

جمعية القلب:

خطة لتقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم

الدم، وبصفة خاصة عوامل الخطورة الأخرى المسببة لأمراض القلب مثل السكر. يذكر أن منظمة الصحة العالمية قد وضعت هدف خفض انتشار ارتفاع ضغط الدم بنسبة 25% بحلول عام 2025 ضمن خطة العمل للوقاية من الأمراض غير المعدية ومكافحتها خلال السنوات من 2013 - 2020 التي وضعتها المنظمة، تنفيذاً للإعلان السياسي رفيع المستوى الصادر في سبتمبر 2011 عن قمة الأمم المتحدة للتصدي للأمراض المزمنة غير المعدية. كما دعت المنظمة إلى خفض تناول ملح الطعام والصوديوم بنسبة 30% بحلول عام 2025 ووضعت المنظمة مجموعة مؤشرات يتعين على دول العالم أن تقوم برصدها بصورة مستمرة، للتأكد من تنفيذ البرامج والسياسات الوطنية للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض المزمنة غير المعدية حيث دعت المنظمة إلى الرصد المستمر لمعدلات ارتفاع ضغط الدم بين الأشخاص الذين يبلغون من العمر 18 عاماً فأكثر، ونسبة الأشخاص الذين يتعرضون لمخاطر الإصابة بالنوبات والمسكنات القلبية، أو الذين لديهم عوامل الخطر المسببة لحدوث أمراض القلب والأمراض المزمنة غير المعدية.



● فيصل المطوع

وبمناسبة يوم الصحة العالمي الموافق 7 أبريل 2013 دعت منظمة الصحة العالمية إلى تشجيع قياس ضغط الدم بصورة دورية والتوعية بمسببات ارتفاع ضغط الدم ومخاطره والمضاعفات التي قد تترتب على الإصابة به، إلى جانب التوعية بالسلوكيات الصحية التي تساهم في الحد من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط

بمناسبة يوم الصحة العالمي الذي يوافق السابع من أبريل كل عام، وهو التاريخ الذي حددته منظمة الصحة العالمية منذ عام 1948، أكد فيصل المطوع رئيس مجلس إدارة جمعية القلب الكويتية أن الجمعية تشارك منظمة الصحة العالمية احتفالها بهذه المناسبة تحت شعار «حياة أفضل بعيداً عن مضاعفات ارتفاع ضغط الدم».

وقال في تصريح صحفي: نتفق مع أهداف ورسالة الجمعية، فقد اختارت منظمة الصحة العالمية موضوع الوقاية من ارتفاع ضغط الدم لتسليط الضوء عليه، إذ أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية والفشل الكلوي، وإذا لم يتم علاجه فإنه قد يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب وقصور عضلة القلب وقد يسبب العمى.

وبينت منظمة الصحة العالمية أن ارتفاع ضغط الدم من الممكن الوقاية منه عن طريق خفض كميات الملح التي يتناولها الأشخاص في الطعام، واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وممارسة النشاط البدني بانتظام والمحافظة على الوزن الصحي للجسم إلى جانب تجنب تعاطي التبغ والكحوليات.

محليات

تشارك في الحملات التوعوية بمناسبة يوم الصحة العالمي «جمعية القلب»: ارتفاع ضغط الدم يمكن الوقاية منه

| كتب سلمان الغضوري |



فيصل المطوع

للأمراض المزمنة غير المعدية، كما دعت المنظمة الى خفض تناول ملح الطعام والصوديوم بنسبة 30 في المئة بحلول عام 2025، ووضعت المنظمة مجموعة مؤشرات يتعين على دول العالم رصدها بصورة مستمرة للتأكد من تنفيذ البرامج والسياسات الوطنية للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض المزمنة غير المعدية، حيث دعت المنظمة الى الرصد المستمر لمعدلات ارتفاع ضغط الدم بين الأشخاص الذين يبلغون من العمر 18 عاماً».

