

## حضرات السيدات والسادة..

لقد تم تسجيلكم لدى مؤسسة Cello من طرف طبيبك الخاص (طبيب العائلة) بسبب اكتشاف زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والشرابيين.

كيف يمكنك التخفيض من الإصابة بأمراض القلب؟ لقد ثبت علمياً أنه يمكن باتباع النصائح الطبية تخفيض احتمال الإصابة بهذا المرض أو الحد منه. يوجد طرق عديدة لتحقيق هذه الغاية، ومؤسسة Cello تقدم لكم الاستشارة والعلاج الخاص بهذه الحالة.

هناك عدة أسباب تجعلك تستخدم خدماتنا. ربما لديك أعراض آلام في الصدر أو سرعة تعب القدمين، أو إنك من عائلة لديها أمراض القلب بثكرة. ربما تكون قد واجهت شيئاً خطيراً مثل الإصابة بجلطة دماغية أو أزمة قلبية. ولكن عادة ما يكون هناك مرضي يرفع من زيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل السمنة المفرطة، وارتفاع ضغط الدم، والتدخين، وداء السكري، أو ارتفاع الكسترول في الدم. في حالة وجود أي عرض من هذه الأعراض لديك فإن ذلك يعزز من زيادة الإصابة بالمرض. يمكنك الحصول على التوجيه المناسب لهذه العوامل الخطرة في أن واحد.

مؤسسة Cello لديها برنامج يحتوي على إدخال تعديلات على أسلوب الحياة والغذاء والدواء، ويعطي المشورة المناسبة لكل ذلك، وهذه العناصر المهمة يمكنها أن تؤدي إلى الحد من مخاطر الإصابة لك بهذا المرض. والمراقبة المستمرة المنتظمة لدى مؤسسة Cello ترسم لكم برنامجاً متقدماً يناسب الحالات المحددة والظروف الخاصة.

أساس برنامج القلب والأوعية الدموية يتكون من:

- برنامج التوقف عن التدخين.
- اتباع نظام غذائي شخصي (مقدار السعرات الحرارية، ونوعية الأكل وكمية الأكل).
- النصائح الخاصة بالحركة والجهد العضلي والتأهيلي.

يتحقق النجاح في كثير من الحالات، بمجرد اتباع النصائح من أجل تعديل ضغط الدم، والقدرة على الجهد العضلي (عن طريق زيادة الحركة) وإنقاص نسبة السكر في الدم، ونسبة الكسترول في الجسم. يتحقق بذلك نقص كبير في احتمال الإصابة بمخاطر أمراض القلب والشرابيين، والبعد عن الدخول إلى المستشفيات، ويتحقق كل ذلك بدون استخدام الأدوية. وفي الحقيقة فإن عمل كل ذلك ليس بالضرورة مرتبطاً باستخدام الأدوية، بل إن مؤسسة Cello تراقب -على الأقل مرة في السنة- عوامل الخطر، وهذه المراقبة تساعدك أيضاً على الاستمرار في صحة جيدة.

يمكنك الحصول على موعد مع Cello، للحصول على المساعدة وأخذ المعلومات التي تريدها، عن طريق الاتصال وتحديد موعد معنا، ونحن نرحب بمساعدتك دائماً.

إذا كان لديكم أي أسئلة بعد الحصول على هذه النشرة فإننا نرحب بمساعدتكم للحصول على معلومات زائدة، كما يمكننا مساعدتكم في التحضير لأول دعوة ولقاء معكم، وترتيب اللقاءات الأخرى. كما أنه يمكنك العثور على الكثير من المعلومات عن أمراض القلب والشرابيين على موقعنا الإلكتروني:

[www.cello-hazorg.nl](http://www.cello-hazorg.nl)