



ما المقصود بفحص القلب؟

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني
heartfoundation.org.au

شروط الاستخدام: أعدت هذه المادة من قبل المؤسسة الوطنية للقلب في أستراليا (مؤسسة القلب)
(National Heart Foundation of Australia (Heart Foundation)) بهدف تقديم معلومات
عامة وتثقيفية فقط، ولا تُشكل نصيحة طبية. يُرجى مراجعة مختص الرعاية الصحية الخاص بك إذا
كنت تعاني من مشكلة صحية أو تشك في إصابتك بها. تستند المعلومات المُقدمة إلى الأدلة المُتاحة
وقت النشر. يُرجى مراجعة موقع Heart Foundation الإلكتروني heartfoundation.org.au
للاطلاع على شروط الاستخدام (Terms of Use).

© 2025 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761

HH-PRISK-113.1.0825.ar

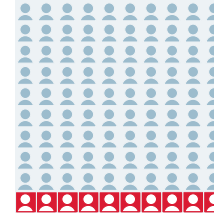


ماذا تعني نتائج فحص صحة قلبك؟

تبيّن نتائج الفحص مدى احتمال تعرّضك لنوبة قلبية أو سكتة دماغية
خلال السنوات الخمس القادمة، مما يساعدك أنت وطبيبك على تحديد
الخطوات المناسبة للحد من هذا الاحتمال.

احتمال مرتفع

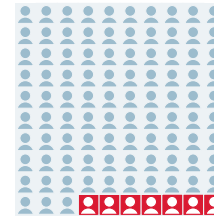
(10% أو أكثر)



وهذا يعني أنه من بين كل 100 شخص بمثل
حالتك، قد يصاب 10 أشخاص أو أكثر منهم
بنوبة قلبية أو سكتة دماغية خلال السنوات
الخمس المقبلة إذا لم يتخذوا أي إجراء
وقائي.

احتمال متوسط

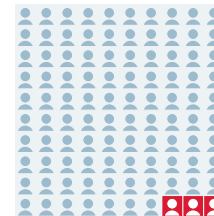
(أكثر من 5% ولكن أقل من 10%)



وهذا يعني أنه من بين كل 100 شخص
بمثل حالتك، قد يصاب أكثر من 5
أشخاص ولكن أقل من 10 منهم بنوبة
قلبية أو سكتة دماغية خلال السنوات
الخمس المقبلة إذا لم يتخذوا أي إجراء
وقائي.

خطر منخفض

(أقل من 5%)



وهذا يعني أنه من بين كل 100 شخص بمثل
حالتك، قد يصاب أقل من 5 أشخاص منهم
بنوبة قلبية أو سكتة دماغية خلال السنوات
الخمس المقبلة إذا لم يتخذوا أي إجراء
وقائي.

سوف تضع أنت وطبيبك العام أو الممرضة خطة لإجراء تغييرات في
نمط حياتك و/أو الأدوية الموصى بها لك.

سيُخبرك طبيبك العام أو الممرضة بعدد المرات التي تحتاج فيها إلى
إجراء فحص متابعة لصحة قلبك.

ما المقصود بفحص صحة القلب؟

فحص صحة القلب (Heart Health Check) هو فحص يستغرق 20 دقيقة يتم لدى طبيبك العام. يساعدك هذا الفحص على فهم مدى احتمال تعرضك لنوبة قلبية أو سكتة دماغية خلال السنوات الخمس القادمة، وما يمكنك فعله لتجنبها.

1. المناقشة

قد يسألك طبيبك العام أو الممرضة عن:

- ما إذا كنت تدخن
- ما إذا كنت تعاني من مرض السكري
- الأدوية التي تتناولها
- مشاكل صحية أخرى
- التاريخ الصحي لعائلتك
- المجموعات العرقية التي تنتمي إليها
- الرمز البريدي لمنطقتك.

2. الفحوصات

قد يقوم طبيبك العام أو الممرضة بإجراء فحوصات لقياس:

- ضغط دمك
- الكوليسترول
- مستويات السكر في الدم.

