

## البرنامج القومي للوقاية من امراض القلب والشرابين

أصبحت أمراض القلب والشرابين السبب الرئيسي للعجز والوفاة في كثير من بلدان العالم، وتعد منطقتنا العربية ومصر خاصة من أكثر المناطق الموبوءة بهذه الأمراض، حيث تبين في دراسة حديثة أن الإصابة بانسداد الشريان التاجي المفاجئ (الجلطة التاجية/احتشاء القلب) تصيب الأفراد في متوسط العمر ويقل متوسط سن ضحايا هذه الإصابة في منطقتنا عن أي مكان آخر في العالم.

- بالإضافة إلى الخسارة المادية الناتجة من نفقات العلاج الباهظة والرعاية الطبية المستمرة والتغيب عن العمل، فهناك الأضرار النفسية للمريض وأسرته.
- هذه الأمراض تسبب الوفاة المفاجئة والشلل والجلطة التاجية بدون مقدمات في أكثر من ثلثي الحالات.
- حوالي ٨٠% من هذه الأمراض ترجع إلى إتباع أسلوب خاطئ في المعيشة مثل تناول الغذاء الضار والتدخين والسمنة وعدم الحركة وإهمال علاج مسببات هذه الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة دهون الدم والسكر.
- تلعب الوقاية وتوعية الجمهور دوراً هاماً للحد من أمراض تصلب الشرايين وثبت فاعليتها في كثير من الدول العالم في الإقلال من معدلات الإصابة.
- قامت الجمعية المصرية لارتفاع ضغط الدم بإصدار كتيب للسادة الأطباء يحتوي على إرشادات وتوصياتها للوقاية من تصلب الشرايين ووضع توصيات خاصة للهيئات التشريعية والحكومية وصناعة الغذاء.
- تقوم الجمعية عن طريق موقعها الإلكتروني وبرنامج أعرف رقمك وسلسلة من الندوات الغرض منها توعية الجمهور وإرشاده للوقاية من هذه الأمراض.
- نجاح هذا البرنامج يعتمد على مساهمة المسؤولين والأطباء والهيئات التشريعية والتعريف بطرق الوقاية وتوصيل الرسالة إلى أكبر عدد من أفراد المجتمع.
- مرفق مع هذا بعض مطبوعات الجمعية في مجال الوقاية من أمراض القلب والشرابين.

أ.د/ محمد محسن إبراهيم

أستاذ أمراض القلب- جامعة القاهرة  
رئيس الجمعية المصرية لارتفاع ضغط الدم