



HFA
Heart Failure
Association

Heart Failure Awareness Days 2019

The Egyptian Report

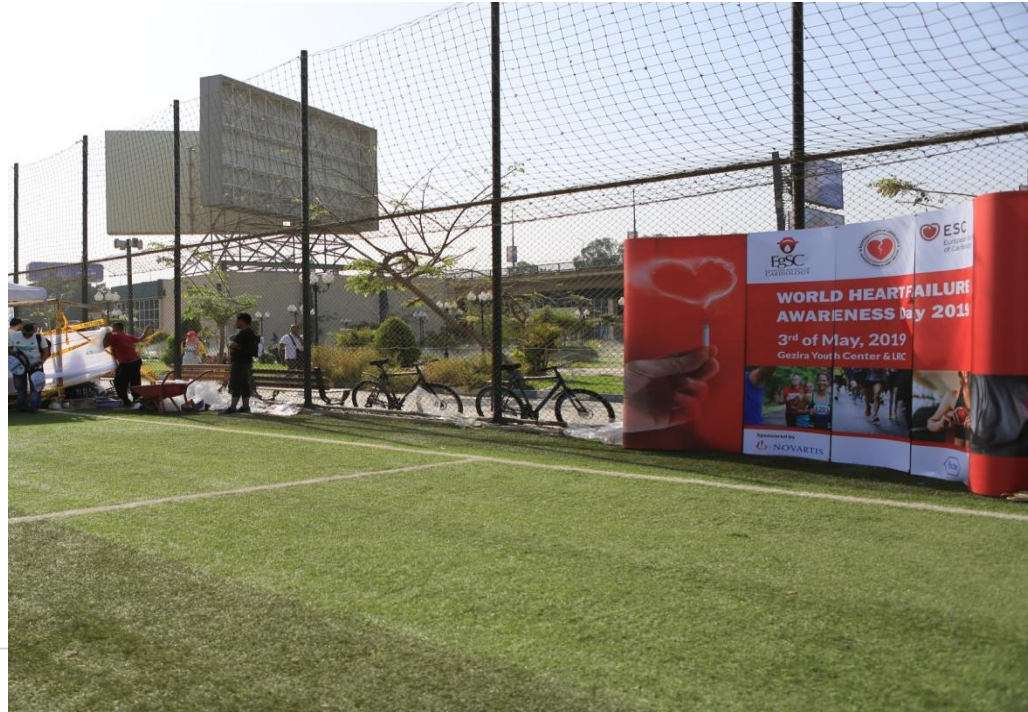
Name of reporter: Prof. Dr. Magdy Abdelhamid



ESC
European Society
of Cardiology

Public event: Sports day

- A sunny morning was about to start in Gezira Youth centre main playground



Public event: Sports Day

- Over 300 people, of different age groups were gathered, eager to start their day



Public event-Sports day

- Our day started with a brief motivational talk by **Professor Dr. Magdy Abdelhamid** (President of EgSC & director of working group of HF) **And Dr. Gamila Nasr** (Board member of EgSC & president of working group of preventive cardiology)
The event was held in collaboration with a sports event organised by the Egyptian Insurance Federation



Public Event-Sports Day

People were grouped into teams, doing workouts with the coaches, stretches, aerobics, running and bicycling



Open Clinic

- Opposite the entrance, stood our booth, where we started giving out simple hand-outs for HF awareness



Open Clinic:

Board members of the HF working group staffed an open clinic offering BP measurement, random blood sugar, as well as giving advice and information regarding HF



Open Clinic:

A (CPR) station, with hands on experience gained a special attention from our crowd



HFA
Heart Failure
Association



ESC

Public event: Sports Day

By 12 pm, our tired but happy crowd had worked out, learnt more about the overwhelming disease of HF and helped us survey the level of awareness in our community



HFA
Heart Failure
Association



ESC

And we were ready to start our 2nd half of the day!



Patient Engagement- Interactive sessions



HFA
Heart Failure
Association

We then moved to our hospital (KasrAlainy hospital, Cairo University) where an interactive discussion between physicians, patients and their families was conducted



