «العافية في أماكن العمل» I Work with Heart. وذكر المطوع أن الهدف من يوم القلب العالمي هو إذكاء الوعي لدى الجميع للحد من عوامل الخطر المرتبطة بتلك الأمراض مثل التحكم في الوزن واتباع نظام غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني بانتظام ومكافحة التدخين، إذ أنه طبقاً للاتحاد العالمي لأمراض القلب ومنظمة الصحة العالمية تبين

أن 80% من حالات الوفيات التي تحدث بسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية يمكن منعها عند التحكم بعوامل الاختطار.

ودعا الجميع إلى أن يتولوا بالعمل بقلب وحنهم على تناول الوجبات المتوازنة وممارسة النشاط البدني بانتظام ومكافحة التدخين، إذ أن اتباع النظام الغذائي المتوازن ضروري لصحة القلب والجهاز الوعائي وهو يشمل الإكثار من الخضراوات والفواكه والحبوب غير منزوعة النخالة، واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبقول والإقلال من تناول الملح والسكر.

ولفت إلى أن ممارسة النشاط البدني في معظم أيام الأسبوع ولمدة لا تقل عن 30 دقيقة تسهم في منع النوبات القلبية والسكتات الدماغية.