

# HEART HEALTH and CARDIAC REHABILITATION

## صحة القلب وإعادة تأهيل القلب

**Language: Arabic**

**April 2000**

*State Health Publication No: (HPA) 000032*

**Better Health Good Health Care**



**Heart  
Foundation**

**NSW HEALTH**

## مفاتيح صحة القلب

ستساعدك المعلومات التالية على تعلّم كيف يمكن لك أن تُخفّض من احتمالات تعرّضك لأخطار مشاكل القلب مستقبلاً. كما وستتعلّم أيضاً بعض التوجيهات بشأن التخطيط لبرنامج إعادة تأهيلك بعد الإصابة القلبية والذي يناسب إحتياجاتك.

### التمارين البدنية

نشاط بدني منتظم صُمّم ليُناسب قدراتك وإحتياجاتك وإهتماماتك ومقدراتك.

### التثقيف

التعلّم عن مشكلة القلب لديك، أسبابها والعلاج وكيف يمكنك السيطرة عليها.

### النصائح والإرشاد والدعم

النصائح والإرشاد حول الأسباب وكيفية تغيير نمط الحياة وتخفيض احتمالات تعرّضك لمصاعب إضافية في القلب والعودة إلى حياة منتجة مليئة بالحياة.

### تغيير السلوك

تعلّم مهارات محدّدة تمكّنك من إتخاذ الخيارات بشأن تغيير السلوك غير الصحي كتدخين السجائر أو البدء بسلوك صحي يناسب القلب مثل تناول الأغذية الصحية الملائمة لصحة القلب.

# الشفاء من المصاعب القلبية عبر إعادة تأهيل القلب المصاب

لقد صُمِّمَت خدمات إعادة التأهيل القلبية لمساعدة مرضى إصابات القلب على الشفاء بسرعة أكبر والعودة لممارسة حياة كاملة مُنتجة. وتشمل برامج إعادة تأهيل القلب التمارين البدنية، التثقيف، النصائح والإرشاد والدعم وتعلُّم الأساليب الجديدة كي تعيش حياة أكثر صحية. وإذا اجتمع ذلك مع العلاج الطبي والجراحة، ستؤدي إعادة التأهيل القلبية إلى مساعدتك على أن تشعر بالتحسُّن وأن تعيش حياة أكثر صحية.

يمكنك الاستفادة من إعادة التأهيل القلبي إذا كنت :

- تعاني مرضاً في القلب مثل الذبحة أو إخفاق القلب أو قد تعرّضت لنوبة قلبية
- تعاني من مشكلة قلبية مُزمنة
- قد خضعت لجراحة في الشريان التاجي أو لإستبدال الصمام
- قد خضعت لزراعة آلة في صدرك لتوقيف رجفان القلب
- لديك بالون قنطرة ( تقويم الأوعية جراحياً )، أو قالب، أو أي إجراء آخر يتعلق بالقلب .
- قد تعرّضت لعملية زراعة قلبية
- قد تفيد أيضاً من إعادة التأهيل أزاء مشكلة أو مرض في القلب إذا كنت معرضاً لإحتمال الإصابة بالقلب .

ويمكن لإعادة التأهيل القلبية أن تؤدي إلى تغيير فعلي وهي طريقة سليمة وفعالة لمساعدتك :

- كي تشعر بالتحسُّن بسرعة أكبر معنوياً وبدنياً
- كي تُصبح أشد قوة
- على معرفة كيفية تخفيف الأعباء والضغط
- على التعاطي والتأقلم مع حالتك الصحية
- كي تتمتع بالثقة للاعتناء بصحتك والعودة إلى نشاطاتك السابقة
- على تخفيض احتمالات التعرُّض لمخاطر المشاكل القلبية الإضافية
- على الإستمتاع الأكبر بالحياة .

ويمكن لكل شخص تقريباً الاستفادة من نوع ما من أنماط إعادة تأهيل القلب . وما من أحد كبير جداً أو صغير في السن للإفادة كما وأن النساء يُفدن من إعادة التأهيل القلبي بنفس مقدار ما يُفيد الرجال .

حينما تعاني من مرض قلبي تجد أن التخلص من العادات القديمة وتعلم عادات جديدة أمراً بالغ الصعوبة. كما وأن التفكير بصحتك المستقبلية يبعث أيضاً إلى القلق. ان دعم الأسرة والأصدقاء إضافة إلى مقدمي العناية الصحية قد يؤدي إلى تحقيق فرق كبير في مجال تأقلمك مع هذه التغييرات. شارك الآخرين معك في الإطلاع على هذا الكتيب كي يتعلموا عن إعادة التأهيل القلبي وكيف لهم مساعدتك.