واختتم المطوع معلناً عن قيام الجمعية بالاستعداد للاحتفال بهذا اليوم من خلال حملات توعية صحية وإعلامية، وقيام الفريق الطبي التابع للجمعية بقياس ضغط الدم في التجمعات الجماهيرية، حيث ستجول الوحدة المتنقلة المجهزة بأجهزة قياس ضغط الدم والطول والوزن وتقدير كتلة الجسم وأجراء فحوصات الكوليسترول والسكر في الدم، وتزويد المشاركين بهذه الفحوصات بالنصائح والإرشادات لتعديل السلوكيات غير الصحية، والمساعدة على اتباع الأنماط الصحية، للوقاية من الأمراض المزمنة وأمراض القلب.

شدد رئيس مجلس إدارة جمعية القلب الكويتية فيصل المطوع، على أهمية اختيار منظمة الصحة العالمية لموضوع الوقاية من ارتفاع ضغط الدم، وتسليط الضوء عليه، كونه يتسبب في مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية والفشل الكلوي، وإذا لم يتم علاجه فإنه قد يؤدي الى عدم انتظام ضربات القلب وقصور عضلة القلب، وقد يسبب العمى.

قال المطوع، في تصريح بمناسبة يوم الصحة العالمي، ان «منظمة الصحة العالمية بينت أن ارتفاع ضغط الدم من الممكن الوقاية منه، عن طريق خفض كميات الملح في الطعام، واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، وممارسة النشاط البدني بانتظام، والمحافظة على الوزن الصحي للجسم، الى جانب تجنب تعاطي التبغ والكحوليات».

وأضاف «دعت منظمة الصحة العالمية الى تشجيع قياس ضغط الدم بصورة دورية والتوعية بمسببات ارتفاع ضغط الدم ومخاطره، والمضاعفات التي قد تترتب على الإصابة به، الى جانب التوعية بالسلوكيات الصحية التي تسهم في الحد من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وبصفة خاصة عوامل الخطورة الأخرى المسببة لأمراض القلب مثل السكر».

وبين أن «منظمة الصحة العالمية وضعت هدف خفض انتشار ارتفاع ضغط الدم بنسبة 25 في المئة بحلول عام 2025، وذلك ضمن خطة عملها للوقاية من الأمراض المزمنة غير المعدية ومكافحتها خلال السنوات من 2013 الى 2020 والتي وضعتها المنظمة تنفيذاً لإعلان السياسي الصادر في سبتمبر من العام 2011 عن قمة الأمم المتحدة للتصدي

في كلمة له على هامش الاحتفال بيوم الصحة العالمي فيصل المطوع: أدعو لتبني مبادرة تشجيع الأنماط الصحية وتجنب السلوكيات المدمرة للصحة

جمعية القلب
ستقوم بحملة
توعية بفريقها
الطبي لقياس ضغط
الدم في التجمعات
ال جماهيرية

الذين لديهم عوامل الخطر المسببة
لحدوث أمراض القلب والأمراض
المزمنة غير المعدية.

استعدادات

واختتم المطوع تصريحه
بالكشف عن قيام الجمعية
بالاستعداد للاحتفال بهذا اليوم
من خلال حملات توعية صحية
واعلامية وقيام الفريق الطبي
التابع للجمعية بقياس ضغط الدم
في التجمعات الجماهيرية بدولة
الكويت والتي ستجول به الوحدة
المتنقلة التابعة للجمعية والمجهزة
بأجهزة قياس ضغط الدم والطول
والوزن وتقدير كتلة الجسم وأجراء
فحوصات الكوليسترول والسكر
في الدم وتزويد المشاركين
بهذه الفحوصات بالنصائح
والارشادات لتعديل السلوكيات
غير الصحية والمساعدة على
اتباع الأنماط الصحية للوقاية من
الأمراض المزمنة وأمراض القلب،
داعيا المجتمع المدني وجمعيات
النفع العام لتبني مبادرات
مجتمعية لتشجيع الأنماط الصحية
للحياة وتجنب السلوكيات المدمرة
للصحة مثل التدخين والخمول
الجسماني مؤكدا على أهمية خفض
تناول الملح في الطعام تنفيذا
للارشادات الصحية الصادرة
أخيرا عن منظمة الصحة العالمية.



