



PATIENT
EDUCATION

Prevention of Coronary Heart Disease

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is coronary heart disease?

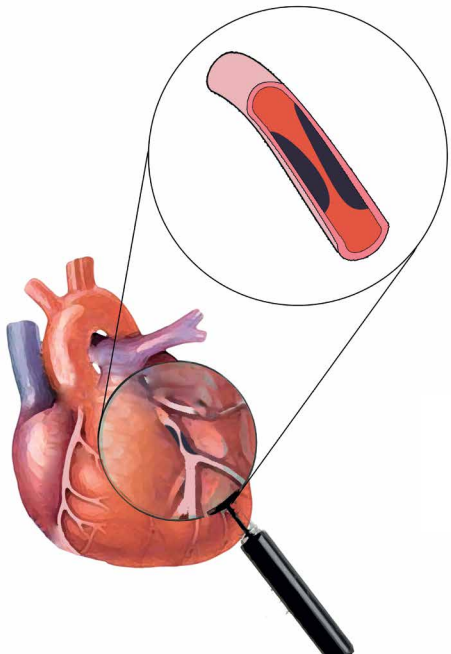
Coronary Heart Disease (CHD) is the narrowing of the coronary arteries that carry blood filled with oxygen to your heart. If your coronary arteries are narrowed, your heart will get less oxygen. If your coronary arteries are blocked, you will have a heart attack.

CHD is one of the most common diseases and causes of death in Lebanon and worldwide. According to the World Health Organization (WHO), around 7.4 million people died from CHD around the world in 2015.

However, you can prevent CHD and protect your heart.

CHD can sometimes be silent. A typical heart attack presents itself with chest pain or discomfort. It often feels like pressure, tightness, squeezing, burning, or fullness. A heart attack might also present itself with pain in the arms, shoulders, jaw, neck, or back. Other symptoms of a heart attack include: shortness of breath, light headedness, cold sweats, or nausea.

A heart attack needs to be treated as soon as possible. Every second matters in saving your life. If you suspect that you might be having a heart attack, call for immediate help.



What are the risk factors for coronary heart disease?

There are several factors that put you at a higher risk to develop CHD than others. These include:

Age (above 45 years for males, and above 55 for females)	Family history	Hypertension
Diabetes	High cholesterol	Smoking
Overweight	Lack of physical activity	Unhealthy diet

How can I prevent coronary heart disease?

Fortunately, you may prevent coronary heart disease if you take care of your risk factors and always keep your **HEART** in mind.

H: Maintain a healthy weight

Check with your doctor or dietitian for your ideal body weight and waist circumference. To check if your weight is appropriate, you can calculate your body mass index (BMI). BMI measures the amount of fat in your body based on your height and weight.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Body weight in kilograms}}{\text{Height in meters (squared)}}$$

For example, if your weight is 60kg, and your height is 168cm, your BMI is

$$\frac{60}{1.68 \times 1.68} = 21.2.$$

Normal BMI ranges between 18.5 and 24.9. BMI value equal to 25 and higher means you are overweight and have a high percentage of fats in your body. As your BMI increases, your risk for heart attack increases. Your BMI level alone is not always enough. Your waist circumference measures your abdominal fat. Excess fat at your waist increases your risk for heart attack. The target is less than 94cm for males and less than 80cm for females.

To protect your heart, your goal is to reach and maintain your ideal weight and waist circumference by following a healthy diet and increasing physical activity. You would still protect your heart even if you reduce your weight by 10% only.

E: Eat a healthy diet

You can protect your heart by choosing a heart-healthy diet:

