ملاحق الخليج, ملحق الصحة و الطب

8 أكتوبر 2016 23:26 مساء

أمراض القلب تهدد الحياة

تحقيق: راندا جرجس

تعد مشاكل القلب من الأمراض المزمنة التي تحتاج للعلاج مدى الحياة ولكن مع العلاج السليم تتحسن الأعراض وربما تقوي عضلة القلب مع مرور الزمن، العلاج يساعد المريض على أن يعيش حياة صحية أفضل ويقلل فرصة حدوث الموت المفاجئ.

أوضح الدكتور أحمد السكري مختص أمراض القلب التداخلية والأوعية الدموية، أن فشل القلب يعرف بأنه قصور في كفاءة وأداء عمل عضلة القلب مع عدم قدرة عضلة القلب أو البطين الأيسر على الانقباض وضخ الدم عبر الشريان الأورطي الرئيسي والشرايين الكبيرة بالجسم لتلبية متطلبات حاجة الجسم وهذا يؤدي إلى هبوط في ضغط الدم مع نقص في تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى أعضاء الجسم كافة، ومنها الأعضاء المهمة والحيوية بالجسم كالقلب والمخ والكلى والكبد والأطراف وهذا يسبب قصور الأعضاء المهمة وفشلها.

تظهر أعراض فشل عضلة القلب تدريجياً في حالات فشل عضلة القلب المزمن وتظهر فجأة في حالات فشل عضلة القلب الحاد، وتشمل الأعراض الرئيسية لفشل القلب الاحتقاني:ـ

- ضيق التنفس والإرهاق اللذين يحدان من قدرة الجسم على العمل، وخاصة عند بذل الجهد، وتؤثر في سير الحياة

اليومية للمريض وجودتها.

- تورم القدمين والكاحلين والساقين.
- عدم انتظام ضربات القلب.
- نقص القدرة على عمل أي مجهود.
- سعال مستمر، وإخراج بلغم يميل لونه إلى اللون الوردي.
- زيادة الرغبة في التبول أثناء الليل.
- استسقاء البطن.
- فقدان الشهية مع الشعور بالغثيان، وفقد القدرة على التركيز والانتباه.

عوامل الخطورة لفشل عضلة القلب:

- ارتفاع ضغط الدم والذي يزيد الحمل على عضلة القلب.
- ضيق الشرايين التاجية الذي يقلل وصول الدم المحمل بالأكسجين إلى القلب مما يضعف عضلة القلب.
- الأزمة القلبية والتي تدمر في الحال جزءاً كبيراً من عضلة القلب.
- مرض السكر والذي يزيد خطورة إصابتك بارتفاع ضغط الدم وضيق الشرايين التاجية.
- بعض أدوية مرض السكر قد تزيد من خطورة الإصابة بفشل عضلة القلب.
- توقف التنفس المؤقت أثناء النوم قد يقلل نسبه الأوكسجين في الدم ويضعف عضلة القلب.
- عيوب القلب الخلقية، أو أمراض صمامات القلب.
- التدخين والكحوليات والسمنة.
- عدم انتظام ضربات القلب خاصة إذا كانت سريعة فهي تضعف عضلة القلب مع الوقت.

} الفحوصات التشخيصية لفشل عضلة القلب، وهناك العديد من الفحوصات التي يتم عملها للمرضى والهدف منها تشخيص الحالة وتحديد درجه فشل عضلة القلب وكذالك المتابعة بعد ذلك، ومنها:ـ

} الفحص إكلينيكياً لإيجاد أي علامات تشير إلى وجود فشل أو هبوط في عضلة القلب على سبيل المثال الاحتقان الرئوي وعدم انتظام ضربات القلب وانخفاض ضغط الدم وانتفاخ الأوردة في الرقبة، أو يجد الطبيب تراكماً للسوائل داخل البطن وفي القدمين والكاحلين.

