



الخرافة في مقابل الحقيقة: فهم طريقة ترابط جسمك

متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM)

متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM) هي حالة صحية تحدث عندما ترتبط مشكلات القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (كيفية استخدام جسمك الطاقة) بعضها ببعض ارتباطاً وثيقاً. غالباً ما تحدث هذه المشكلات معًا، ويمكن أن تؤدي كل منها إلى تفاقم الأخرى بمرور الوقت.

طريقة اللعب:

اقرأ كل عبارة. حدد ما إذا كانت خرافة أم حقيقة، ثم اقرأ الشرح لمعرفة المزيد عن كيفية ترابط أجهزة جسمك.

حقيقة خرافة أم

حقيقة خرافة

صحة القلب لا علاقة لها بصحة الكلى.

1

حقيقة خرافة

لا تحدث متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM)
إلا عند إصابة الشخص بداء السكري.

2

حقيقة خرافة

لا يمكن أن تؤثر خيارات نمط حياتي في وظائف الكلى لدى.

3

حقيقة خرافة

متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM) هي حالة
واحدة، ولكنها تشمل العديد من أجهزة الجسم.

4

حقيقة خرافة

يمكن أن تشعر بأنك على ما يرام حتى لو كنت تعاني من متلازمة القلب
والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM).

5

حقيقة خرافة

تحسين جانب واحد من الحالة الصحية لن يساعد في الجوانب الأخرى.

6

حقيقة خرافة

لا تؤثر متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM)
إلا على كبار السن.

7

حقيقة خرافة

لا تؤثر الصحة النفسية والتوتر على صحة القلب أو الكلى.

8

حقيقة خرافة

تمكّن معالجة متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM)
باستخدام الأدوات والدعم المناسبين.

9



إجابات الخرافات مقابل الحقيقة

الخافة: يعمل القلب والكلى معاً بشكل وثيق للحفاظ على توازن السوائل والشوارد وضغط الدم في جسمك. وعندما لا يعمل أحدهما بشكل طبيعي، يمكن أن يتأثر الآخر. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى تلف كلٍ من القلب والكلى بمرور الوقت.

الخافة: على الرغم من أن داء السكري يعد عامل خطورة للإصابة بمتلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM)، إلا أنها قد تصيب أيضاً الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب (مثل قصور القلب أو ارتفاع ضغط الدم)، أو أمراض الكلى أو عوامل خطورة التمثيل الغذائي (مثل السمنة، أو ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم (سكر الدم)، أو ارتفاع مستوى الكوليسترول).

الخافة: تؤثر التغذية والنشاط البدني وشرب السوائل وكذا عادات النوم على صحة الكلى. قد يلحق عدم معالجة ارتفاع مستوى السكر في الدم أو ضغط الدم ضرر العديم للأعراض بالكلى بمرور الوقت.

الحقيقة: تشتمل متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM) العديد من أجهزة الجسم مثل الأجهزة القلبية الوعائية (القلب والأوعية الدموية) والكلى وجزء التمثيل الغذائي (تنظيم السكر في الدم، والكوليسترول والوزن). تعكس متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM) مدى ارتباط مشكلات أي من هذه الأجهزة بعضها ببعض، والتي غالباً ما تتفاوت معاً.

الحقيقة: يمكن أن تبدأ متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM) من دون الشعور بأي أعراض. وقد يشعر الأشخاص بأنهم على ما يرام تماماً لأنهم لا يشعرون بالأعراض على الفور. وهذا هو السبب وراء الأهمية الكبيرة لفحوصات الدورية (بما في ذلك، ضغط الدم، والكوليسترول، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) ومحيط الخصر، ووظائف الكلى، وختبارات A1C).

الخافة: يمكن أن يعود اتخاذ خطوات في جانب واحد، مثل خفض ضغط الدم أو تحسين التغذية أو ممارسة المزيد من النشاط البدني، بالفائدة على صحة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM) بالكامل. فكل شيء مترابط!

الخافة: على الرغم من ازدياد الخطير مع التقدم في العمر، إلا أن متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM) يمكن أن تتفاوت لدى البالغين الأصغر سناً، خاصةً أولئك الذين يعانون من حالات مثل زيادة الوزن أو ارتفاع ضغط الدم أو مستويات الكوليسترول غير الطبيعية.

الخافة: يمكن أن يؤثر التوتر المزمن والاكتئاب والقلق بقوة في صحة القلب والكلى. وقد يؤدي ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم واضطرابات النوم وزيادة الالتهاب، وكذلك تغيير طريقة استخدام جسمك الإنسولين، وكلها عوامل تسهم في خطورة متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM).

الحقيقة: لديك القرفة على معالجة خطر الإصابة بمتلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM). من خلال خطة الرعاية المناسبة، والتي تشتمل الأدوية، والتغييرات في نمط الحياة، والتنقيف، يستطيع العديد من الأشخاص إبطاء تأثيرات متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM) أو حتى عكسها.

يعمل جسمك كوحدة مترابطة. فعندما يعاني أحد أعضائه، قد تتعاني أعضاؤه الأخرى. وعندما تتعني بجهاز واحد، فإنه توثر على صحتك بأكملها. هذه هي أهمية فهم متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي (CKM).

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع heart.org/myCKMhealth (موقع الويب باللغة الإنجليزية)