



جَمْعِيَّةُ الْقَلْبِ اللَّيْبِيَّةِ
LIBYAN CARDIAC SOCIETY

للتعرف على تاريخ و أهداف الجمعية و شروط الإنضمام والتسجيل
بنشاطات الجمعية المختلفة زر موقع الجمعية الإلكتروني



www.lcs.org.ly



جَمْعِيَّةُ الْقَلْبِ اللَّيْبِيَّةِ
LIBYAN CARDIAC SOCIETY

العدد الأول للنشرة الدورية لجمعية القلب الليبية

تهدف دورية الجمعية إلى نشر محتوى هادف من خلال نشر أخبار و
نشاطات الجمعية و مجموعة مقالات و نطائح مفيدة بشكل منتظم
من شأنها نشر الوعي المجتمعي للوقاية والعلاج من أمراض القلب
والأوعية الدموية

إنضم إلينا

كن عضوا في فريقنا
وإنضم معنا الآن



[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) / Libyan Cardiac Society

تواصل معنا الآن

رقم هاتف : +218917494086

الايمل : info@lcs.org.ly

المقر : طرابلس ليبيا



جَمْعِيَّةُ الْقَلْبِ اللَّيْبِيَّةِ
LIBYAN CARDIAC SOCIETY

جدول المحتويات

ص-1	مقدمة	01
ص-2	الفهرس	02
ص-3	جمعية القلب الليبية	03
ص-4	تعريف بالجمعية	04
ص-5	كلمة رئيس الجمعية	05
ص-6	نشاطات الجمعية	06
ص-7	اليوم العالمي للقلب	07
ص-9	شخصيات رائدة	08
ص-10	نصائح طبية	09
ص-11	مواعيد تهمك	10
ص-12	الداعمون	11

مقدمة

جمعية القلب الليبية هي جمعية علمية غير ربحية، تم إنشائها سنة 2001، وتضم في عضويتها الأطباء والجراحين والمهنيين العاملين بمجال علاج أمراض القلب والأوعية الدموية للكبار والأطفال. تأسست الجمعية بعدد 51 عضواً، و الآن يتجاوز عدد أعضائها 600 عضو من كافة ربوع ليبيا.



تعريف بالجمعية

علي المستوى الدولي تحصلت الجمعية على عضوية جمعية القلب الأوروبية في سنة 2004 م، و منذ ذلك الوقت شاركت الجمعية بنجاح و بانتظام في المعارض المصاحبة للمؤتمر السنوي للجمعية الأوروبية، و في سنة 2007 م، تحصلت الجمعية على عضوية الإتحاد العالمي للقلب و تلاها عضوية جمعية أمراض الضغط العالمية في عام 2010 م

نظمت الجمعية عدة قوافل طبية و دورات تدريبية بمختلف المدن و القرى الليبية لنشر الوعي المجتمعي و الرفع من كفاءة الكوادر الطبية و تقديم خدمات القلب الأساسية في المناطق النائية، حيث قامت فرق الجمعية من أطباء و تمريض بإلقاء محاضرات علمية و ندوات توعوية وإجراء فحوصات و كشف طبي على مرضى القلب و الأوعية الدموية.

منذ نشأتها، تميزت نشاطات الجمعية ببرنامج علمي مكثف من مؤتمرات وندوات و ورش عمل، فقد نظمت الجمعية عدة مؤتمرات علمية نالت استحسان الحضور من داخل و خارج ليبيا، كان أخرها المؤتمر العلمي الثامن بمدينة طرابلس يوليو 2022 و قد نال المؤتمر الرابع للجمعية بمدينة بنغازي علي شهادة تقدير كواحد من أفضل المؤتمرات العلمية لعام 2008 م، و ندعوكم لزيارة موقع الجمعية الإلكتروني للتعرف أكثر على تاريخ الجمعية و أهدافها و نشاطاتها السابقة و المستقبلية و فرص التعاون و التطوع بالجمعية.