} تحليل الدم، ويشمل صورة دم كاملة للاطمئنان على نسبة الهيموجلوبين في الدم كما سيتم عمل تحليل على وظائف الكلى والكبد والغدة الدرقية.

} الأشعة العادية للصدر، وهي تعطي فكرة عن حالة القلب والرئة، وربما تشير الأشعة إلى وجود تضخم في عضلة القلب وتراكم السوائل في الرئتين كما تساعد الأشعة على نفي أي أمراض أخرى والتي قد تكون هي السبب في أعراض المرض.

} رسم القلب، وهو يسجل النشاط الكهربائي للقلب كما يعطي للطبيب فكرة عن نظم القلب.

} الموجات الصوتية على القلب، وتعد من أهم وسائل تشخيص فشل عضلة القلب، تفرق الموجات الصوتية بين فشل القلب الانقباضي وفشل القلب الانبساطي، وتساعد الموجات على توضيح شكل وحجم عضلة القلب وقدراتها على ضخ الدم، وتبين الموجات أيضاً مشاكل صمامات القلب وإذا كان هناك جلطة سابقة بالقلب، كما تشخص بعض الأسباب النادرة لفشل عضلة القلب، وأثناء الموجات الصوتية للقلب يتم قياس الكسر القذفي أو نسبة انقباض عضلة القلب، وفائدة قياس الكسر القذفي هو تقسيم فشل عضلة القلب إلى درجات ومتابعة العلاج.

} فحوص القلب بالمجهود، وفائدة هذا الاختبار تشخيص ضيق الشرايين التاجية وقياس استجابة القلب لضعف كفاءة