- Choose a diet rich in colorful vegetables and fruits with skin when possible. Limit juices.
 - Eat high-fiber food, such as beans, lentils, peas, whole-wheat flour, whole grain bread, high fiber, and cereal.
 - Limit salt (sodium) intake to less than one teaspoon per day. Keep in mind that there's salt in processed food such as canned food, spread cheese, salted chips, tomato sauce, vegetable juice, pickles, olives, soya sauce, salad dressings, cold cuts, salted roasted nuts, and bread (markouk in specific). Use herbs and spices instead to flavor your food.
 - Choose low-fat protein sources: skim or low-fat (1%) milk, fat-free or low-fat dairy products such as cheese and yogurt, egg white, fish, skinless chicken, legumes, and lean meat.
 - Eat fish at least twice a week.
 - Limit red meat to no more than a few times a month.
 - Avoid fatty food. In particular, avoid saturated fats, trans-fats, and foods labeled with partially hydrogenated or hydrogenated fats. In general, limit butter, high-fat dairy products, fried food, processed meat such as burgers and sausages, liver meats, chicken skin, egg yolks, and chocolate. Choose canola and olive oil.
 - If you drink alcohol, limit your alcohol intake to two drinks per day for men and one drink per day for women.
 - Ask your doctor before taking any herbal medication. Some herbal medications might have negative effects on your heart.
- * If you have medical conditions, follow up with your doctor and dietitian for your appropriate diet.**



A: Stay physically active

Do moderate aerobic exercises (like brisk walking) at least 30 minutes per day, five days a week. Physical activity helps you protect your heart, improve your weight, and control your blood pressure, blood sugar, and blood fats.

***If you have a medical condition, you should follow up with your doctor before you exercise.**

R: Regulate your blood pressure, blood sugar level, and fat levels

Hypertension, diabetes, and high cholesterol increase your risk for a heart disease without having any sign or symptom. To protect your heart and prevent CHD:

- Check your blood pressure, blood sugar level, and fat levels regularly
- Record your numbers
- Ask your doctor about your target levels
- Reach and maintain your target levels

T: Stop using tobacco

Using tobacco puts you at a great risk for developing CHD. Tobacco blocks your blood vessels, replaces the oxygen in your blood with a poisonous gas, and damages your lungs. To protect your heart, do not smoke. If you smoke, quit smoking. Avoid inhaling the tobacco smoke of others as well. You will decrease your chance of CHD from the day you stop smoking. Keep in mind that tobacco is found in cigarettes, cigars, pipes, and hubble bubble (narjileh). You may consult the Smoking Cessation Program at our Medical Center to help you quit smoking.





Always keep your HEART in mind

H: Maintain a healthy weight.

E: Eat a healthy diet.

A: Stay physically active.

R: Regulate your blood pressure,
blood sugar, and fat levels.

T: Stop using tobacco.

This educational material provides general information only.
It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to
determine whether the information applies to you.

اهتم بقلبك

- أ- حافظ على وزن صحي.
- ب- إعتد نظاماً غذائياً صحياً.
- ج- حافظ على النشاط الجسدي.
- د- نظّم ضغط الدم ومستوى السكر والدهون في الدم.
- هـ- توقّف عن التدخين.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤؤل عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.



ج. حافظ على النشاط الجسدي

قم بالتمارين الرياضية (مثل المشي السريع) بشكل معتدل لمدة 30 دقيقة يومياً على الأقل وعلى مدى خمسة أيام في الأسبوع. تساعد التمارين الرياضية على حماية قلبك، وتحسين وزنك، والتحكم بضغط الدم والسكر والدهون في الدم.
***في حال كنت تعاني من مشاكل صحيّة، لا بد من المتابعة مع طبيبك واستشارته قبل القيام بالتمارين الرياضية.**

د. نَظِّم ضغط الدم ومستوى السكر والدهون في الدم

تجعلك الأمراض كارتفاع ضغط الدم، والسكري، وارتفاع مستوى الكوليسترول أكثر عرضة للإصابة بتصلب شرايين القلب من دون وجود أي إشارة أو عارض سابق. لذا، وفي سبيل حماية قلبك وتفادي تصلب شرايين القلب:

- تحقق من ضغط الدم ومستوى السكر في الدم ومستويات الدهون بانتظام
- سجّل أرقامك
- إسأل طبيبك عن المستويات التي تستهدفها
- توصل إلى المستويات المستهدفة وحافظ عليها

هـ. توقّف عن التدخين

يجعلك التدخين عرضة للإصابة بتصلب شرايين القلب. فالتبغ يسد الأوعية الدموية ويستبدل الأوكسجين في الدم بغاز سام، ويضر بالرئتين. لذا وحرصاً على قلبك، لا بد من التوقّف عن التدخين وتفادي تنشّق دخان التبغ المتصاعد من سيجارة الآخرين. فمنذ اليوم الأول الذي تتوقّف فيه عن التدخين ستقلص خطر الإصابة بتصلب شرايين القلب. وتذكر أن التبغ موجود في السجائر والسيجار والغليون والنجيلة. بإمكانك استشارة برنامج التوقف عن التدخين في مركزنا الطبي لمساعدتك على التوقف.