Patient Engagement-Interactive sessions



HFA
Heart Failure
Association



Patient Engagement- Interactive sessions



HFA
Heart Failure
Association

- CPR sessions for patients and their families



Patient engagement-CPR sessions



- **Two national TV channels and two local newspapers covered our event**



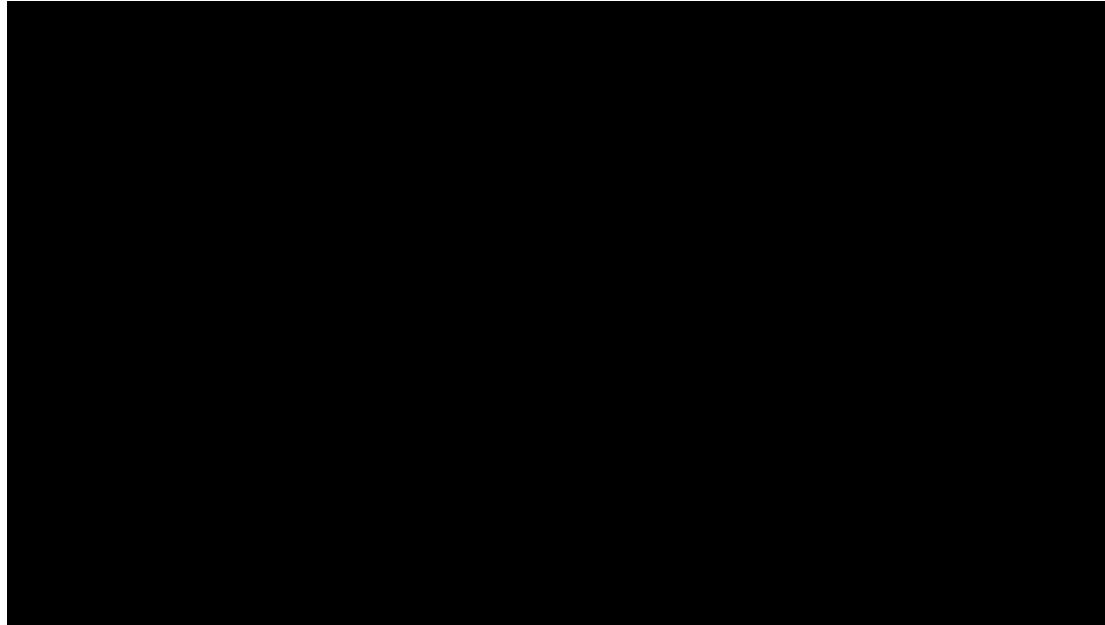
نائب أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة الأستاذ أحمد جمعة معاون الوزير للتنمية الرياضية للمشاركة في ماراتون الاتحاد المصري للتأمين الذي أقيم اليوم الجمعة تحت رعاية وزارة الشباب والرياضة والهيئة العامة للرقابة المالية تحت شعار (التأمين حياة أفضل) وذلك لدعم مبادرة الاتحاد المصري

أقيم الماراثون لمسافة ٧ كيلومترات بمنطقة الجزيرة ٢٦ ك <https://www.ksars.gov.sa/content/uploads/2019/05/03/fc3a7a2bb1.jpg>



Media Coverage

Local TV Channels



https://www.youtube.com/watch?v=O_pu0dmsE8c&feature=youtu.be

Social Media Coverage

#Run_For_a_cause 😊

#Good_way_to_lose_weight_after_the_long_holiday 🤔

بعضوية مجلس ادارتها فاعليتها الاولى يوم الجمعة المقبل بالقصر العيني بالقاهرة تحت
عنداء الدعاء المتعلة بأماض هبوط عضلة القلب وتحشعها لدهاء المبالغة الفعلاء بالمقابلة...



👍❤️ Ayman Maher Asham and 294 others

45 Comments • 1

Tweet

 **Egyptian Society Of Cardiology(Eg...**
@EgSCardio

Join Us tomorrow
Our Heart Failure Awareness Day
Starts by A mini Marathon at 8:00
am
See you all
#Cardiology #CardioTwitter
@EgSCardio #egypt

HEART FAILURE AWARENESS DAY

GEZIRA YOUTH CLUB

Program:

Place	Time	Activity
LRC near Al Aini	13:00-13:15	Welcome speech
Partners	13:15-13:20	3D Animation about HF: The complex
Activity	13:20-14:00	Interactive discussion between patients
Group - Blood test	14:00-14:30	The Board of Working Group of HF (Magdy Abdel Hamid, Mohamed Hassan, Amr Hassan, Mohamed Ghaleb)

ESC European Society of Cardiology



👍❤️ Mohammed Al Nims and 65 others

14 Comments

Gamela Nasr is with Magdy Abdelhamid and 2 others at El Gezira Youth Club مركز شباب الجزيرة
May 3 at 10:39 AM • Cairo, Egypt • 🧑🏻🧑🏻🧑🏻

الجمعية المصرية لأمراض القلب شريك هام ومحوري للجمعية الأوروبية لأمراض القلب
برئاسة اخي. الفاضل. اد مجدي عبد الحميد
اليوم بمركز شباب الجزيرة بالزمالك... See More