عضلة القلب يمكن تصوير القلب أثناء المجهود عن طريق المسح الذري أو الموجات الصوتية على القلب بالمجهود.
} الأشعة المقطعية والرنين المغناطيسي على القلب، وهي من الأدوات التي تستخدم في تشخيص فشل عضلة القلب.
} قسطرة القلب التشخيصية لتصوير الشرايين التاجية، يمكن حقن صبغه داخل البطين الأيسر والتي تعطي فكرة عن كفاءة البطين الأيسر في ضخ الدم وكفاءة عمل صمامات القلب، إضافة إلى تصوير الشرايين.
} عينة نسيجية من عضلة القلب، وذلك لتشخيص بعض الأمراض المسببة لفشل العضلة.
وأوصى د. أحمد ببعض النصائح عن كيفية تغيير نمط الحياة لمرضى فشل عضلة القلب، وهو ما يخفف من الأعراض ويمنع تطور المرض إلى الأسوأ، ومن هنا:ـ
} إيقاف التدخين، لأنه يدمر الأوعية الدموية ويرفع ضغط الدم كما يقلل نسبة الأوكسجين في الدم، ويسرع نبض القلب، ويجب تجنب التدخين السلبي.
} تابع وزنك بانتظام على الأقل مرة واحدة شهرياً فزيادة الوزن قد تعني تراكم السوائل داخل الجسم ما يحتاج إلى زيادة جرعات الأدوية خاصة مدرات البول.
} تناول وجبات غذائية صحية تحتوي على الفاكهة والخضراوات والحبوب وتجنب الدهون والبروتينات قدر الإمكان.
} تخفيف الملح في الأكل فكثرة الأملاح تساعد على تراكم السوائل داخل الجسم وترفع ضغط الدم وتؤدي إلى تورم الساقين والقدمين.
} تطعيمات الإنفلونزا والالتهاب الرئوي قد تكون مفيدة جداً لمرضى فشل عضلة القلب.
} تخفيض الكولسترول والدهون في الطعام وتناول الأدوية المنظمة للكولسترول إذا لزم الأمر.
} تجنب الكحوليات والسوائل الزائدة فالمشروبات الكحولية يمكن أن تتفاعل مع أدوية علاج فشل عضلة القلب.
} ممارسة بعض الأنشطة والتمرينات الهوائية وأشهرها المشي.
} تجنب القلق والضغط النفسي الذي يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وضيق التنفس وارتفاع ضغط الدم.
} يجب أخذ قسطاً من الراحة وقت الظهيرة، والنوم بشكل جيد مع رفع الرأس على وسادة أو اثنتين أثناء النوم.
} تغيير مواعيد الأدوية خاصة مدرات البول التي تؤخذ مساءاً حتى لا تسبب زيادة التبول وقلق النوم.
} العلاج الدوائي لفشل عضلة القلب، يعالج الأطباء فشل عضلة القلب بعلاج الأسباب مثل ضيق الشرايين التاجية أو إصلاح صمام تالف، وفي معظم الأحيان يكون العلاج بمزيج من الأدوية السليمة لمنع حدوث جلطات، مع مكملات لتخفيض نسبة الكولسترول في الدم
} العلاج بالجراحة مع الأجهزة المساعدة وتشمل:ـ
- جراحة تغيير مسار الشرايين التاجية، عندما يكون ضيق الشرايين التاجية هو المسبب الرئيسي لفشل عضله القلب.
- جراحة استبدال أو إصلاح صمامات القلب، وذلك عندما يكون هناك ضيق أو ارتجاع الصمامات القلبية، وهذه الجراحة تحسن كثيراً من كفاءة عضلة القلب.
- زرع أجهزة الصدمات الكهربائية داخل القلب، حيث يقوم هذا الجهاز بمراقبة نبض القلب بصفة دائمة وفي حاله حدوث اضطرابات في نظم القلب يقوم الجهاز بإعطاء صدمات كهربائية أوتوماتيكية بدون تدخل من المريض والطبيب لإعادة نظم القلب إلى طبيعته، وتعمل هذه الأجهزة أيضاً كمنظمات لنبض القلب في حالات النبض البطيء.
- جهاز تنظيم ضربات القلب المتزامن للبطينين، يقوم هذا الجهاز بإرسال نبضات كهربائية إلى البطين الأيمن والبطين الأيسر في نفس الوقت ويؤدي ذلك إلى تزامن وتحسين كيفية ضخ الدم من القلب، هذا الجهاز مفيد للمرضى الذين يعانون مشاكل في كهربة القلب إلى جانب فشل عضلة القلب.
- مضخات القلب الصناعية، وهي الأجهزة المساعدة للبطين الأيسر والأيمن والتي تزرع داخل البطن أو جدار الصدر ويتم توصيلها إلى عضلة القلب بعد ذلك لتساعد القلب على ضخ الدم إلى سائر أعضاء الجسم. يستخدم الأطباء هذه

الأجهزة لإبقاء المرضى على قيد الحياة لحين توفر قلب للزراعة.

● جراحة زراعة القلب، ففي بعض حالات فشل عضلة القلب الشديدة تصبح الأدوية والأجهزة دون جدوى وتبقى عملية زراعة القلب هي الحل الوحيد في إنقاذ المريض.

وأبان الدكتور سيندر كومار اختصاصي أمراض القلب، أن العلامة الأولى على نوبة قلبية وشيكة قد تكون ألماً متكرراً في الصدر، ويزداد قوة وحدة عند بذل جهد جسدي، بينما يخف عند الخلود إلى الراحة، وهناك أسباب عدة محتملة تظهر أن الإنسان يعاني مرضاً ما في القلب إذ إن مريضاً واحداً من بين كل أربعة يعاني اضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي وقد تنتابه أحياناً آلام صدرية في الجهة اليسرى وهو العرض الذي يتطلب تدخلاً فورياً ورعاية طبية طارئة لاحتمال ارتباط ذلك بخلل في آلية عمل القلب.

وفي معظم هذه الحالات يسود الاعتقاد بوجود بوادر نوبة قلبية (متلازمة الشريان التاجي الحادة) وتكمن صعوبة التشخيص في تحديد الظروف التي تهدد حياة المرضى وخاصة من لديهم تجربة سابقة مع آلام الصدر تحديداً.