من أجل حماية قلبك، يجب أن يركز هدفك على بلوغ الوزن وقياس محيط الخصر المثاليين والحفاظ عليهما، وذلك من خلال اتّباع نظام غذائي صحي وزيادة الحركة والنشاط الجسدي، هذا وبإمكانك حماية قلبك حتى وإن خفّضت وزنك بنسبة 10%.

ب. إعتد نظاماً غذائياً صحياً

- بإمكانك حماية قلبك عبر اختيار نظام غذائي يراعي وضع القلب:
- إختار نظاماً غذائياً غنياً بالخضار والفاكهة المتنوعة. حد من تناول العصائر.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالفاصوليا، والعدس، والبازلاء، وطحين القمح، والخبز والحبوب الكاملة، والحبوب الغنية بالألياف، إلخ.
- حد من تناول الملح (الصوديوم) إلى أقل من ملعقة صغيرة يومياً. خذ بعين الاعتبار الملح المضاف ضمناً في طعامك مثلاً: الأطعمة المعلبة، الجبنة القابلة للدهن، رقائق البطاطا المملحة، صلصة الطماطم، عصير الخضار، الكبيس، الزيتون، صلصة الصويا، صلصة السلطة، اللحوم الباردة، المكسرات المملحة، والخبز (الخبز المرقوق بشكل خاص). إستخدم الأعشاب والبهارات لتضفي نكهة إلى طعامك.
- إختار مصادر بروتين قليلة الدهون: كالحليب الخالي من الدسم أو قليل الدسم (1%).
- منتجات الألبان الخالية من الدهون أو قليلة الدهون مثل الأجبان والألبان، البيض، السمك، الدجاج بدون جلد، البقول، واللحوم الخالية من الدهون.
- تناول السمك على الأقل مرتين في الأسبوع.
- قلل من اللحوم الحمراء بحيث لا تزيد عن بضع مرات في الشهر.
- تجنّب المأكولات الغنية بالدهون. وبشكل خاص، لا بد من تجنّب الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة، والأطعمة المصنفة كدهون مهدرجة جزئياً أو مهدرجة. وبشكل عام، يجب الحد من الزبدة، منتجات الألبان الغنية بالدهون، الأطعمة المقلية، اللحوم المصنعة مثل البرغر والنقانق، لحوم الكبد، جلد الدجاج، صفار البيض، والشوكولا، إلخ. إختار زيت الكانولا وزيت الزيتون.
- إذا كنت تشرب الكحول، يجب الحد من شربها لكأسين يومياً للرجال وكأس في اليوم للنساء.
- إستشر طبيبك قبل تناول أي دواء من الأعشاب. قد يكون لبعض هذه الأدوية آثار سلبية على قلبك.

***في حال كنت تعاني من مشاكل صحّية، تابع نظامك الغذائي مع طبيبك واختصاصي التغذية.**



ما هي عوامل الخطر لتصلب شرايين القلب؟

بعض العوامل من شأنها أن تزيد خطر تعرُّضك لتصلب شرايين القلب أكثر من غيرها، وهي تضم:

إرتفاع ضغط الدم	حالات مماثلة في التاريخ العائلي	العمر (أكثر من 45 عاماً للذكور، وأكثر من 55 عاماً للإناث)
التدخين	إرتفاع نسبة الكوليسترول	السكري
النظام الغذائي غير الصحي	قلة النشاط الجسدي	الزيادة في الوزن

كيف يمكنني الوقاية من تصلب شرايين القلب؟

لحسن الحظ، بإمكانك تجنّب الإصابة بتصلب شرايين القلب في حال أوليت الاهتمام لعوامل الخطر التي قد تلحق بقلبك:

