



مقومات القلب السليم

تناول الأدوية إذا وصفها لك الطبيب ووفقًا لتعليماته



إذا وصف لك طبيبك أدوية للحد من احتمال إصابتك بأمراض القلب، فتناولها وفقًا لتعليماته.

إجراء فحص لصحة قلبك



إذا كان عمرك 45 عامًا أو أكثر، ولا تعاني من أمراض القلب، فتحدث إلى طبيبك العام بشأن إجراء فحص لصحة القلب (Heart Health Check).

اعرف المزيد عن فحوصات صحة القلب عبر
heartfoundation.org.au/your-heart/heart-health-checks



ملاحظات

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)) بهدف تقديم معلومات عامة وتنقيحية فقط، ولا تُشكل نصيحة طبية. يُرجى مراجعة مُقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تُعاني 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



التعرّف على مستوى الكوليسترول لديك



افحص مستوى الكوليسترول في دمك لدى طبيبك، وسيطر عليه باتباع نمط حياة صحي، وتناول الأدوية التي وصفها لك الطبيب عند الحاجة.

السيطرة على ضغط الدم



حافظ على ضغط دمك باتباع نمط حياة صحي، وتناول الأدوية التي وصفها لك الطبيب عند الحاجة.

فحص مستوى السكر في الدم



افحص مستوى السكر في دمك لدى طبيبك، وسيطر عليه باتباع نمط حياة صحي، وتناول الأدوية التي وصفها لك الطبيب عند الحاجة.



الابتعاد عن التدخين



إذا كنت تدخن التبغ و/أو تستخدم السجائر الإلكترونية، فكّر في الإقلاع عنها. استشر طبيبك، أو اتصل بخط المساعدة على الإقلاع عن التدخين (Quitline) على الرقم 13 7848، أو تفضّل زيارة الموقع quit.org.au

تجنّب الكحول أو التقليل من استهلاكه



اختر بدائل خالية من الكحول وقلل من استهلاكه بشكل عام لتحسين صحة قلبك.

السيطرة على التوتر والحفاظ على الصحة النفسية



حدد مصادر التوتر لديك وابحث عن أفضل الطرق للسيطرة عليه. اطلب مساعدة متخصصة إذا واجهت صعوبة في السيطرة على التوتر.

اتباع نمط غذائي صحي للقلب



استمتع بمجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة وغير المعالجة، بما في ذلك الأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة والألياف والفيتامينات والمعادن والدهون الصحية، والتي تكون منخفضة بشكل طبيعي في الدهون غير الصحية والملح والسكريات المضافة.

التحرّك أكثر



احرص على ممارسة ما لا يقل عن 30 دقيقة من النشاط البدني معتدل الشدة في معظم أيام الأسبوع.

الحفاظ على وزن صحي



اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا للقلب وداوم على ممارسة النشاط البدني. استشر طبيبك للحصول على الدعم اللازم لتحقيق أهدافك.

الحد من احتمال إصابتك بأمراض القلب

على الرغم من عدم وجود سبب واحد فقط لأمراض القلب، إلا أنّ هناك عوامل خطورة تزيد من احتمالية الإصابة بها. كلما زادت عوامل الخطورة لديك، ازداد احتمال إصابتك بأمراض القلب. يعاني أكثر من نصف البالغين الأستراليين من ثلاثة عوامل خطورة أو أكثر للإصابة بأمراض القلب، إلا أنّ الكثيرين لا يدركون أنهم معرضون للخطر.

تبدأ الوقاية من أمراض القلب بالتعرّف على عوامل الخطورة وإجراء تغييرات إيجابية في نمط حياتك للحد من خطر تعرّضك للإصابة. إليك بعض الطرق لتحقيق ذلك.

