



World
PT Day
2026

أمراض القلب والأوعية الدموية

تُعدّ أمراض القلب والأوعية الدموية **السبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم**



يتوفى نحو **20.5 مليون شخص** سنويًا بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية

تمثل أمراض القلب والأوعية الدموية **السبب في 30% من إجمالي الوفيات عالميًا**

تعود **85% من هذه الوفيات إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية**

تحدث **أكثر من ثلاثة أرباع الوفيات** الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية في **البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل**

الوقاية

يمكن الوقاية من معظم أمراض القلب والأوعية الدموية من خلال معالجة عوامل الخطر السلوكية والبيئية، وتشمل

تعاطي التبغ أو التدخين

الاستهلاك لأضرار للكحول

النظام الغذائي غير الصحي
وال شمنة

تلوث الهواء

قلة النشاط البدني

يُعد ارتفاع ضغط الدم عامل الخطر الرئيسي للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية على مستوى العالم

ما هي أمراض القلب والأوعية الدموية؟

أمراض القلب والأوعية الدموية هي مصطلح عام يشمل **أحالات المرضية التي تؤثر في القلب والأوعية الدموية**. قد تجعل هذه الحالات انتقال الدم والأكسجين والمواد الغذائية عبر الجسم أكثر صعوبة، مما يعيق أداءها لوظائفها الطبيعية.

مع مرور الوقت، قد تصبح الأوعية الدموية متضيقة أو متيبسة أو مسدودة، مما يضطر القلب إلى العمل بجهد أكبر من المعتاد. وقد يؤدي ذلك إلى انخفاض تدفق الدم إلى أعضاء حيوية مثل الدماغ والقلب والعضلات، مما يزيد من خطر الإصابة بمشكلات مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية.



كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يساهم في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية؟

يُعد اختصاصيو علاج طبيعي جزءًا أساسيًا من فريق الرعاية الصحية الذي يقدم رعاية متمحور حول المريض. ويقومون بما يلي

المساعدة في تحديد الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب، مثل المصابين بارتفاع ضغط الدم أو السكري أو السمنة، أو الذين يتبعون نمط حياة قليل الحركة، بالإضافة إلى تقييم القدرة على الحركة وممارسة التمارين



تصميم برامج تمارين آمنة ومتخصصة لتحسين اللياقة البدنية وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، مع دعم تبني أنماط حياة صحية، مثل زيادة النشاط البدني والمحافظة على وزن صحي



تعزيز الكشف المبكر والتدخل المبكر للوقاية من المشكلات الصحية الخطيرة، والتعرف على العلامات التحذيرية وإحالة المرضى إلى الرعاية الطبية المناسبة عند الحاجة



كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يساعد الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية؟

يمكن لاختصاصي العلاج الطبيعي أن يساعد الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية على التحكم في حالتهم الصحية وتقليل خطر التعرض لمضاعفات قلبية أخرى (مثل النوبة القلبية) من خلال

- المساعدة في تحديد **عوامل الخطر الرئيسية** لدى كل فرد، وتقديم المشورة بشأن كيفية إحداث تغييرات صحية دائمة في نمط الحياة
- وضع برامج تمارين علاجية متخصصة، ومساعدة الأشخاص على التغلب على أي مخاوف قد تكون لديهم بشأن ممارسة التمارين
- تثقيف الأشخاص حول أفضل السبل **للوقاية** من حدوث مشكلات قلبية إضافية
- تحسين اللياقة البدنية، بما يساعد الأشخاص على الحفاظ على نشاطهم البدني والتمتع بجودة حياة أفضل
- تقديم الإرشاد والدعم بشأن كيفية **الإدارة الذاتية** للحالة الصحية



أفضل التمارين لصحة القلب

إذا كنت مصابًا بأحد أمراض القلب والأوعية الدموية، أو كنت أكثر عرضة للإصابة بها، فاستشر اختصاصي العلاج الطبيعي أو أحد مقدمي الرعاية الصحية قبل أكمل ممارسة التمارين أو البدء بها

تساعد التمارين الهوائية على الحفاظ على صحة القلب: فهي تجعل أداء الأنشطة اليومية أسهل، مما يقلل من الشعور بالتعب أو ضيق التنفس. كما تساهم في تحسين الحالة المزاجية، وتعزيز جودة النوم، وخفض خطر الإصابة بأمراض القلب



تُساهم تمارين المقاومة في زيادة القوة العضلية: فكلما ازدادت قوتك، أصبح بإمكانك أداء الأنشطة اليومية وممارسة التمارين بسهولة أكبر وبجهد أقل



تساعد تمارين التوازن والمرونة على الحركة بأمان: تساعد تمارين الإطالة على الحفاظ على مرونة العضلات والوقاية من تيبسها، مما يُسهّل الحركة ويُقلّل من خطر الألم أو الإصابة. كما تساعد تمارين التوازن على تعزيز الثبات وتقليل خطر السقوط



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

الثامن من أيلول

www.world.physio/wptday