أ. حافظ على وزن صحي

إستفسر من طبيبك أو اختصاصي التغذية عن وزنك ومحيط خصرك المثاليين. وللتأكد ما

إذا كان وزنك مناسباً، بإمكانك احتساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) الذي يقضي باحتساب

كمية الدهون في جسمك إستناداً إلى طولك ووزنك. ويساوي هذا المؤشر: $\frac{\text{وزن الجسم بالكيلوغرام}}{\text{الطول بالأمتار (تربيع)}}$

مثلاً: إذا كان وزنك 60 كلغ وطولك 168 سم، فإن مؤشر كتلة الجسم لديك:

$$21.2 = \frac{60}{1.68 \times 1.68}$$

يتراوح مؤشر كتلة الجسم الطبيعي بين 18.5 و24.9. في حال ساوى المؤشر 25 وما فوق، فهذا يعني أنك تعاني من وزن زائد ولديك نسبة عالية من الدهون في الجسم. وكلّما ارتفع مؤشر كتلة الجسم، ازدادت الإصابة بنوبة قلبية.

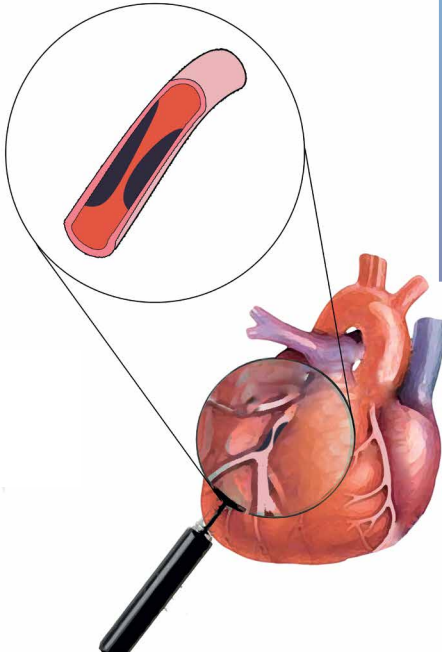
غير أن هذا المؤشر وحده لا يكفي دائماً. يقيس محيط الخصر كمية الدهون في البطن. تزيد الكمية المفرطة من الدهون عند الخصر من خطر الإصابة بالنوبة القلبية. لذا فإن قياس الخصر المثالي الذي يجب التمتع به هو أقل من 94 سم للذكور وأقل من 80 سم للإناث.

ما هو مرض تصلب شرايين القلب؟

إن مرض القلب التاجي أو ما يعرف بتصلب شرايين القلب هو عبارة عن تضيق في الشرايين التاجية التي تزود القلب بالدم الغني بالأوكسجين. عند تضيق هذه الشرايين، تصل إلى قلبك كمية أقل من الأوكسجين، وفي حال انسداد هذه الشرايين تُصاب بنوبة قلبية.

يشكّل مرض تصلب شرايين القلب أحد أكثر الأمراض وأكثر أسباب الوفاة شيوعاً في لبنان والعالم. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، توفي أكثر من 7.4 ملايين شخص حول العالم بسبب تصلب شرايين القلب في العام 2015.
غير أنك أنت قادرٌ على الوقاية وحماية قلبك من تصلب شرايين القلب.

قد يكون تصلب شرايين القلب صامتاً. يتمثّل العارض النموذجي للنوبة القلبية في الألم أو الانزعاج في الصدر. غالباً ما يوصف الألم بالشعور بضغط أو ضيق أو عصر أو حرق أو شعور بالامتلاء. وقد تترافق النوبة القلبية مع ألم في الذراعين، أو الكتفين، أو الحنك، أو الرقبة، أو الظهر. وتشمل أعراض النوبة القلبية الأخرى: الضيق في التنفس، أو الدوخة، أو التعرّق البارد، أو الغثيان.



يجب معالجة النوبة القلبية في أقرب وقت ممكن، فمن شأن كل ثانية أن تنقذ حياتك. إذا راودك شك أنك قد تعاني نوبة قلبية، إتصل لطلب المساعدة فوراً.



إرشادات
المرضى

الوقاية من تصلب شرايين القلب

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم