

شدد على ضرورة رفع مستوى الوعي حول طرق الوقاية واتباع سلوكيات صحية

المطوع: 17,5 مليون حالة وفاة سنوياً بالعالم نتيجة الإصابة بأمراض القلب

✿ حنان عبدالمعبود

بأحدث الأجهزة والتي تقوم بإجراء الفحوصات الطبية وفحوصات الدم بالمجان من خلال جولاتها بالمناطق المختلفة كما تقوم الجمعية بتنظيم حملات توعية بهذه المناسبة وإصدار النشرات التوعوية والمطويات والرسائل الإعلامية موجهة بهذه المناسبة وبإصدار النشرات التوعوية والمطويات والرسائل الإعلامية موجهة لجميع الفئات المختلفة من المجتمع. واستطرد رئيس مجلس إدارة جمعية القلب الكويتية بأن الجمعية ترعى المؤتمرات العلمية وتحرص على التواصل مع الاتحاد العالمي لأمراض القلب ومتابعة الأبحاث والدراسات العلمية حول أمراض القلب والوقاية منها.

وأضاف: تعتبر جمعية القلب الكويتية إحدى جمعيات النفع العام ذات الاهتمام بالشأن الصحي وتعمل كشريك لوزارة الصحة وتساهم في أنشطة الوزارة بهذا الشأن. وذكر رئيس مجلس إدارة جمعية القلب الكويتية أن الاتحاد العالمي للقلب اختار شعار هذا العام Work with Heart أي مكان العمل وصحة القلب عن طريق الحرص على الانتظام في مزاولة النشاط البدني اليومي لمدة نصف ساعة على الأقل، والإقلاع عن التدخين، وتناول ما لا يقل عن 5 حصص من الخضروات والفواكه الطازجة يوميا، وتقليل تناول الملح بما لا يزيد على ملعقة شاي يوميا فضلا عن الحرص على متابعة مستوى ضغط الدم وضبط السكر بالدم وتقليل الوزن وتناول الأغذية الصحية. ونصح فيصل المطوع المواطنين والمقيمين بأهمية إجراء الفحوص الطبية للتعرف على عوامل الخطر لأمراض القلب في وقت مبكر والعمل على السيطرة عليها من خلال التحكم في ضغط الدم ومراقبة نسبة السكر في الدم والحد من ارتفاع نسبة الدهون بالدم.

أكد رئيس مجلس إدارة جمعية القلب الكويتية فيصل المطوع على أهمية الوقاية من أمراض القلب وبخاصة في أماكن العمل وقال يحتفل العالم بيوم القلب العالمي تحت شعار «مكان العمل وصحة قلبك» وقد حدد الاتحاد العالمي للقلب ذلك اليوم لالقاء الضوء على أهمية الوقاية من أمراض القلب وبالتحديد في مكان العمل حيث إنها تعتبر من أهم الأمراض الفتاكة في العالم وتقدر منظمة الصحة العالمية الوفيات الناتجة عن أمراض القلب كل عام بـ 17,5 مليون نسمة في العالم.

وتهدف هذه المناسبة السنوية الى رفع مستوى الوعي والقضاء الضوء على عوامل الخطر المرتبطة بامراض القلب وكيفية الوقاية منها عن طريق اتباع السلوكيات والعادات الصحية السليمة للحياة والتي منها التخلص من زيادة الوزن والسمنة وممارسة النشاط البدني بانتظام والحرص على التغذية الصحية ذات المحتوى العالي من الخضروات والفواكه الطازجة. وفي هذا الإطار فإن الاتحاد العالمي لأمراض القلب بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية ينظم أنشطة في أكثر من 100 بلد في العالم بما فيها الكويت للتوعية بأهمية ممارسة النشاط البدني بانتظام وتتضمن تلك الأنشطة إجراء الفحوص الطبية وتنظيم المسيرات والمسابقات للجري ودورات للمحافظة على اللياقة البدنية الى جانب معارض فنية ومنتديات علمية ومباريات رياضية. وأشار المطوع الى ان الجمعية تحرص على التوعية بمخاطر الإصابة بامراض القلب وأهمية تجنب عوامل الخطر مثل التدخين والسمنة وزيادة الوزن والخمول الجسماني. وذلك من خلال الوحدة المتنقلة للتوعية بأمراض القلب التابعة لجمعية القلب الكويتية والمجهزة