Printed Material

Time: Friday 03/05/2019

08:00-09:00 Running Marathon with prizes (3 Medals)
09:00-09:15 Welcome speech
Prof. Magdy Abdel Hamid (EgSc President)
09:15-09:30 Public awareness about: What is HF, Causes of HF & Symptoms and signs Prof. Magdy Abdel Hamid (EgSc President)
09:30-09:45 Women cardiac health Prof. Gamela Nasr
09:45-10:00 Survey about HF electronic and handouts HF Team
10:00-10:15 CPR CPR group

Place LRC Kasr Al Aini
Partners Roche - Media
Activity BNP - Blood Test

13:00-13:15 Welcome speech
Prof. Magdy Abdel Hamid EgSc President
13:15-13:30 3D Animation about HF (For competition)
13:30-14:00 Interactive discussion between physicians and patients
The Board of Working Group of Heart Failure:
- Magdy Abdel Hamid
- Mohamed Korim
- Mohamed Hassan
- Ayman Asham
- Mohamed Ghaleb
14:00-14:30 CPR CPR group

Break 11:30

10:15-10:30 Rewards

Place Gezira Youth Club
Partners Novartis - Roche-Media
Activity BP-BI sugar

Sponsored by
NOVARTIS **Roche** **ESC** European Society of Cardiology

WORLD HEART FAILURE AWARENESS Day 2019
3rd of May, 2019
Gezira Youth Center & LRC

ESC European Society of Cardiology

قلب نبض حياتك

Novartis **Roche**

Heart Failure Awareness Day 2019
3rd of May, 2019
Gezira Youth Center & LRC

ESC European Society of Cardiology

Heart Failure Awareness Day 2019
3rd of May, 2019
Gezira Youth Center & LRC

Novartis **Roche**

أسباب قصور القلب

1- مرض الشريان التاجي
عندما يتراكم الكوليسترول وتلوثها تصلب الشرايين ، في شرايين القلب المعروف بتصلب الشرايين ، عندئذ تصل كمية أقل من الدم إلى عضلة القلب و النتيجة ألم في الصدر **التهمة الصدرية** ، أو في حالة انسداد تدفق الدم تمامًا ، نوبة قلبية

2- نوبة قلبية سابقة
احتشاء عضلة القلب تحدث نوبة قلبية عندما يتم سد الشريان الذي يزود عضلة القلب بالدم

3- ارتفاع ضغط الدم
ضغط الدم أعلى من 140/90 ، عوامل خطر رئيسي لتطور قصور القلب

4- صمامات القلب غير الطبيعية
يتعين على عضلة القلب أن تضخ بقوة للضغط على حركة الدم ولكن في حدوث أي خلل في عمل صمامات القلب لأي سبب من الأسباب عندئذ يصعب عليه العمل كثيرًا جدًا نتيجة لارتفاع كمية من الدم وهو ما يمثل زيادة في كمية الدم ينتج عنه فشل القلب

5- مرض عضلة القلب
نتيجة لتضخم اعتلال عضلة القلب أو التهاب عضلة القلب فإن الأجزاء السليمة عليها أن تعمل بجهد أكبر لتعويض الجهد

6- مرض الرئة الحاد
عندما لا تعمل الرئتان بشكل صحيح ، يجب أن يعمل القلب بجهد أكبر للحصول على الأكسجين المتأخر لبقيّة الجسم

أعراض قصور عضلة القلب

1- تورم
2- زيادة الوزن
3- تورم
4- تورم
5- تورم
6- تورم

نمط الحياة






• التحكم في الوزن
• الابتعاد عن التدخين
• تجنب الإفراط في استهلاك الكحول
• يمكن أن تساعد التمارين الرياضية مثل المشي والهوايات على تحسين عمل عضلة القلب
• تقليل الضغط النفسي والاجتماعي

الوقاية

• اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن
• تجنب تناول غذاء منخفض الدهون وعالي الألياف
• كن أكثر نشاطًا بدنيًا
• وجود وزن صحي يقلل من فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم

Printed material

The Heart Failure Questionnaires

Heart Failure Awareness Day 2019

3rd of May, 2019
Gezira Youth Center & LRC

الاسم: سنة: النوع: ☐ ذكر ☐ أنثى

١. مع من تعيش؟ (إجابات متعددة ممكنة)

<input type="checkbox"/> وحيد	<input type="checkbox"/> الزوج / زوجة / شريك	<input type="checkbox"/> الأبناء
<input type="checkbox"/> الأصدقاء	<input type="checkbox"/> الأقارب الآخرين	<input type="checkbox"/> الأقارب الآخرين

٢. من الذي يمكنك الاعتماد عليه عند الحاجة أو الصعوبات؟ (إجابات متعددة ممكنة)