• فيصل المطوع

الاصابة بارتفاع ضغط الدم
وبصفة خاصة عوامل الخطورة
الأخرى المسببة لأمراض القلب
مثل السكر.

ولفت المطوع الى ان منظمة
الصحة العالمية قد وضعت هدف
خفض انتشار ارتفاع ضغط الدم
بنسبة 25% بحلول عام 2025
ضمن خطة العمل للوقاية من
الامراض غير المعدية ومكافحتها
خلال السنوات من 2013 - 2020
والتي وضعتها المنظمة تنفيذا
للاعلان السياسي رفيع المستوى
الصادر في سبتمبر 2011 عن قمة
الأمم المتحدة للتصدي للأمراض
المزمنة غير المعدية، مؤكدا ان
المنظمة دعت الى خفض تناول
ملح الطعام والصوديوم بنسبة
30% بحلول عام 2025، لافتا الى
انها وضعت مجموعة مؤشرات
يتعين على دول العالم ان تقوم
برصدها بصورة مستمرة للتأكد
من تنفيذ البرامج والسياسات
الوطنية للوقاية من أمراض القلب
والأوعية الدموية والأمراض
المزمنة غير المعدية، منوها الى
انها دعت الى الرصد المستمر
لمعدلات ارتفاع ضغط الدم بين
الأشخاص الذين يبلغون من العمر
18 عاما فأكثر ونسبة الأشخاص
الذين يتعرضون لمخاطر الاصابة
بالنوبات والسكتات القلبية أو

كتب جمال الراجحي:
Jamalalrajhi@

دعا رئيس مجلس ادارة
جمعية القلب الكويتية فيصل
المطوع الى ان يتفق شعار يوم
الصحة العالمي لهذا العام مع
أهداف ورسالة الجمعية، منوها
الى ان منظمة الصحة العالمية
اختارت موضوع الوقاية من
ارتفاع ضغط الدم لتسليط الضوء
عليه.

وقال المطوع في تصريح
صحافي بمناسبة يوم الصحة
العالمي الذي يوافق السابع من
ابريل كل عام وهو التاريخ الذي
حدده منظمة الصحة العالمية
منذ عام 1948، قال ان ارتفاع
ضغط الدم يؤدي الى زيادة
مخاطر الاصابة بالنوبات القلبية
والسكتات الدماغية والفشل
الكلي واذا لم يتم علاجه فانه
قد يؤدي الى عدم انتظام ضربات
القلب وقصور عضلة القلب وقد
يسبب العمى، مبينا ان منظمة
الصحة العالمية قد اشارت في
نشرتها ان ارتفاع ضغط الدم
من الممكن الوقاية منه عن طريق
خفض كميات الملح التي يتناولها
الأشخاص في الطعام واتباع
نظام غذائي صحي ومتوازن
وممارسة النشاط البدني بانتظام
والمحافظة على الوزن الصحي
للجسم الى جانب تجنب تعاطي
التبغ والكحوليات.

تشجيع

وتابع: وبمناسبة يوم الصحة
العالمي الموافق 7 ابريل 2013
دعت منظمة الصحة العالمية
الى تشجيع قياس ضغط الدم
بصورة دورية والتوعية بمسببات
ارتفاع ضغط الدم ومخاطره
والمضاعفات التي قد تترتب
على الاصابة به الى جانب
التوعية بالسلوكيات الصحية
التي تساهم في الحد من مخاطر

المطوع: ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى زيادة الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية

الجماهيرية بالكويت والتي ستجول به الوحدة المتنقلة التابعة للجمعية والمجهزة بأجهزة قياس ضغط الدم والطول والوزن وتقدير كتلة الجسم وإجراء فحوصات الكوليسترول والسكر في الدم وتزويد المشاركين بهذه الفحوصات بالنصائح والإرشادات لتعديل السلوكيات غير الصحية والمساعدة على اتباع الأنماط الصحية للوقاية من الأمراض المزمنة وأمراض القلب.