وتحدث معظم النوبات القلبية عند عدم وصول الدم بسهولة إلى جزء من عضلة القلب، وعادة ما يبدأ مع عملية ترسب الدهون (البلاك) في البطانة الداخلية للأوعية الدموية، التي تصبح فجأة هشة ومتصدعة بسبب ترسبات البلاك أو الكولسترول ما يعني انسداداً مفاجئاً في الشريان ومنع تدفق الدم الذي يغذي الشرايين التاجية وهي المسؤولة عن سلامة القلب وهي تحيط به في شكل تاج وهذا أصل تسميتها.

ويشعر المريض في الأغلب بألم في الجانب الأيسر من الصدر ويعتبر الكثيرون هذا الألم علامة حدوث نوبة قلبية كما يشعر المريض بثقل أو ضغط على طول الجانب الأيسر من الصدر أو خط الوسط يصاحبه تعرق غزير وصعوبة في التنفس، وأحياناً ينتقل الألم إلى الكتفين والعنق، أو الذراع، وتزيد شدته لبضع دقائق، وربما يزداد مع ممارسة التمارين الرياضية أو الضغط النفسي، أو تشتد هذه الأعراض عند النساء والمسنين ومرضى السكري وتتمثل في الدوخة، والإرهاق والخمول والتعب عند بذل أي مجهود.

والتعرف إلى سبب الألم الصدري يكون صعباً في البداية، ولذلك يترتب الذهاب إلى أقرب مركز طبي لمزيد من الاطمئنان، وخاصة إذا كان المريض يعاني ألماً شديداً وشعوراً بالدوار فمن الأفضل إبقاؤه في وضع الاستلقاء وتخفيف ملابسه والتحول بواسطة سيارة إسعاف مجهزة إلى أقرب مستشفى وطلب المساعدة الطبية، لأن لحظة تالية ثمينة جداً وتعني الحياة أو الموت.

وعلاج آلام الصدر ضروري لتحسين النتائج وتجنب المضاعفات السريرية، ويتوجب عمل تخطيط القلب، حيث لا يستبعد احتمال وجود مشكلة في الصمامات أو كهربية القلب، وإذا كان التشخيص هو نوبة قلبية، فإن الهدف من العلاج هو استعادة تدفق الدم سريعاً وتقليل الخسائر المترتبة على تلف أجزاء أو أنسجة من عضلة القلب.

نمط الحياة العام، بداية من الطعام الذي نتناوله، ووتيرة النشاط الجسماني الذي نمارسه والطريقة التي نواجه الضغوطات والتوترات بها، وجميعها تلعب دوراً في التعافي من النوبة القلبية، إضافة إلى ذلك يساعد نمط الحياة الصحي في الوقاية ومنع الإصابة بنوبة قلبية أولى، أو بنوبات قلبية متتابعة، وذلك من خلال الحد من عوامل الخطر التي تساهم في تضييق الشرايين التاجية.

وحذر الدكتور ستيفن ألموس، مختص طب نوم الأسنان وآلام القحفية الوجهية، من أن قلة النوم من الممكن أن تؤذي قلبك، ويعود ظهور الآثار السلبية المصاحبة لحالات قلة النوم والحرمان من النوم المزمن وارتفاع نسب أمراض القلب في المنطقة إلى نمط الحياة غير الصحي، وإن حالات الشخير والحرمان من النوم من أكثر المسببات الرئيسية للإصابة بأمراض القلب، وأن حالات انقطاع التنفس خلال النوم من الممكن أن تؤدي إلى الصداع المزمن، وارتفاع ضغط الدم، وعدم انتظام ضربات القلب، وكذلك النوبات القلبية وقصور القلب إذا ما تركت دون علاج.

