

أوجاع القلب

الكاتب



نور المحمود

تخرج إلى الشارع، تقصد النادي، تذهب إلى الحديقة، تجلس على الكورنيش أمام البحيرة أو الشاطئ أمام البحر.. أينما توجهت تجد على الأقل شخصاً يمارس الرياضة وأشخاصاً يمشون بخطى أسرع قليلاً من تلك التي يمشونها للفسحة؛ الأماكن العامة أصبحت مزدحمة «بالرياضيين»، لدرجة أنك تشعر بأن الكل صار رياضياً والكل يذهب إلى «الجم»، والكل يرتدي اللبس الرياضي، والكل ينصحك ويوجهك ويسرد عليك قائمة التعليمات من أجل الحصول على «حياة صحية سليمة»؛ والكل أيضاً يخضع للحمية الغذائية «دايت»، والجميع ينهال عليك أيضاً بقوائم الممنوعات من الطعام، وكأن الكل خبير تغذية إلا أنت!.

الرياضة والمشي واتباع ريجيم غذائي سليم من أجل الحفاظ على صحة الإنسان أياً كان عمره ضرورة في زمن التدهور السريع للصحة، وكثرة الأمراض والأوبئة؛ لكن العناية بالصحة ليست موضة تتبعها بشكل أعمى ونقلد الآخرين عن جهل وبلا وعي وفهم لأبعاد الأشياء التي نمارسها أو نمتنع عن تناولها؛ وإن كان التعميم يجوز وما يصلح لفلان يمكن تطبيقه أيضاً على علان، لماذا تجد من يتوقف قلبه فجأة وهو رياضي شاب؟ ولماذا يرحل إنسان ويتوقف قلبه عن الخفقان بلا إنذار وهذا القلب لم يشك يوماً من أي وجع ولا أي غصة؟

للأسف كثر يعانون أمراضاً في القلب ولا يعرفون، أو لا يعيرون هذا النابض بالحياة أهمية فيصغون لغصاته وإنذاراته التي تكون كاذبة في البداية قبل أن تهاجم المرء بشدة وتتحول إلى كارثة، رغم كل التطور الذي شهده العالم في المجال الطبي. ورغم كم المعلومات المتوافرة بين أيدينا جميعاً والتي يمكن الاستناد فيها إلى مصادر موثوقة بها عبر السوشال ميديا، إلا أن أمراض القلب والأوعية الدموية مازالت القاتل الرئيسي للبشر حول العالم من بين كل الأمراض غير المعدية.

«جمعية القلب الإماراتية» وبمناسبة اليوم العالمي للقلب، الذي يصادف يوم 29 سبتمبر من كل عام، تقدم خدمة اجتماعية مهمة تتمثل في حملة توعوية عامة يشارك فيها خبراء في مجال صحة القلب، وتتناول فيها مواضيع مختلفة

منها ما يتم «تداوله بين الأفراد من شائعات وفهم خطأ لأمراض القلب والأوعية الدموية ووسائل الوقاية منها». الإمارات من الدول التي يرتفع فيها معدل الوفيات بسبب القلب، ولكنها تواجهه بالطرق المثالية التي تثمر وتنعكس إيجاباً على الجميع، وأهمها توعية الأفراد بحقيقة أمراض القلب وكيفية تجنبها
noorlmahmoud17@gmail.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.