ودعا المطوع المجتمع المدني وجمعيات النفع العام لتبني مبادرات مجتمعية لتشجيع الأنماط الصحية للحياة وتجنب السلوكيات المدمرة للصحة مثل التدخين والخمول الجسماني مؤكدا على أهمية خفض تناول الملح في الطعام تنفيذاً للإرشادات الصحية الصادرة مؤخراً عن منظمة الصحة العالمية.

● **حنان عبد المعبود**

عوامل الخطورة الأخرى المسببة لأمراض القلب مثل السكر.

يذكر أن منظمة الصحة العالمية قد وضعت هدف خفض انتشار ارتفاع ضغط الدم بنسبة 25٪ بحلول عام 2025 ضمن خطة العمل للوقاية من الأمراض غير المعدية ومكافحتها خلال السنوات من 2013 - 2020 والتي وضعتها المنظمة تنفيذاً للإعلان السياسي رفيع المستوى الصادر في سبتمبر 2011 عن قمة الأمم المتحدة للتصدي للأمراض المزمنة غير المعدية.

كما دعت المنظمة إلى خفض تناول ملح الطعام والصوديوم بنسبة 30٪ بحلول عام 2025 ووضع المنظمة مجموعة مؤشرات يتعين على دول العالم أن تقوم برصدها بصورة مستمرة للتأكد من تنفيذ البرامج والسياسات الوطنية للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض المزمنة غير المعدية حيث دعت المنظمة إلى الرصد المستمر لمعدلات ارتفاع ضغط الدم بين الأشخاص الذين يبلغون من العمر 18 عاماً فأكثر ونسبة الأشخاص الذين يتعرضون لمخاطر الإصابة بالنوبات والسكتات القلبية أو الذين لديهم عوامل الخطر المسببة لحدوث أمراض القلب والأمراض المزمنة غير المعدية.

واختتم رئيس جمعية القلب الكويتية تصريحه بالكشف عن قيام الجمعية بالاستعداد للاحتفال بهذا اليوم من خلال حملات توعية صحية وإعلامية وقيام الفريق الطبي التابع للجمعية بقياس ضغط الدم في التجمعات

أكد رئيس مجلس إدارة جمعية القلب الكويتية فيصل المطوع أن الوقاية من ارتفاع ضغط الدم هي المحور الذي يشهد تسليط الضوء عليه خلال احتفال يوم الصحة العالمي لهذا العام والذي يوافق السابع من أبريل كل عام وهو التاريخ الذي حددته منظمة الصحة العالمية منذ عام 1948، وقال إن مناسبة هذا العام تتفق مع أهداف ورسالة الجمعية حيث اختارت منظمة الصحة العالمية هذا الموضوع لتسليط الضوء عليه إذ أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية والفشل الكلوي وإذا لم يتم علاجه فإنه قد يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب وقصور عضلة القلب وقد يسبب العمى.

وأوضح المطوع في تصريح له أن منظمة الصحة العالمية بينت أن ارتفاع ضغط الدم من الممكن الوقاية منه عن طريق خفض كميات الملح التي يتناولها الأشخاص في الطعام واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وممارسة النشاط البدني بانتظام والمحافظة على الوزن الصحي للجسم إلى جانب تجنب تعاطي التبغ والكحوليات.

وبمناسبة يوم الصحة العالمي الموافق 7 أبريل 2013 دعت منظمة الصحة العالمية إلى تشجيع قياس ضغط الدم بصورة دورية والتوعية بمسببات ارتفاع ضغط الدم ومخاطره والمضاعفات التي قد تترتب على الإصابة به إلى جانب التوعية بالسلوكيات الصحية التي تساهم في الحد من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وبصفة خاصة



فيصل المطوع