

عنوان الندوة : ” التغذية وأمراض القلب ”

تاريخ الإنعقاد : ٢٠١٧/١٢/١٣

مقر الإنعقاد : المبنى الإدارى بالجامعة

الجهة المنظمة : مركز الدراسات والبحوث البيئية

تحت رعاية :

رئيس الجامعة

الأستاذ الدكتور/ أحمد عبده جعيس

المحاضرون :

١- د. / حسين يوسف أحمد	أستاذ صحة الأغذية- كلية الطب البيطري- جامعة أسيوط.
٢- أ.د. / محمد رشوان عبد العال رشوان	أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية - كلية الزراعة - جامعة أسيوط.
٣- د.م. / أيمن خيرى محمد	أستاذ مساعد طب القلب و الاوعيه الدموية نائب مدير مستشفى الأورمان الجامعي للقلب - كلية الطب- جامعة أسيوط.

المشاركون

وقد شارك في هذه الندوة جمع غفير من السادة عمداء الكليات ووكلائها لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وأعضاء هيئة التدريس بمختلف الكليات وممثلين من التربية والتعليم ومديرية الزراعة والصحة ورابطة المرأة والمجلس القومي للمرأة ومديري شئون البيئة على مستوى محافظة أسيوط ومديري الأمن الصناعي لشئون البيئة بالشركات الصناعية والاستثمارية وشركة أسمنت أسيوط وعدد من الباحثين من معهد بحوث صحة الحيوان ومديرية الطب البيطري، ولفيف من القيادات الشعبية والتنفيذية بمدن وقرى المحافظة لتمثيل الحكم المحلى وإدارة السلامة والصحة المهنية وقطاع البترول وجهاز شئون البيئة وقطاع الإعلام والصحافة وممثلين عن إدارات التربية السكانية بأسيوط وبعض مديري إدارات الجامعة وطلاب وطالبات بعض كليات الجامعة وريبات البيوت بالمحافظة، وقد بدأت

الندوة بالتهنئة لجميع العاملين والمنتسبين لجامعة أسيوط بمرور ستين عاماً على بداية الدراسة بها. ثم أستعرض السادة المحاضرون نبذة عن كيفية عمل القلب وبعض الأمراض المتعلقة به وأنواع التغذية المختلفة ومدى تأثيرها على صحة وسلامة القلب والأوعية الدموية ، وما هي أمراض القلب المختلفة والتي يتعرض لها الإنسان طيلة حياته والطرق المختلفة لئتنجب حدوثها وما هي الإجراءات الوقائية للحماية من حدوثها .

هذا وبعد الانتهاء من إلقاء المحاضرات بدأت المناقشات حول هذا الموضوع الهام، وخلصت المناقشات المستفيضة والمثمرة إلى التوصيات التالية:

التوصيات

- ١- المناشدة بوضع خطة قومية للكشف المبكر عن أمراض القلب ومحاولة التصدي لمشكلاته والاهتمام بتحسين أداء مستشفيات القلب.
- ٢- استخدام الزيوت والدهون غير المشبعة في الأطعمة مثل زيت بذر الكتان وزيت الذرة وزيت عباد الشمس.
- ٣- التأكيد على تناول الفواكه والخضراوات يوميا وتناول أغذية غنية بالألياف، وتقليل استهلاك الزيوت النباتية، وتجنب طهي الزيوت على درجات حرارة عالية أعلى من درجة حرارة التدخين وتجنب إعادة استخدام الزيت مرة أخرى، مع استخدام الزيت الطازج دائما.
- ٤- تجنب استخدام الأغذية التي تحتوى على الدهون المتحولة (مثل الوجبات السريعة) وتناول سعرات أقل من ١٠% عن طريق الدهون.
- ٥- التحذير الشديد من عوامل الخطر المؤدية إلى حدوث الأزمات الصدرية كالتدخين ، وارتفاع الكوليسترول في الدم، والخمول وقلة الحركة ، ومرض السكر ، وزيادة الوزن وضغط الدم المرتفع.
- ٦- ضرورة ممارسة الرياضة كالمشي لمدة نصف ساعة يوميا لمدة خمسة أيام على الأقل.
- ٧- ضرورة تغيير النمط الغذائي بما يتوافق مع الحالات المرضية كل على حده، واستشارة المريض للطبيب بصفة دورية .
- ٨- طمأنة معظم المرضى بأنهم قادرون على العودة لممارسة وظائفهم بصورة طبيعية بعد الإصابة بنبوة قلبية.
- ٣- ضرورة تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من خلال تناول الأغذية الطازجة الغنية بمضادات الأكسدة.
- ٤- ضرورة الاهتمام بتثقيف ربات البيوت والسيدات في مجال التغذية لكونهم المسؤولين عن تقديم وتجهيز وإعداد الأطعمة بما يتماشى مع صحة وسلامة أفراد الأسرة .

