

المستوى 1

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

أقرأ كلّ جملة، ثمّ أحدّد هل هي صحيحة أم خاطئة.

(1) النشاط البدني المنتظم يقوّي القلب.

☐ صحيح ☐ خطأ

(2) عوامل الخطر لا تتراكم: وجود عاملين كوجود عامل واحد.

☐ صحيح ☐ خطأ

(3) يُنصح بأقلّ من 5 غ ملح في اليوم.

☐ صحيح ☐ خطأ

(4) ارتفاع الضغط الشرياني يسبّب دائماً ألماً قوياً.

☐ صحيح ☐ خطأ

المستوى 1

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

أختار الكلمة التي تكمل كلّ جملة (مكان النقاط ...).

(1) يتحدّث الطبيب عن ارتفاع الضغط إذا تجاوز باستمرار ... مم زئبق.

☐ 100/60 ☐ 140/90 ☐ 120/80

(2) يُسمّى ارتفاع الضغط «القاتل ...» لأنّه لا يسبّب ألماً غالباً.

☐ الصامت ☐ السريع ☐ المؤلم

(3) ترسّب الكوليسترول على جدار الشرايين يؤدّي إلى ... الشرايين.

☐ تقوية ☐ تصلّب ☐ توسّع

المستوى 2

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

أختار الإجابة الصحيحة.

(1) أيّ عامل خطر لا يمكن تغييره؟

☐ التدخين ☐ السنّ والوراثة ☐ قلّة الحركة

(2) لماذا يؤلم الصدر عند الجهد مع تضيق الشرايين التاجية؟

☐ لأن الرئة تنسد ☐ لأن الدم يتوقف في الأوردة ☐ لأن القلب لا يتلقى O_2 كافيًا

(3) أيّ سلوك يحمي القلب؟

☐ المشي 30 دقيقة يوميًا ☐ تناول الأطعمة المالحة يوميًا ☐ النوم 4 ساعات

المستوى 2

التمرين 4: أصنّف

أصنّف السلوكيات.

(1) أكل الخضر والغلّال

☐ يزيد خطر أمراض القلب ☐ يحمي القلب

(2) التدخين

☐ يزيد خطر أمراض القلب ☐ يحمي القلب

(3) الجلوس الطويل أمام الشاشات

☐ يزيد خطر أمراض القلب ☐ يحمي القلب

(4) قياس الضغط بانتظام

☐ يزيد خطر أمراض القلب ☐ يحمي القلب

(5) الإفراط في الملح

☐ يزيد خطر أمراض القلب ☐ يحمي القلب

المستوى 3

التمرين 5: وضعيّة مشكل 1

شريان

يُبين تصوير شريان تاجي أنّ قطره الداخلي نقص من 4 مم إلى 1 مم بسبب لويحة.

(1) سبب النقص:

☐ انقباض البطين ☐ ارتفاع عدد الكريات الحمراء ☐ تصلّب الشرايين

(2) الخطر الأكبر:

☐ زيادة O_2 في القلب ☐ انسداد كامل بجلطة وحدوث احتشاء ☐ تحسّن الدوران

المستوى 3

التمرين 6: وضعيّة مشكل 2

أسرة

أب مدخّن، يأكل كثيرًا من الأطعمة المقلّية والمالحة، ولا يمارس أيّ رياضة، وأبوه أُصيب بأزمة قلبية.

(1) عدد عوامل الخطر القابلة للتغيير:

☐ واحد ☐ أربعة ☐ ثلاثة

(2) أولويّة النصيحة:

- الإقلاع عن التدخين مع غذاء صحي ونشاط
- تناول دواء دون استشارة
- الإكثار من الأطعمة الدسمة

الإصلاح: حفظ صحّة القلب والأوعية

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

1. النشاط البدني المنتظم يقوّي القلب. ← صحيحة. ويخفّض الضغط والكوليسترول.
2. عوامل الخطر لا تتراكم: وجود عاملين كوجود عامل واحد. ← خاطئة. تتراكم فيرتفع الخطر كثيرًا عند اجتماعها.
3. يُنصح بأقلّ من 5 غ ملح في اليوم. ← صحيحة. توصية منظمّة الصحّة العالمية.
4. ارتفاع الضغط الشرياني يسبّب دائمًا ألمًا قويًا. ← خاطئة. غالبًا لا أعراض له؛ لذلك يجب قياسه.

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

1. يتحدّث الطبيب عن ارتفاع الضغط إذا تجاوز باستمرار **140/90** مم زئبق.
2. يُسمّى ارتفاع الضغط «القاتل الصامت» لأنّه لا يسبّب ألمًا غالبًا.
3. ترسّب الكوليسترول على جدار الشرايين يؤدّي إلى تصلّب الشرايين.

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

1. أيّ عامل خطر لا يمكن تغييره؟ ← **السنّ والوراثة**. الباقي يتعلّق بنمط العيش.
2. لماذا يؤلم الصدر عند الجهد مع تضيق الشرايين التاجية؟ ← **لأنّ القلب لا يتلقّى O_2 كافيًا**. حاجة أكبر وتزويد أقلّ.
3. أيّ سلوك يحمي القلب؟ ← **المشي 30 دقيقة يوميًا**. النشاط يقوّي القلب.

التمرين 4: أصنّف

1. أكل الخضر والغلّال ← يحمي القلب
2. التدخين ← يزيد خطر أمراض القلب
3. الجلوس الطويل أمام الشاشات ← يزيد خطر أمراض القلب
4. قياس الضغط بانتظام ← يحمي القلب
5. الإفراط في الملح ← يزيد خطر أمراض القلب

التمرين 5: وضعيّة مشكل 1

1. سبب النقص: ← **تصلّب الشرايين**. ترسّب دهون.
2. الخطر الأكبر: ← **انسداد كامل بجلطة وحدوث احتشاء**. المجرى أصبح ضيقًا جدًّا.

التمرين 6: وضعيّة مشكل 2

1. عدد عوامل الخطر القابلة للتغيير: ← **ثلاثة**. التدخين، الغذاء، قلّة الحركة (الوراثة لا تتغيّر).
2. أولويّة النصيحة: ← **الإقلاع عن التدخين مع غذاء صحي ونشاط**. تخفيض عوامل الخطر.