

فشل القلب.. مشكلة بالتدريج



الشارقة: راندا جرجس

يُعرف فشل القلب بأنه قصور في كفاءة وأداء عمل العضلة القلبية، مع عدم قدرة البطين الأيسر على الانقباض وضخ الدم عبر الشريان الأورطي الرئيسي والشرايين الكبيرة في الجسم، ما يؤدي إلى هبوط في الضغط، ونقص في تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى قصور في وظائف الأعضاء الحيوية مثل: القلب، المخ، الكلى، الكبد، والأطراف

يذكر د. أحمد السكري استشاري أمراض القلب التداخلية والأوعية الدموية أن أعراض فشل عضلة القلب تحدث تدريجياً، وتؤثر في جودة الحياة اليومية للمريض، وتشمل: الضيق في التنفس، الإرهاق عند بذل الجهد، فقدان الشهية، الشعور بالغثيان، عدم انتظام ضربات القلب، تورم القدمين والكاحلين والساقين، استسقاء البطن، سعال مستمر مع بلغم يميل إلى اللون الوردي، زيادة الرغبة في التبول أثناء الليل، وفقد القدرة على التركيز والانتباه

ويوصي السكري ببعض النصائح التي تساهم في تغيير نمط الحياة للمرضى الذين يعانون فشل عضلة القلب وتخفيف

الأعراض ومنع تطور المرض، وتشمل الآتي

المتابعة المنتظمة مع طبيب القلب والاستمرار في تناول العلاج الموصى به، وعمل الفحوص الدورية وعلاج الأسباب -
الرئيسية لفشل القلب

الحرص على اتباع الوزن المثالي، عن طريق تناول وجبات غذائية صحية تحتوي على الفاكهة والخضراوات -
والحبوب وتجنب الدهون والبروتينات قدر الإمكان، وتخفيف الملح حتى لا تتراكم السوائل في الجسم، ولا يؤدي إلى
ارتفاع ضغط الدم وتورم الأطراف

أخذ قسط من الراحة وقت الظهيرة، ورفع الرأس على وسادة أو اثنتين أثناء النوم، والحرص على تجنب القلق -
والضغط النفسي، حتى لا يحدث اختلال في نُظم القلب، أو ضيق في التنفس، أو ارتفاع في ضغط الدم

الإقلاع عن التدخين لأنه يتسبب في تدمير الأوعية الدموية، ويقلل نسبة الأكسجين في الدم، واضطرابات القلب، وعدم -
الإفراط في تناول الكحوليات، حيث إنها تتفاعل مع بعض الأدوية التي تُعالج فشل عضلة القلب

أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية والالتهاب الرئوي من أهم وسائل الوقاية من الإصابة بفشل عضلة القلب، كما يجب -
تغيير مواعيد أدوية مدرات البول إلى أوقات النهار، حتى لا تسبب في زيادة التبول واضطرابات النوم

ممارسة بعض الأنشطة والتمارين الهوائية، وتعتبر رياضة المشي أفضل الطرق الوقائية من الأمراض بشكل عام -

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024