في 29 من سبتمبر من كل عام تحتفل الجمعية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية باليوم العالمي للقلب بإقامة ندوات توعوية للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، خلال العقدين الماضيين قدمت الجمعية مجموعة من الإنجازات المهمة مثل بحث المسح الوطني المتدرج لعوامل الإختطار للأمراض المزمنة بالتعاون مع عدة جهات محلية و إشراف منظمة الصحة العالمية وقد أسفر هذا المسح عام 2010 م، عن نتائج مهمة عن مدى إنتشار أمراض ضغط الدم، والسكري و البدانة والتدخين والكولسترول في المجتمع الليبي، كما أظهر مؤشرات أخرى مهمة من شأنها أن تساهم مساهمة كبيرة في مساعدة صانعي القرار في وضع إستراتيجيات للرفع من مستوى الخدمات الصحية في هذه المجالات الحساسة.

جمعية القلب الليبية

20 سنة من العطاء ، 600 عضو من كافة ربوع ليبيا، أقيم أول إجتماع للجمعية العمومية يوم 2/2/2002 م مدينة طرابلس لينطلق نشاطها العلمي و تكون منارة للعلم هدفها الرفع من المستوى العلمي للكوادر الطبية و الإقلال من الأعباء الناتجة عن أمراض القلب و الأوعية الدموية في ليبيا.



جمعية القلب الليبية
LIBYAN CARDIAC SOCIETY

من أهداف الجمعية

تحسين المستوى الصحي و الإقلال من الأعباء الناتجة عن أمراض القلب و الأوعية الدموية و الرفع من كفاءة الكوادر الطبية و تشجيع البحث العلمي في ليبيا

Libyan Cardiac
Society

جمعية القلب الليبية

تعرف علينا know more



نشاطات الجمعية

بالإضافة إلى التوعية المجتمعية، تقدم الجمعية مجموعة نشاطات علمية و تدريبية للرفع من كفاءة الكوادر الطبية بمختلف المدن الليبية وهنا مقتطفات من آخر أنشطة الجمعية:

صدي
القلب



بالتعاون مع مركز القلب مصراته نظمت الجمعية دورة مكثفة لاساسيات جهاز صدى القلب (البيكو) مدتها 6 أيام لعدد 9 أطباء من إجدابيا و زليطن و مصراتة و طرابلس والتي قدمها الزميل المتميز د. عمار الولاكي من الولايات المتحدة الأمريكية و أشرف عليها كل من د. إمحمد الهمالى و د. أسامة أبو زقية.

المؤتمر
الثامن



عقدت الجمعية مؤتمرها الثامن بشعار "نبض القلب يجمعنا" بمدينة طرابلس من الاول إلى الثالث من شهر يوليو الماضى و تميز المؤتمر بحضور مكثف وبرنامج علمى متميز من محاضرات و أوراق علمية و ورش عمل بمختلف مجالات أمراض القلب. ولنول مرة فى ليبيا تم تقديم نقاط التعليم الطبي المستمر (CME) من قبل هيئة (EBAC) الاوربية.

مشاركات
علمية



ستشارك الجمعية بأربع ورش عمل بمجال صدى القلب الأجنة و الأطفال و تخطيط القلب و التهاب صمامات القلب بمدينة صبراتة و بنغازى ضمن فعاليات المؤتمر الليبي السابع للعلوم الطبية الذى سيقام بمدينة الزاوية من 11 إلى 13 أكتوبر القادم.

مهارات
التمرير



قامت مجموعة عمل التمرير بالجمعية بالتعاون مع مستشفى الوحدة العلاجى التعليمى بمدينة درنة بتنظيم دورة تدريبية حول أساسيات مهارات التمرير من 25 إلى 27 أغسطس.

تستمر الجمعية فى تقديم سلسلة المحاضرات التعليمية بمختلف مجالات القلب مساء كل سبت عن طريق منصة زوم و التي يتم تحميلها على قناة الجمعية على اليوتيوب , و تستعد كذلك الجمعية للتخضير للبرنامج التوعوي و العلمي للعام القادم بالتنسيق مع مجموعات العمل.



