

أمراض القلب تتصدر نسب الوفيات في الإمارات





تحقيق: إيمان عبدالله آل علي

رصدت البيانات الصحية الخاصة بالدولة، أن أمراض القلب ما زالت تتصدر نسب الوفاة في الإمارات، فمن بين كل ثلاث وفيات هناك وفاة واحدة بأمراض القلب، والقسطرة القلبية تستحوذ على 90% من الأمراض القلبية، والإمارات تشهد سنوياً ما يقارب من 15000 عملية قسطرة، وتشمل الأعراض التي يهملها عادة بعض الناس، ألماً شديداً في الصدر يصاحبه ألم في الحلق مع ألم في البطن والكتف والظهر مع تعرق وأحياناً غثيان.

نتيجة لتلك البيانات، تعمل وزارة الصحة ووقاية المجتمع، جاهدة على تعزيز الوعي، وأطلقت حملة توعوية منظمة باسم «خلي قلبك نابض»، لزيادة الوعي وتثقيف أفراد المجتمع حول أهمية إجراء تغييرات إيجابية على نمط الحياة الصحية، وضرورة الكشف المبكر على العوامل المرتبطة بأمراض القلب والشرايين، بما في ذلك التدخين وسوء التغذية وقلة النشاط البدني والإجهاد، وعدم اقتصارها على الاستعداد الوراثي للمريض (تاريخ الأسرة والجنس والعمر) المسبب للإصابة بأحد أمراض القلب والشرايين.



أولوية قصوى

وأكدت وزارة الصحة، أن الحد من مخاطر الوفيات الناتجة عن أمراض القلب والأوعية الدموية، يعتبر أولوية قصوى في المحور الصحي للأجندة الوطنية 2021، والتي وضعت هدف تقليل نسبة الوفيات المرتبطة بأمراض القلب والشرايين بنسبة 25% كأحد مؤشرات الأداء الرئيسية، لقياس أدائها مقابل الأهداف المنشودة في عام 2021، من خلال تحسين التعليم وتحديد ومراقبة عوامل الخطر.

المسبب الأول للوفيات

أما إحصاءات دائرة الصحة في أبوظبي في 2017، فتشير إلى أن أمراض القلب والأوعية الدموية المسبب الأول للوفيات في الإمارة بنسبة 37%، وتعد الإصابات المميتة المسبب الثاني بنسبة 20%، فيما كانت الأورام المسبب 15% الثالث بنسبة 15.

وأوضحت البيانات أن هناك انخفاضاً في نسبة الوفيات بين المواطنين المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية، إلى 61%، بعد أن كانت تتجاوز حاجز الـ 80%، وذلك بسبب برامج التوعية بخطورة هذه الأمراض، وإقبال نحو 55 ألف مواطن على إجراء فحوص برنامج «وقاية» مخصص للكشف عن إصابات القلب والأوعية الدموية.

نمط الحياة



د. أمل ع لويس

أكد الدكتور أمل ع لويس، أخصائي أمراض قلب تداخلية في المستشفى الكندي التخصصي، أن هناك زيادة بالإصابة في أمراض القلب خصوصاً ضمن الوافدين الشباب من جنوب آسيا، مثل الهند وباكستان وسريلانكا وبنجلاديش، ويعود ذلك بالدرجة الأولى إلى أسباب وراثية وكذلك نمط الحياة غير الصحي والحمية الغذائية الرديئة وظروف المعيشة التي يرافقها التوتر والقلق والضغط النفسي، فضلاً عن عدم ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، وكذلك هناك أسباب أخرى تتعلق بتخثر الدم لدى بعض الأشخاص بسبب عدم شرب كميات كافية من المياه وحصول الجسم على الرطوبة الكافية.

