



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic  
Health Initiative™

## الخرافة في مقابل الحقيقة: فهم طريقة ترابط جسمك

متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (CKM)

متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (CKM) هي حالة صحية تحدث عندما ترتبط مشكلات القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (كيفية استخدام جسمك الطاقة) بعضها ببعض ارتباطاً وثيقاً. وغالباً ما تحدث هذه المشكلات معاً، 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.

خرافة ❌ أم حقيقة ✅

خرافة ☐ حقيقة ☐

صحة القلب لا علاقة لها بصحة الكلية.

1

خرافة ☐ حقيقة ☐

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

2

خرافة ☐ حقيقة ☐

لا يمكن أن تؤثر خيارات نمط حياتي في وظائف الكلية لدي.

3

خرافة ☐ حقيقة ☐

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

4

خرافة ☐ حقيقة ☐

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

5

خرافة ☐ حقيقة ☐

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

6

خرافة ☐ حقيقة ☐

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

7

خرافة ☐ حقيقة ☐

لا تؤثر الصحة النفسية والتوتر على صحة القلب أو الكلية.

8

خرافة ☐ حقيقة ☐

يمكن معالجة متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (CKM) باستخدام الأدوات والدعم المناسبين.

9

## ❌ الخرافة:

يعمل القلب والكلية معًا 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 كلٍّ من القلب والكلية بمرور الوقت.

## ❌ الخرافة:

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

## ❌ الخرافة:

تؤثر التغذية والنشاط البدني وشرب السوائل وكذلك عادات النوم على صحة الكلية. قد يلحق عدم معالجة ارتفاع مستوى السكر في الدم أو ضغط الدم الضرر العديم الأعراض بالكلية بمرور الوقت.

## ✅ الحقيقة:

تشمل متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (CKM) العديد من أجهزة الجسم مثل الأجهزة القلبية الوعائية (القلب والأوعية الدموية) والكلية وجهاز التمثيل الغذائي (تنظيم السكر في الدم، والكوليسترول والوزن). تعكس متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (CKM) مدى ارتباط مشكلات أي من هذه الأجهزة ببعضها البعض، والتي غالبًا ما تتفاقم معًا.

## ✅ الحقيقة:

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

## ❌ الخرافة:

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 والكلية والتمثيل الغذائي (CKM) بالكامل. فكل شيء مترابط!

## ❌ الخرافة:

على الرغم من ازدياد الخطر مع التقدم في العمر، إلا أن متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (CKM) يمكن أن تتفاقم لدى البالغين الأصغر سنًا، خاصة أولئك الذين يعانون من حالات مثل زيادة الوزن أو ارتفاع ضغط الدم أو مستويات الكوليسترول غير الطبيعية.

## ❌ الخرافة:

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

## ✅ الحقيقة:

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

يعمل جسمك كوحدة مترابطة. فعندما يعاني أحد أعضائه، قد تعاني أعضاؤه الأخرى. وعندما تعتني بجهاز واحد، فإنك تؤثر على صحتك بأكملها. هذه هي أهمية فهم متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (CKM).

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

الجهات الراعية الداعمة

الجهات الراعية المؤسسة