وعلى مريض القلب أن يعرف مدى أهمية النوم وكم هو نشاط حيوي، وخاصة للذين يعانون انقطاع التنفس أثناء النوم،

وتسبب اضطراب النوم الاستيقاظ بشكل متكرر طوال الليل، وهو ما يؤدي غالباً إلى تعرض صحة القلب للخطر، حيث إن قلة النوم بشكل متكرر والانقطاع عن الراحة لفترات طويلة تفسح المجال أمام تنشيط بعض المواد الكيميائية داخل الجسم لإعاقته من تحقيق أكبر قدر من الراحة، وهو ما يسبب انخفاضاً في مستويات ضغط الدم ومعدلات ضربات القلب، وفي حالة استمرار حالة اضطراب النوم لفترة طويلة من الزمن، فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم وظهور مشاكل القلب والأوعية الدموية.

وإن أكثر نصيحة آمنة للأشخاص والتي يجب أن تكون دائماً في أذهانهم، هي أن النوم لأقل من 6 ساعات أثناء الليل ليس جيداً لصحة قلوبهم، ومناقشة اضطرابات النوم التي تعاني منها حتى لو كنت تعتقد أنها طفيفة، ومن المهم أيضاً اتباع تلك النصائح البسيطة إذا كنت تتوق إلى الحصول على نوم هادئ وجيد خلال الليل:

ـ ممارسة النشاط البدني بانتظام: ولكن لا تفعل ذلك قبل النوم مباشرة لأن ذلك يتسبب بضخ هرمون الأدرينالين الذي يمكن أن يبقيك مستيقظاً.

ـ حد من تناولك للمشروبات الكحولية لأنها تتداخل بشدة مع النوم.

ـ تجنب تناول مشروبات الكافيين قبل النوم لأنها يمكن أن تؤدي إلى الأرق لساعات وتأخير النوم.

ـ ضع روتيناً يومياً قبل موعد النوم مثل أخذ حمام دافئ أو خفض الإضاءة أو الاستماع لموسيقى هادئة.

وعلى جميع الأشخاص أن يدركوا أن أثناء الاسترخاء أو النوم العميق يُعاد تنظيم مستويات الهرمونات داخل الجسم، إضافة إلى مستويات الأنسولين، كما يتم التحكم والسيطرة على مستويات ضغط الدم أثناء النوم أو أخذ قيلولة بسيطة، هناك الكثير من الأشياء تحدث حينما تعطي جسمك وعقلك قسطاً وافراً من النوم والراحة، وإن كنت لا تحصل على هذا القدر من الراحة، فإنك ترمي بكل تلك الفوائد هباء الريح، فبينما تكون في غفوة، يعمل الجسم على إصلاح الأنسجة التالفة، وينتج الهرمونات الضرورية للجسم ويعيد ترتيب وتقوية الذاكرة، وكل تلك الأمور ضرورية جداً لتحسين جودة حياتك الروتينية اليومية، إذ إن النوم الجيد يساعدك على أداء أعمالك وممارسة مهاراتك بكفاءة عالية، وذلك بشكل أفضل إذا ما لم تحصل على ساعات نوم كافية.

جرس إنذار

يستوجب استخدام المريض الأجهزة المساعدة للبطين الأيسر أو الأيمن أو زراعة القلب كي لا يتعرض للمضاعفات، حسب ما قال الدكتور أحمد السكري، وتشمل:ـ

- قلة تدفق الدم إلى الكلى مما قد يسبب الفشل الكلوي.
- مشاكل في صمامات القلب: نتيجة لاتساع عضلة القلب لا تستطيع الصمامات الغلق بصورة سليمة ما يؤدي إلى ارتجاع في صمامات القلب.
- عدم انتظام في ضربات القلب.
- حدوث تراكم السوائل في الجسم مما يزيد الحمل على الكبد، الذي يؤدي في النهاية إلى تليف الكبد ويضعف قدرة الكبد على أداء وظيفته.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©