وأضاف: «من الضروري حصول الفئة المعرضة للإصابة على فحوص دورية، لاسيما للشباب بعد سن 35 وخاصة الفحوص المتعلقة بالدم والكوليسترول والضغط، وكذلك التدخين، فيما يجب على الشباب فوق سن 45 إجراء مثل هذا الفحص، لأن الرجال معرضين أكثر من الإناث للإصابة بأمراض القلب، كما يجب اتباع نمط حياة صحي وتناول أغذية صحية والابتعاد عن التدخين وكذلك تجنب ممارسة الرياضة بانتظام على الأقل 5 أيام في الأسبوع لمدة لا تقل عن 30 عاماً».

زيادة عالمية

وقال الدكتور محمد سالم، استشاري طب الأمراض القلبية في المستشفى الأمريكي بدبي: «هناك الكثير من العوامل والأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وتراكم اللويحات الدهنية في الشرايين أو ما يعرف بـ «تصلب الشرايين» وهو السبب الأكثر شيوعاً لمرض الشريان التاجي، والذي قد ينتج بسبب عادات غير صحية، مثل النظام الغذائي الضعيف والتدخين والوزن الزائد، وقلة ممارسة التمارين الرياضية، هذا إضافة إلى وجود بعض الأسباب الشائعة الأخرى لاضطرابات القلب مثل داء السكري وتعاطي المخدرات والإفراط في تناول المشروبات الكحولية أو «الكافيين وارتفاع ضغط الدم وغيرها».

وأضاف أن هناك زيادة على مستوى العالم في معدلات الإصابة بأمراض القلب لدى الشباب من الجنسين في سن

مبكر، مقارنة بما كان متعارفاً عليه سابقاً مع تركيز الإصابات بشكل أكبر على كبار السن، مرجعاً السبب في ذلك إلى ارتفاع معدلات التدخين وتعدد أنواعها بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة، سواء بين الرجال أو النساء، وكذلك ارتفاع مستويات الكوليسترول والسكري وجميعها عوامل تسهم في زيادة الخطر على القلب والشرابين وتساعد على انسدادها. مما يسهم في ارتفاع معدلات الإصابة في سن مبكر

وأوضح أن التبغ يمثل واحداً من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية وأمراض الأوعية الدموية الطرفية؛ إذ يسهم تعاطي التبغ والتعرض لدخان غير المباشر في وقوع وفيات نسبتها 12% تقريباً من مجموع الوفيات الناجمة عن أمراض القلب بحسب منظمة الصحة العالمية، موضحاً أن تعاطي التبغ هو السبب الرئيسي الثاني للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بعد ارتفاع ضغط الدم؛ إذ يحصد وباء التبغ العالمي أرواح أكثر من 7 ملايين شخص سنوياً، منهم 900 ألف شخص تقريباً من غير المدخنين الذين يفارقون الحياة من جرّاء استنشاقهم لدخان التبغ غير المباشر.

وقدم بعض النصائح لتقليل معدلات الإصابة بأمراض القلب وعلى رأسها تناول الطعام الصحي وتقليل الدهون المشبعة والملح في الطعام، والحفاظ على الوزن الصحي، وممارسة الرياضة بانتظام، والإقلاع عن التدخين والوقاية أو علاج الحالات المرضية مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول ومعدلات السكر في الدم، مشيراً إلى أن التشخيص والعلاج المبكر عموماً يحسن من أداء وظائف القلب لذا لابد من التحدث دائماً مع الأطباء المتخصصين حول سبل ووسائل الوقاية من أمراض القلب.