## الفريق الطبي لإعادة التأهيل من أمراض القلب

قد تتطلب خدمات إعادة تأهيل القلب إشتراك العديد من الناس وقد يتألف فريقك من واحد أو أكثر من الناس التاليين:

- أطباء (طبيبك العائلي، أخصائي قلبية، وربما طبيب جراح)
- ممرضات
- أخصائون في التمارين البدنية
- معالجون طبيعويون وأخصائون للمداواة والمعالجة بالإنشغال
- أخصائيو تغذية
- عاملون إجتماعيون
- نفسانيون
- صيادلة
- أسرته.

يتواجد المترجمون الشفهيون المدربون في العديد من المشافي العامة. وإذا كنت تواجه صعوبة في التحدث بالإنكليزية إسأل عن إمكانية حجز موعد لحضور مترجم في موعدك المقبل.

قد يعمل طبيبك العائلي لوحده أحياناً حيث يلعب عدة أدوار أو قد يُحيلك إلى أخصائين آخرين للعناية الصحية حسب الحاجة.

إن أهم فرد في فريق إعادة تأهيل القلب هو أنت. ولا يوجد أحد يجعلك أو يرغمك على القيام بالتمارين البدنية أو الإقلاع عن التدخين أو على تناول غذاء أكثر صحي.

## كيف لي أن أبدأ؟

غالباً ما تبدأ عملية إعادة تأهيل القلب في المستشفى بعد نوبة قلبية حادة أو تبعاً لجراحة قلبية أو علاج قلبي آخر. وقد تستمر في عيادة خارجية بعد مغادرتك المستشفى. ومتى تعلّمت عادات الحياة الصحية للقلب إتبعها مدى الحياة وحرصاً على الحياة.

● **في المستشفى.** يمكنك حين المكوث في المستشفى أن تقول لطبيبك أو الممرضة بأنك مهتمٌ في إعادة التأهيل القلبي وإسأل كيف يمكنك الإلتحاق بهذا البرنامج.

● **بعد المستشفى.** قد تتواجد خدمة إعادة تأهيل القلب في المستشفى أو مركز طبي أو مهني أو في مرفق إجتماعي كمركز إجتماعي للصحة أو مركز للياقة البدنية. ولربما كان لديك برنامج إعادة تأهيل للقلب تطبقه في البيت. إن أنواع البرامج المتوفرة تختلف من مكان لآخر وسيتم إعلامك بكمية النشاط البدني الذي يترتب عليك القيام به. وستحصل أيضاً على المادة التثقيفية والتشجيع كي تتحكّم بأيّ عنصر من عناصر الأخطار المتواجدة عندك بشأن مرض القلب. وعلى سبيل المثال، ستعطى معلومات حول كيفية تناول وطهي الأطعمة الجيدة لقلبك وكيف لك الإقلاع عن التدخين إذا كنت تمارس هذه العادة. ويمكنك الإتصال بخط القلب الهاتفي التابع لمؤسسة القلب (Heart Foundation) على الرقم 1300 36 27 87 للحصول على تفاصيل عن الخدمات المتوفرة. أما إذا كنت بحاجة للمساعدة كي تتصل هاتفياً وتحدّث باللغة الإنكليزية فياتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية على الرقم 13 1450.

● **من أجل الحياة.** متى تعلّمت مهارات الحياة الصحية للقلب، يجب أن يكون هدفك الإستمرار في إستعمال هذه المهارات مدى الحياة.

## كيف يمكن لإعادة تأهيل القلب مساعدتي؟

تتألف إعادة تأهيل القلب من جزئين رئيسيين:

١. **النشاط البدني** لمساعدتك على تعلّم كيف تنشط بسلامة وأمان وتقوية عضلاتك وتحسين قدرتك على التحمّل. وستكون خطة النشاط البدني خاصتك مبنية على قدرتك الشخصية وإحتياجاتك وإهتماماتك.
٢. **التثقيف وإسداء النصائح والإرشاد** لمساعدتك على تفهّم مشاكل القلب والتأقلم مع حالة قلبك وإيجاد السبل لتخفيف إحتمال التعرّض لأخطار مشاكل القلب مستقبلاً. وسيساعدك برنامج إعادة تأهيل القلب على إستعادة ثقّتك والتعامل مع ردود فعلك ومخاوفك إضافة إلى تحديد الأهداف للأنشطة المستقبلية.