كلمة رئيس الجمعية

"مرحباً بكم فى العدد الأول للنشرة الدورية لجمعية القلب الليبية"

أعزائي القراء، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، بمناسبة صدور العدد الأول من النشرة الدورية لجمعية القلب الليبية و التي يوافق صدورها الاحتفال باليوم العالمى للقلب الموافق 29 سبتمبر من كل عام، تتقدم إدارة الجمعية بأسمى آيات الشكر و الإمتنان لكل أعضاء أسرة جمعية القلب الليبية الذين وصلوا الليل بالنهار و بذلوا قصارى جهدهم لجعل هذه النشرة تروى النور بعد طول انتظار. كما نرحب بالاعضاء الجدد من كامل ربوع ليبيا متمنين لهم التوفيق و النجاح و أن يساهموا فى تطوير أداء الجمعية بضح دماء جديدة و أفكار نيرة لدعم نشاطات الجمعية العلمية و التوعوية

و بمناسبة اليوم العالمى للقلب و الذى يعقد هذا العام تحت شعار " إستخدم القلب من أجل كل قلب"

تهدف الجمعية الي إحياء هذه المناسبة باقامة نشاطات توعوية تشمل كافة أبناء المجتمع فى كامل ربوع الوطن من أجل زيادة الوعي المجتمعي بخطورة امراض القلب علي الافراد و المجتمع.

و تهدف الجمعية الي الوقاية من هذه الامراض بإتباع الارشادات الصحية و تحسين نمط الحياة و مزاوله الرياضة و اتباع برنامج غذاء صحي و مكافحة التدخين و السمنة فى المجتمع. بهذه الممارسات الوقائية يمكننا جميعا تخفيض نسبة حدوث أمراض القلب و تقليل مضاعفاتها و اخطارها علي الافراد مما ينعكس ايجابا علي صحة المجتمع. فالوقاية خير من العلاج. ختاماً نتمنى لكم جمعية القلب دوام الصحة و موفور العافية.



د اسامة البيليل
رئيس مجلس ادارة جمعية القلب الليبية



مجلس الإدارة : د. أيمن إسمير - د. حنيفة الرابطي - د. على النيهوم - د. أسامة البيليل - د. زكى بالتمر - د. حاتم الفقيه

اليوم العالمي للقلب

هو يوم يُحتفل به في جميع أنحاء العالم عبر القيام بحملات توعية عن أمراض القلب و دعوة الناس للمشاركة بأنشطة لتولي مسؤولية صحة قلوبهم وصحة الآخرين، اليوم العالمي للقلب هو فرصة لتوحيد الجهود للوقاية و الإقلال من مخاطر أمراض القلب و الأوعية الدموية التي تعتبر الرقم 1 للوفاة عالمياً.



القلب هو العضو الوحيد الذي يمكنك أن تسمعه وتشعر به. إنه العلامة الأولى والأخيرة للحياة، وعن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال " ألا ان في الجسد مضفة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله الا وهي القلب".

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

طرق الوقاية



ورغم هذا الرقم المخيف فإن 80% من هذه الامراض يمكن الوقاية منها و الاقلال من مضاعفاتها باتباع اسلوب حياة صحي وهذا مانسعى لتسليط الضوء عليه خلال اليوم العالمي للقلب. حيث إننا نسعى لتعزيز الجهود المشتركة والإمكانيات اللازمة من أجل مكافحة انتشار امراض القلب والسكتات الدماغية والسيطرة عليها والحد من مضاعفاتها على صحة الفرد والمجتمع. وندعو الى مبادرة وطنية لحماية صحة الليبيين بشارك فيها جميع القطاعات ذات العلاقة.

تاريخ التأسيس

1999

تم إستحداث اليوم العالمي للقلب في عام 1999 من قبل الاتحاد العالمي للقلب (WHF) بالاشتراك مع منظمة الصحة العالمية (WHO) على ان يكون يوم 29 سبتمبر من كل عام موعداً للاحتفال باليوم العالمي للقلب ومنذ انضمام جمعية القلب الليبية إلى عضوية الإتحاد العالمي للقلب في عام 2007 حرصت الجمعية على الاحتفال بهذا اليوم كل عام باستثناء أعوام انتشار وباء كورونا.