<input type="checkbox"/> لا أحد	<input type="checkbox"/> الزوج / زوجة / شريك	<input type="checkbox"/> الأبناء
<input type="checkbox"/> الأصدقاء	<input type="checkbox"/> الأقارب الآخرين	<input type="checkbox"/> الأقارب الآخرين

٣. ما هي أعلى درجة في المدرسة التي أكتمتها؟ (إجابة واحدة فقط ممكنة)

☐ الانتهاء من المدرسة الابتدائية أو عدم التخرج
☐ الانتهاء من المدرسة الإعدادية
☐ الانتهاء من المدرسة الثانوية
☐ متوسط بين السنوات الأربعة والخامسة (مثل التدريب التقني)
☐ اكملت الكلية / الجامعة أو درجة الدراسات العليا

٤. أنا أصغر (صليت) في المجال الطبي

☐ لا
☐ نعم
☐ في الرعاية الصحية
☐ غير مرضى القلب
☐ في الرعاية الطبية
☐ مرضى القلب

٥. هل تعرف أعراض قصور القلب؟ ☒ نعم ☐ لا

٦. أنا أعاني من قصور القلب ☐ نعم ☒ لا ☐ لا أعرف

٧. شخص من عائلتي يعاني من قصور في القلب ☐ نعم ☒ لا ☐ لا أعرف

٨. شخص من أصدقائي يعاني من قصور في القلب ☐ نعم ☒ لا ☐ لا أعرف

٩. يرجى تحديد الشكاوى والأعراض النموذجية لقصور القلب. (إجابات متعددة ممكنة)

<input type="checkbox"/> ضيق في التنفس	<input checked="" type="checkbox"/> الإعياء	<input type="checkbox"/> زيادة الوزن	<input checked="" type="checkbox"/> تورم
<input checked="" type="checkbox"/> خفقان	<input type="checkbox"/> تعب	<input checked="" type="checkbox"/> ضيق في الصدر	<input type="checkbox"/> تورم القدمين
<input type="checkbox"/> في	<input type="checkbox"/> لم ينعف في الصدر	<input type="checkbox"/> تورم القدمين	<input type="checkbox"/> تورم القدمين
<input type="checkbox"/> لا أعرف	<input type="checkbox"/> لا شيء من الإجابات صحيح	<input type="checkbox"/> لا شيء من الإجابات صحيح	<input type="checkbox"/> لا شيء من الإجابات صحيح

١٠. قصور القلب أمر طبيعى في سن أجلي. ☐ نعم ☒ لا

١١. قصور القلب يؤثر على أعضاء متعددة ☐ نعم ☒ لا

١٢. يجب على المرضى الذين يعانون من قصور القلب تجنب التدخين ☐ نعم ☒ لا

١٣. ما هي الأمراض المزمنة التي يمكن أن يسببها أو تتفاقم بسبب قصور القلب؟ (إجابات متعددة ممكنة)

<input checked="" type="checkbox"/> فشل الكلى	<input checked="" type="checkbox"/> التهاب المفاصل	<input type="checkbox"/> قصور القلب
<input type="checkbox"/> اضطرابات التنفس	<input type="checkbox"/> عدم انتظام ضربات القلب	<input type="checkbox"/> مرض الروماتيزم
<input type="checkbox"/> لا شيء من الإجابات صحيح	<input type="checkbox"/> لا شيء من الإجابات صحيح	<input type="checkbox"/> لا شيء من الإجابات صحيح

١٤. كيف يمكن علاج قصور القلب؟ (إجابات متعددة ممكنة)

<input type="checkbox"/> العلاج النفسي	<input checked="" type="checkbox"/> جهاز تنظيم ضربات القلب	<input type="checkbox"/> الجراحة
<input type="checkbox"/> جراحة القلب	<input type="checkbox"/> العلاج بالتدليك	<input type="checkbox"/> الرياضة
<input type="checkbox"/> راحة على السرير	<input type="checkbox"/> العلاج الكيميائي	<input type="checkbox"/> العلاج بالأدوية
<input type="checkbox"/> لا شيء من الإجابات صحيح	<input type="checkbox"/> لا شيء من الإجابات صحيح	<input type="checkbox"/> لا شيء من الإجابات صحيح

١٥. هل سبق لك أن زرت يوم التوعية بقصور القلب من قبل؟ ☐ نعم ☒ لا

أنا كنت الإجابة بنعم في أي عام؟ (إجابات متعددة ممكنة)

☐ ٢٠١٥ ☐ ٢٠١٦ ☐ ٢٠١٧ ☐ ٢٠١٨ ☐ سنة أخرى ☐ لا أعرف

- **A special thank you to our sponsors**



Heart Failure Awareness Day- EGYPT!