غالبًا ما تتم عملية إعادة تأهيل القلب في إطار جماعي الذي قد يشكل الدعم المفيد لك . لكن خطة كل مريض تستند إلى عناصر المخاطر المحددة للفرد وإحتياجاته الخاصة . كما وأن هذه ستؤثر على الفترة الزمنية للبرنامج .

وبغض النظر عن مدى الصعوبة، ان جهدك في مجال إعادة التأهيل القلبي  
سيعود عليك بالفائدة مدى الحياة .

## هل يهدد برنامج إعادة التأهيل سلامتي؟

ان إعادة تأهيل القلب سليمة وقد بيّنت الأبحاث أن المصاعب الصحية البالغة التي تنجم عن تمارين إعادة التأهيل القلبي نادرة . وسيُوصي فريق إعادة التأهيل القلبي الذي يعمل معك بإتباع أنواع من الأنشطة التي تناسبك .  
ان رصد ردة فعل قلبك ومدى تأقلمه مع النشاط البدني جزء هام من إعادة تأهيل القلب . ويمكنك أن تتعلم كيف تقدر مدى صعوبة وحدة التمارين البدنية أو كيف لك أن تتفقد معدل نبضات قلبك .

## أين مصلحتي في ذلك؟

تختلف أهداف إعادة تأهيل القلب من مريض لآخر . ولمساعدتك على تحديد أهدافك الشخصية، سيقوم فريق إعادة التأهيل القلبي بالنظر إلى صحتك العامة ومشكلتك القلبية على وجه التحديد والأخطار التي يُحتمل أن تواجهك مستقبلاً في مجال القلب إضافة إلى توصيات طبيبك وإلى خياراتك الخاصة .

قد تؤدي إعادة التأهيل القلبي إلى تخفيض أعراضك وإحتمالات تعرّضك لمشاكل القلب . كما وتتمتع أيضاً بفوائد عديدة أخرى :

- تؤدي التمارين البدنية إلى تقوية عضلاتك وتحسين مستويات الطاقة والحيوية كما وانها تساعد قلبك وجسمك كي يصبحوا أكثر قوة وأفضل وضعية وعملاً .
- وقد تؤدي إعادة التأهيل القلبي لعودتك إلى العمل والقيام بأنشطة أخرى بوتيرة أسرع .
- كما وان النظام الغذائي الصحي قد يؤدي إلى تخفيض كوليسترول الدم والتحكّم بالوزن والمساعدة على تفادي ارتفاع ضغط الدم أو السيطرة عليه وعلى مشاكل أخرى مثل السكري . كما وأنك ستشعر بشعور أفضل وتتمتع بطاقة أكبر .
- قد تساعدك إعادة التأهيل القلبي للإقلاع عن التدخين . كما وأن الإقلاع عن التدخين يعني تخفيض احتمال خطر سرطان الرئة وإنتفاخ الرئة والتهاب الشعب التنفسية إضافة إلى خفض احتمال حدوث الذبحة القلبية أو السكتة الدماغية والمشاكل القلبية الأخرى والأوعية الدموية الأخرى . ويعني ذلك مزيد من الطاقة وصحة أفضل من أجل من تحبهم .

- وقد تساعدك إعادة التأهيل القلبي من الناحية النفسية والمعنوية. وقد تؤدي إلى رفع سوية ثقتك ومساعدتك على التخطيط ومعالجة أي قلق أو مخاوف تراودك بشأن المستقبل.

## أنواع التمارين البدنية

ان التمارين الأروبيك البدنية تؤدي إلى رفع وتيرة النبض والتعرق وهذا ما ينجم عنه تدفق الدم المزود بالأوكسجين في كافة أرجاء الجسم. وهناك أنواع مختلفة من تمارين الأروبيك بما فيها المشي والسباحة.

ان التدريب بغية التقوية كرفع الأثقال يؤدي إلى تحسين قوة عضلاتك وقدرتك على التحمل.

وسيوصى الفريق في العديد من الحالات بنوعي التمارين المذكورة أعلاه.

أما التمارين الأخرى المفيدة فتشمل الرقص، التاي تشي، أو الأنشطة الأخرى التي ترغب في ممارستها.

إجعل من نمط الحياة الصحي الذي تتعلمه في إعادة التأهيل القلبي عادة يُحتذى بها فحياتك تعتمد على ذلك!

