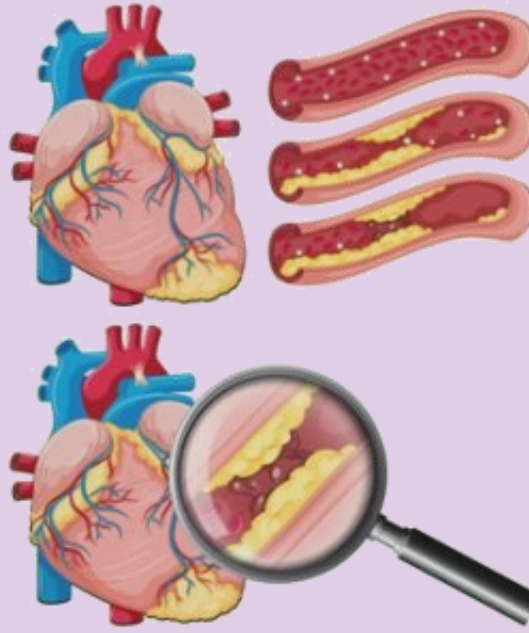


ما هو التصلب العصيدي؟

هو أحد انواع تصلب الشرايين، حيث تتراكم الدهون و الكوليسترول و غيرها من المواد على جدران الشرايين و داخلها و تعرف هذه التراكبات باللويحات التي قد تؤدي إلى ضيق الشرايين و تمنع تدفق الدم و قد تنفجر أيضا لتسبب تجلطا دمويا.



الأعراض

درجة التصلب

تصلب الشرايين المتوسط إلى حاد

- إذا كنت مصابا بتصلب شرايين القلب قد تظهر عليك أعراض مثل ألم أو ضغط في الصدر
- إذا كنت مصابا بتصلب شرايين القلب المؤدية إلى الدماغ قد تظهر عليك أعراض كالخدر المفاجئ أو الوهن في الذراعين و الساقيين- تداخل الكلام- فقدان مؤقت للبصر أو تدلي عضلات الوجه
- إذا كنت مصابا بتصلب شرايين الذراعين و الساقين قد تظهر عليك علامات مثل الشعور بألم في الساق أثناء المشي (العرج) أو انخفاض ضغط الدم في الجزء المصاب
- إذا كنت مصابا بتصلب الشرايين المؤدية إلى الكلى فسيكون هذا مؤشر على الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو فشل الكلى

يستخدم مصطلحا تصلب الشرايين والتصلب العصيدي أحيانا للإشارة إلى حالة واحدة، ولكن هناك اختلاف بين المصطلحين.

ما هو تصلب الشرايين؟

تحدث الإصابة بتصلب الشرايين عندما تصبح الأوعية الدموية التي تحمل الأكسجين و المواد الغذائية من القلب إلى بقية الجسم (الشرايين) سميكة و متيبسة ، مما يمنع تدفق الدم أحيانا إلى الأعضاء و الأنسجة حيث تكون الشرايين السليمة مرنة و قابلة للتمدد و لكن مع مرور الوقت قد تتصلب جدران الشرايين و هي حالة تسمى عادة بتصلب الشرايين.

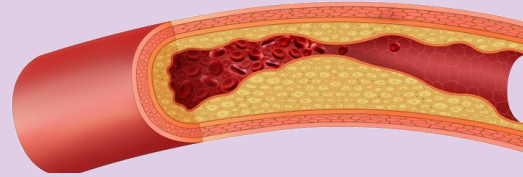


مؤسسة لجان العمل الصحي

ما هو تصلب الشرايين؟

تصلب الشرايين الخفيف

لا تظهر أية أعراض لتصلب الشرايين الخفيف حتى يضيق الشريان بشدة أو يتعرض للانسداد.



عوامل الخطر

يمكن التحكم في بعض عوامل الخطورة للحد من تصلب الشرايين مثل:

السمنة.

الغذاء المشبع بالدهون.

مرض السكري.

التدخين.

ارتفاع ضغط الدم.

الوقاية من تصلب الشرايين

إن التشخيص والعلاج المبكر يمكن أن يوقف تصلب الشرايين من التدهور. وتغيير نمط الحياة يعتبر من أهم سبل الوقاية منه:

- ممارسة الرياضة.
- الامتناع عن التدخين.
- التحكم في الوزن.
- تبني عادات غذائية صحية.

الأسباب



مرض السكري



زيادة الدهون والكوليسترول في الجسم



ارتفاع ضغط الدم



التدخين



قلة الرياضة والتمارين البدنية



البدانة أو زيادة الوزن

Reference:

Mayo clinic <https://www.mayoclinic.org/>

تم إعداد هذه النشرة من قبل مؤسسة لجان العمل الصحي ضمن مشروع تحديث بروتوكولات الأمراض المزمنة غير المعدية بالتعاون مع جامعة خاين الإسبانية



Universidad de Jaén

UJa. Cooperación y Voluntariado



AGENCIA ANDALUZA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación

Asociación Al Quds de Solidaridad con los Pueblos del Mundo Árabe
جمعية القدس للتضامن مع شعوب العالم العربي
Al Quds Association for Solidarity with the People in Arab Countries