فرصة وجب اغتنامها



من الملاحظ ان الجلطات القلبية والسكتات الدماغية وتوقف القلب المفاجئ ظاهرة تحدث يوميا في ليبيا ومن هنا يأتي الدور العام للوقاية من هذه الاخطار وذلك بالكشف المبكر والدوري واتباع اسلوب حياة صحي من طعام صحي وممارسة الرياضة والإقلاع عن التدخين والخمور. وبالتالي فإن الاحتفال باليوم العالمي للقلب فرصة لإلقاء الضوء على كل هذه الحقائق ودعوة جميع الكوادر الطبية ووسائل الإعلام والمسؤولين للمشاركة بهذا ليوم التوعوي لكي تصل المعلومة الصحيحة والنصيحة المفيدة لكل الليبيين.

إحصائيات تهلك



تعتبر أمراض القلب والاعوية الدموية السبب الاول للوفيات في العالم وليبيا، وعلى ذكر وباء كورونا الذي أربع العالم فإنه في حين ان الوفيات الناتجة عن وباء كورونا في العالم خلال العام 2020 مثلا بلغت مليون وسبعمئة ألف نسمة بينما الوفيات التي نتجت عن امراض القلب والاعوية الدموية بلغت أكثر من سبعة عشر مليونا ونصف في نفس العام حسب منظمة الصحة العالمية اي أكثر بعشرة اضعاف.

إحمي قلبك و شارك مع جمعية القلب الليبية في الإحتفال باليوم العالمي للقلب

الخميس 29 سبتمبر

29
SEPTEMBER
HAPPY
WORLD
HEART DAY

شخصيات رائدة

تخرج من ضمن العشر الأوائل على مستوى المملكة. ثم درس الطب في جامعة ويلهلم بألمانيا و تخرج منها بتقدير ممتاز . كان من ضمن أول من تدرّب وعمل على جهاز صدى القلب ((الايكو)). من خلال عمله كمستشار طبي و عبر وسائل الاعلام المرئية و المسموعة ساهم بإنقاذ حياة الكثير من المرضى و نشر الوعي الصحي بمخاطر امراض القلب و الشرايين بين أبناء المجتمع الليبي.

الأستاذ الدكتور

فتحي ابوالقاسم الفماري



ولد د. فتحي الفماري في مدينة طبرق عام 1947م و إنتقل إلى مدينة طرابلس لإستكمال دراسته الثانوية عام 1966م. و تخرج من ضمن العشر الأوائل على مستوى المملكة. ثم درس الطب في جامعة ويلهلم بألمانيا وتخرج منها بتقدير ممتاز ورجع للعمل بمستشفى تاجوراء وشارك في أول برنامج لجراحة القلب في ليبيا مع د. محمد الرايس و د. خالد الخيري وكان من ضمن اول من تدرّب وعمل على جهاز الايكو رفقة الدكتور السنوسي السني.

سافر الى المملكة المتحدة عام 1979م. للدراسة و التدريب على تخصص جراحة القلب و الشرايين و رجع عام 1986م. ليعمل كمستشار بمركز تاجوراء لأمراض القلب ثم تعين في كلية الطب بجامعة طرابلس عام 1989م. ليصبح أستاذاً عام 2004م. حتى تقاعده عام 2012م. خلال 36 سنة من العطاء قام أ.د. فتحي الفماري من خلال عمله كمستشار طبي و عبر وسائل الاعلام المرئية و المسموعة بإنقاذ حياة الكثير من المرضى و نشر الوعي الصحي بمخاطر امراض القلب و الشرايين بين أبناء المجتمع الليبي و كذلك قام بتمثيل ليبيا أحسن تمثيل من خلال مشاركاته بالمحافل العالمية و اسهم بأثرأ العلوم الطبية عبر اختراع طرق مبتكرة لعلاج الفرجينا و كذلك نشر أبحاث مبتكرة في مجلات عالمية محكمة.

كان من ضمن المؤسسين الأوائل لجمعية القلب الليبية والرابطة العربية لجراحي القلب والصدر وعضو فعال في جمعية الجراحين الليبية وجمعيات عالمية وكذلك أسس الجمعية الليبية لمكافحة التدخين. ألف العديد من الكتب منها كتاب العناية الفائقة باللغة العربية للتمريض وكتاب الدرب الذي يسرد فيه مذكراته بالتفصيل وكذلك كتاب في الشعر الوطني وكتاب أغاني كشفية وكتاب عن تاريخ ليبيا الحديث.