## عناصر الخطر لأمراض القلب التاجية

تُدرج أدناه عناصر الخطر المحتملة لأمراض القلب التاجية التي يمكن السيطرة عليها. وهناك عناصر لا يمكنك التحكم بها مثل التقدم في السن أو الوراثة العائلية لأمراض القلب. لكن بوسعك تغيير أو التحكم بالعناصر المدرجة أدناه. وتساعدك عملية إعادة تأهيل القلب على القيام بذلك.

## عناصر الخطر المحتملة لأمراض القلب التاجية التي يمكنك السيطرة عليها

- تدخين السجائر
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع كولسترول الدم
- النمط الحياتي غير النشط
- زيادة الوزن
- السكري

## كيف لي الإفادة القصوى من عملية إعادة تأهيل القلب؟

تبيّن البحوث ان التحكّم بعناصر الأخطار المحتملة لمرض القلب سيساعدك على عيش حياة أكثر صحية. لذا، إحرص على أن تكون خطة إعادة تأهيل القلب خاصتك مفيدة لك. ولكي تتمتع بتحكّم أفضل على إعادة تأهيل قلبك يترتّب عليك أن تتذكّر أهدافك.

- **خطط برنامجك.** إعمل مع فريق إعادة التأهيل القلبي أو طبيبك أو الممرضة الإجتماعية بغية تصميم برنامج يلبي إحتياجاتك.
  - **تحدّث وناقش.** إطرح الأسئلة وإن لم تستوعب مضمون الردود والأجوبة فعليك الإستمرار في طرح الأسئلة لحين الإستيعاب. أعرب عن ظهور أيّ تغيير على مشاعرك أو الأعراض.
  - **أمسك بزمام أمر الشفاء.** لن يتمكن أيّ شخص آخر من فعل ذلك نيابة عنك. إن نمط حياتك الجديد صحي بالنسبة لقلبك لذا يترتّب عليك التقيّد به مدى الحياة – حرصاً على الحياة.
- قد ترغب الإحتفاظ بمفكرة خاصة تدوّن فيها وقائع إعادة تأهيلك. دوّن المعلومات الهامة مثل المواعيد وأرقام الهواتف الخ... وأين يمكنك العثور على الخدمات وما شابه.

إذا شعرت بالإكتئاب أو السوداوية أو إنحراف في الصحة يترتب عليك إعلام طبيبك .  
ان الذين يتعرضون لتغييرات كبيرة في حياتهم يشعرون أحياناً بالإكتئاب .

ان بعض الذين يعانون من مصاعب القلب يشعرون بالغم والهم والإكتئاب حين يطلعوا على مرضهم أو بعد إجراء الجراحة القلبية . قد تساعدك عملية إعادة تأهيل القلب على تحسين ما تحس به من مشاعر لكن إذا كنت تعاني الكآبة الشديدة فيصعب عليك القيام بالأشياء التي تساعدك على التحسُّن مثل الذهاب إلى برنامج إعادة تأهيل القلب أو العودة إلى الأنشطة العادية التي كنت تزاولها في الماضي .

ان الإكتئاب قابل للعلاج : إسأل طبيبك .

ولكي تكون عنصراً نشيطاً في فريق إعادة تأهيل القلب :

- تعلّم وتعرّف على حالة ووضعية قلبك الصحية .
- تعرّف على ما يمكنك القيام به لمساعدة قلبك .
- إتبع متطلبات خطة العلاج .
- إ طرح الأسئلة التي تراودك دون تردّد .
- أعرب عن الأعراض أو المصاعب التي تواجهك .

يمكن لشبكة من خدمات الدعم مساعدتك . ولربما تألفت شبكة دعمك من الأسرة، الأصدقاء أو من مجموعة أخرى من الناس الذين يعانون من مصاعب أو مشاكل قلبية .

ويمكن لأفراد الأسرة والأصدقاء صناعة التغيير والفرق الفعلي ولربما أرادوا معرفة المزيد عن مشكلة القلب خاصتك كي تكون مساعدتهم أكثر فائدة لك . مثلاً، قد يترتب على أفراد الأسرة أن يتعلّموا ضرورة إعطاءك فرصة للقيام بالأشياء بنفسك أو أنهم يريدون أن يتعلّموا عن تحضير الوجبات الصحية التي تناسب القلب . ويمكن لأسرتك وأصدقائك تزويدك بالدعم المعنوي مع تأقلمك ونمط الحياة الجديد الأكثر صحة .