3. التقييم

سيقوم طبيبك العام بحساب احتمال إصابتك بنوبة قلبية أو سكتة دماغية خلال السنوات الخمس المقبلة، باستخدام أداة حساب معتمدة سريريًا.

4. الخطة

سيعمل طبيبك العام أو الممرضة معك على وضع خطة للحد من احتمال إصابتك بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. قد تتضمن الخطة:

- خطوات لإجراء تغييرات صحية في نمط حياتك
- إحالات إلى برامج أو متخصصين صحيين آخرين للحصول على دعم إضافي، مثل اختصاصي التغذية
- وصف أدوية لخفض ضغط الدم أو الكوليسترول.



لماذا يجب عليك إجراء فحص لصحة القلب؟

أمراض القلب هي السبب الرئيسي للوفاة في أستراليا. يمكن الوقاية من العديد من النوبات القلبية والسكتات الدماغية باتباع أنماط حياة صحية، مثل اتباع نظام غذائي صحي للقلب، وممارسة التمارين الرياضية، والحفاظ على وزن صحي، والامتناع عن التدخين. قد لا يعرف الكثير من الناس مدى خطر إصابتهم بأمراض القلب، خاصة وأن عوامل الخطر مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول لا يمكن الشعور بها غالبًا.

إجراء فحص لصحة القلب هو خطوة أولى مهمة لحماية قلبك.

من يحتاج إلى فحص لصحة القلب؟

- جميع الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و79 عامًا
- مرضى السكري من سن 35 عامًا فما فوق
- سكان الأمم الأولى من سن 30 عامًا فما فوق

تحدث إلى طبيبك العام بشأن إجراء فحص لصحة القلب إذا لم تكن مصابًا بأي مرض قلبي.

كم تكلفة فحص صحة القلب؟

يغطي برنامج Medicare للرعاية الصحية فحوصات صحة القلب، وهي مجانية في العيادات التي تُقدّم هذه الخدمة عبر نظام bulk bill.

استفسر من طبيبك العام عن تكلفة فحص صحة القلب قبل موعدك.



ما يمكنك فعله الآن لتحسين صحة قلبك؟

اتباع نظام غذائي صحي للقلب

يشمل ذلك:

- تناول الكثير من الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة.
- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية الغنية بالبروتين، وخاصة الأسماك والمأكولات البحرية، والبقوليات (مثل الفاصوليا والعدس)، بالإضافة إلى المكسرات والبذور.
- تناول الحليب والزبادي والجبن غير المنكه. يُنصح الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم باختيار الأنواع قليلة الدسم.
- تناول الدهون والزيوت الصحية، مثل الأفوكادو والزيتون والمكسرات والبذور، واستخدام الزيوت الصحية في الطهي.
- إضافة الأعشاب والتوابل لإضفاء نكهة على الطعام، بدلًا من إضافة الملح.

المحافظة على وزن صحي

يساعد الحفاظ على وزن صحي على خفض ضغط الدم والكوليسترول وتحسين صحة قلبك.

إذا كنت بحاجة إلى فقدان الوزن، فاستشر طبيبك العام حول كيفية القيام بذلك بطريقة صحية.

ممارسة التمارين الرياضية

ابدأ بأهداف صغيرة وواقعية، ثم زدها تدريجيًا حتى تصل إلى المدة الموصى بها وهي 30-60 دقيقة من النشاط البدني متوسط الشدة (مثل المشي السريع) في معظم أيام الأسبوع.

الابتعاد عن التدخين والحد من تناول الكحول

إذا كنت من المدخنين، فأقلع عن التدخين. للحصول على الدعم اللازم للإقلاع عن التدخين، تحدث إلى طبيبك العام أو اتصل بخط المساعدة على الإقلاع عن التدخين Quitline (13 7848 أو quit.org.au). لا تشرب أكثر من 10 مشروبات كحولية بكمية محددة في الأسبوع، ولا تزيد عن 4 مشروبات كحولية بكمية محددة في أي يوم.