و أخيرا و ليس أخرا نود أن نوجه له تحية تقدير و إكبار لما بذله من مجهودات جبارة لخدمة لخدمة تخصص امراض القلب بليبيا.

كُن كالنجوم التي في كُل أمسيةٍ تُعطي،
و ما طلبت أجراً و لا شكراً..

كُن مثلها كَرماً..

كُن مثلها تألقاً..

كُن مثلها حُرّاً!!



وعن رسول الله صلى الله عليه أنه قال " (كُنْ كَمِ خَيْرِكُمْ لِأُمَّةٍ وَأَنَا مِنْ خَيْرِكُمْ لِأُمَّةٍ)
صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

نصائح طبية

هل أنت مستعد لبدء نظام غذائي صحي لقلبك؟
فيما يلي 5 نصائح قد تساعدك على البدء.

تحكم في كمية طعامك

تعد كمية الطعام الذي تتناوله بنفس أهمية نوعيته. الملء الزائد لطبقك، أخذ كميات إضافية والاكل حتى الإحساس بالامتلاء قد يؤدي إلى تناول سعرات حرارية أكبر مما يجب. استخدم أطباقاً صغيرة للمساعدة في التحكم في الكميات.

تناول المزيد من الخضروات والفاكهة

تعد الخضروات والفاكهة مصادر جيدة للفيتامينات والمعادن. كما أنها منخفضة السعرات الحرارية وغنية بالألياف الغذائية. احتفظ بالخضروات مفسولة ومقطعة في الثلجة للوجبات الخفيفة السريعة.

عليك الحد من الدهون غير الصحية

إن تقليل مقدار الدهون المشبعة وغير المشبعة التي تتناولها خطوة مهمة لتقليل مستوى الكوليسترول في الدم لديك وتقليل خطر الإصابة بمرض تصلب الشرايين، الذي يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالأزمة القلبية والسكتة الدماغية.

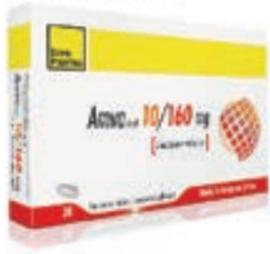
اختر مصادر البروتين قليلة الدسم

يُعد اللحم الخالي من الشحوم، والدواجن والأسماك، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والبيض من أفضل مصادر البروتين. ولكن كن حذراً في اختيار الخيارات منخفضة الدهون، مثل الحليب الخالي من الدسم بدلاً من الحليب كامل الدسم.

تقليل الصوديوم في الأغذية

يمكن لتناول كمية كبيرة من الصوديوم أن يساهم في ارتفاع ضغط الدم، وهو أحد عوامل خطورة أمراض القلب والأوعية الدموية. توصي جمعية القلب الأمريكية بتناول ما لا يزيد عن ملعقة صغيرة من الملح يوميا.

• Amva 10/160



• Amva 5/160



• clopi-Denk



• Nifedi-Denk



• Amlodipion Normon



• concor Normon



مواعيد تهمك

فيما يلي بعض التواريخ المهمة التي دائما ما تشارك جمعية القلب الليبية في إحيائها و التوعية بها، مثل اليوم العالمي للقلب و اليوم العالمي لمكافحة التدخين و اليوم العالمي لقياس ضغط الدم.

7 أبريل

اليوم العالمي للصحة

14 فبراير

اليوم العالمي للتوعية بأمراض القلب الخلقية

31 مايو

اليوم العالمي لمكافحة التدخين

شهر مايو

حملة قياس ضغط الدم

شهر ديسمبر

المؤتمر التاسع لجمعية القلب الليبية

29 سبتمبر

اليوم العالمي للقلب

مع تحيات مجلس إدارة جمعية القلب الليبية و رئيس تحرير النشرة الدورية د. أيمن إسمير مسؤول الإعلام بمجلس إدارة الجمعية.



يمكنكم التواصل معنا و يسعدنا إستقبال مقالاتكم عن طريق بريد الجمعية الإلكتروني أو عن طريق متابعتنا عبر منصات التواصل الإجتماعي