قد تريد أيضاً الحصول على دعم الناس الآخرين الذين يعانون أمراض القلب . إسأل فريق إعادة تأهيل القلب ما إذا كانوا يعرفون بمجموعة داعمة يمكنك أو يمكن لأسرتك أو من يقدم لك العناية الإنتساب إليها أو إجراء إتصال بإحدى المنظمات المدرجة هنا .

## أين لي الحصول على مزيد من المعلومات والدعم؟

للحصول على معلومات إضافية عن أمراض القلب والسبل التي يمكنك من خلالها مساعدة نفسك عبر إعادة تأهيل القلب إتصل بأحد الأشخاص التالية أسماؤهم .

وإذا كنت بحاجة لإجراء الإتصال الهاتفي باللغة الإنكليزية فاتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية على الرقم 13 1450 .

خط القلب الهاتفي التابع مؤسسة القلب ( **Heart Foundation Heartline** )

هاتف : 1300 36 27 87

مؤسسة القلب ( **Heart Foundation** )

407 Elizabeth Street, Level 4

SURRY HILLS NSW 2010

هاتف : 02 9219 2444

فاكس : 02 9219 2424

المستشفى المحلي القريب منك

الاسم : .....

هاتف : .....

فاكس : .....

طبيبك العائلي

الاسم : .....

هاتف : .....

فاكس : .....

منسق خدمة إعادة تأهيل القلب

الاسم : .....

هاتف : .....

فاكس : .....

## مجموعات دعم المرضى

العربية : مجموعة التشخيص للأمراض القلبية الناطقة بالعربية  
منطقة ليثربول ، سدني  
المراجعة : 9828 3000

العربية : مجموعة المشي للنساء العربيات  
منطقة بنكستاون ، سدني  
المراجعة : 9722 8000

الأشورية : مجموعة المشي الأشورية  
منطقة فيرفيلد ، سدني  
المراجعة : أنيس تاليا 9794 1700 ( خدمة الصحة في فيرفيلد )

\*\*\*\*\*

هيئة دعم القلب في أستراليا ( Heart Support Australia )  
( فروع في كل الولايات ، بما في ذلك الأرياف ولديها مجموعات فرعية للأطفال والشبيبة )  
هاتف : 02 6285 2357  
فاكس : 02 6281 1120

جمعية القلب المفتوح ( Heart Support Australia )  
( فروع في شمالي سدني ، غربي سدني ونيوكاسل / نيلسن باي )  
هاتف : 02 9817 5425

مجموعة الدعم القلبية في هوكسبيري ( Hawkesbury Cardiac Support Group )  
هاتف : 02 4578 3355

مجموعة الدعم القلبية في نيبان / بلو ماونتنز ( Nepean/Blue Mountains Cardiac Support Group )  
هاتف : 02 4736 5018

مجموعة الدعم القلبية في النواحي الغربية - منطقة بيننت هيلز  
( Western Districts Cardiac Support Group - Pennant Hills Area )  
هاتف : 02 9871 4025

مجموعة IDC الداعمة - للأشخاص الذين زُرعت لديهم أجهزة منع رجفان القلب ( IDC Support Group )  
مستشفى وستميد  
المنسقة : جيل سكواير Jill Squire ، مستشارة تمرير سريرية  
هاتف : 02 9845 5555 جهاز النداء 01124

للحصول على تفاصيل عن مجموعات الدعم في الولايات الأخرى إتصل بمؤسسة القلب في الولاية المعنية

## شكاوى العناية الصحية Health Care Complaints

Patient Support Office

Level 4, 28-36 Foveaux Street

SURRY HILLS NSW 2010

Locked Mail Bag 18

STRAWBERRY HILLS NSW 2012

تستند هذه المعلومات على معايير التوجهات بشأن إعادة التأهيل القلبي في نيو ساوث ويلز

### **. NSW Policy Standards for Cardiac Rehabilitation**

تمت تنمية هذه المعايير من قبل لجنة من الخبراء تحت رعاية دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز.

وقد مثل أعضاء اللجنة متنوع من الإختصاصات المهنية والخبرة الإستهلاكية في حقل الصحة القلبية.

وتتوافر معايير التوجهات عبر موقع الشبكة التابع لدائرة الصحة في نيو ساوث ويلز على العنوان التالي:

<http://www.health.nsw.gov.au/public-health/>

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،  
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج  
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.