تصيب بعمر أصغر



د. وليد شاكر

أمراض القلب هي المسبب الأول للوفاة على مستوى العالم، وتنفق الأسباب الأخرى بمراحل مثل السرطان والأمراض الأخرى، هذا ما أوضحه الدكتور وليد شاكر، استشاري جراحة القلب بمستشفى إن إم سي رويال بالشارقة

ويضيف الدكتور أن الدراسات في العشرين سنة الماضية، أظهرت أن أمراض القلب أصبحت تصيب الناس في عمر أصغر، ويرجع هذا إلى أسباب مهمة وهي زيادة ضغوط الحياة والتوتر العصبي الزائد، تناول الغذاء غير الصحي الغني بالدهون المشبعة والصوديوم، وتناول الأطعمة المصنعة والجاهزة، عدم ممارسة النشاط والرياضة اليومية، ويضاف إليها التدخين والسمنة، وكان لهذه الأسباب أكبر الأثر في زيادة أمراض القلب عند الشباب

ونجد كثيراً من المرضى يعانون مشاكل الضغط والسكر والسمنة في عمر الثلاثين وهو لم يكن موجوداً بالماضي القريب. هذا إضافة إلى بعض أمراض القلب الأخرى التي تصيب الأعمار الصغيرة مثل العيوب الخلقية بالقلب والحمى الروماتيزمية على صمامات القلب

ويضيف الدكتور وليد شاكر أن الوقاية لها دور مهم في تلافي أمراض القلب عند الشباب، ويجب الالتزام بتناول وجبات طبيعية تحتوي على الخضراوات والفواكه، وعدم تناول الوجبات الجاهزة والمعلبة، والتقليل من الدهون والصوديوم والسكر في الغذاء، كما يجب ممارسة نشاط يومي ورياضة بانتظام، والامتناع التام عن التدخين بكل أنواعه

وأشكاه. وفي النهاية يوصي الدكتور وليد شاكر بعمل فحوص دورية، كل سنة لقياس الأرقام المهمة مثل مستوى السكر التراكمي، الكوليسترول، وضغط الدم.

تنتشر بين الشباب



د. أحمد أباطه

وأكد الدكتور أحمد أباطه أخصائي أمراض القلب في المستشفى السعودي الألماني بالشارقة

أن أمراض القلب انتشرت بين الشباب؛ حيث زادت العادات غير صحية، فقد زادت نسبة التدخين بالسن الصغير، وعدم اتباع أنظمة التغذية السليمة والاعتماد على الوجبات السريعة والأكل غير صحي المشبع بالدهون الضارة، وزيادة استخدام مشروبات الطاقة والمياه الغازية التي تؤدي إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم الذي يؤثر بالسلب على الأقل، ونمط الحياة غير نشط والميل إلى الكسل وعدم ممارسه الرياضة بصفه دورية، وانتشار التدخين من مسببات الرئيسية لأمراض القلب؛ حيث إنه يساعد على تسارع وتيرة تخثر الدم وأيضاً تصلب الشرايين بالجسم مما يزيد من احتمالية حدوث أمراض القلب والجلطات

وأضاف: «من الضروري اتباع نظام غذائي صحي متوازن والبعد عن العادات الغذائية السيئة، والإقلاع عن التدخين فوراً بكل أنواعه، والحفاظ على ممارسة الرياضة بصفه دورية، على الأقل بمعدل 150 دقيقة بالأسبوع، والحفاظ على الوزن المثالي وتجنب السمنة، وإجراء الفحوص بصفة دورية ومنها: قياس ضغط الدم والسكر بالدم وأيضاً قياس مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية بالدم

الأمراض غير السارية

أكدت منظمة الصحة العالمية، أن الأمراض غير السارية، مثل أمراض القلب والسكري والسرطان والجهاز التنفسي، تحتل حالياً سبعة من الأسباب العشرة الأولى للوفاة في العالم، وهو ما يشكل زيادة مقارنة بعام 2000 حين كانت غير السارية تشكل أربعة من الأسباب العشرة الرئيسية للوفاة

ولا تزال أمراض القلب هي السبب الرئيسي للوفاة على الصعيد العالمي، وتشكل 16% من مجموع الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب. وعدد الأشخاص الذين تفتك بهم اليوم يفوق أي وقت مضى، مع ارتفاع عدد الوفيات الناجمة عن أمراض القلب بأكثر من مليوني حالة منذ عام 2000، ليصل إلى ما يقرب من تسعة ملايين حالة وفاة عام 2019