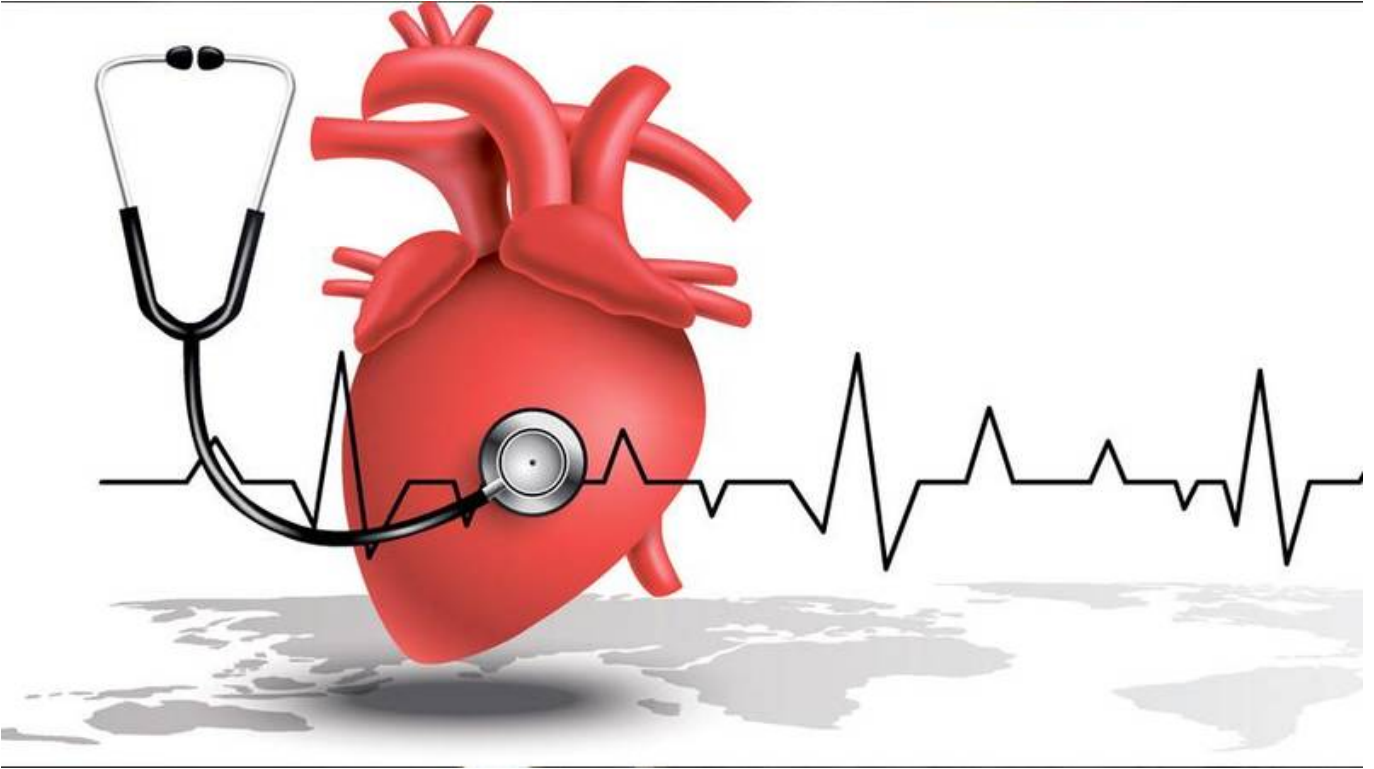


أمراض القلب.. خطر يسرق الحياة



تحقيق: راندا جرجس

تُشير الإحصاءات إلى أن مشكلات القلب والأوعية الدموية التي تتضمن جلطات القلب والسكتة الدماغية، من أخطر الأمراض التي تصيب الإنسان وأكثر الأسباب المؤدية للوفاة حول العالم، وتؤدي إلى وفاة نحو 3.8 مليون رجل و3.4 مليون امرأة سنوياً، وأثبتت الدراسات أن نحو 80-90% من هذه الحالات تحدث نتيجة لاتباع أسلوب حياة غير صحي وعادات سيئة؛ لذلك ينصح الخبراء بالتصدي لعوامل الخطر التي تزيد من فرص الإصابة عن طريق الحد من التدخين وتناول الكحوليات، والسمنة، والحمول البدني، وفي السطور القادمة يستعرض مجموعة من الاختصاصيين بعض المشكلات القلبية وطرق العلاج والوقاية.

يقول د. إدواردو دي بينيديتي، استشاري أمراض القلب: يُعرف تصلب الشرايين بأنه مرض التهابي ينجم عن تراكم تدريجي للمواد التي تحتوي على الدهون والكوليسترول على جدار الشريان، ويتعلق الأمر بشكل أساسي بالشريان التاجي الذي يغذي القلب، والشريان السباتي في الدماغ، والأطراف، وتؤثر هذه الحالة في الأشخاص فوق الستين،

وربما تصيب الرجال في الأربعينات من العمر، ممن لديهم عوامل خطر متعددة، أما النساء فهم الأقل عرضة للإصابة بهذا المرض، ولكن يزداد الانتشار لديهم بعدما يصلن إلى مرحلة انقطاع الحيض، وتزيد فرص الإصابة مع وجود عوامل الخطر القلبية الوعائية، مثل: ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، داء السكري، العوامل الوراثية، السمنة المفرطة والتدخين.

يوضح بينيديتي أن أعراض التصلب الناتجة عن مرض يتعلق بشرايين القلب، هي ألم الصدر الناتج عن بذل الجهد، ضيق التنفس «في مرحلة ما»، ويُعد الألم في المعدة أيضاً من ضمن العلامات المرضية، وفي بعض الأحيان يبدأ الألم من دون أي محفز ويستمر، وينجم عن انسداد كامل في الشريان، ما يؤدي إلى احتشاء عضلة القلب، أما الأعراض المصاحبة لإصابة شرايين الدماغ فتشمل: عدم تناسق الوجه، صعوبة في الكلام أو ضعف في أحد الأطراف والذي عادة (ما يشير إلى سكتة دماغية (احتشاء في الدماغ

ويشير بينيديتي إلى أن تشخيص انسداد الشريان التاجي يكون من خلال مجموعة من الفحوص لإمكانية الحصول على تصور دقيق للمشكلة ورسم استراتيجية العلاج المناسبة للمريض، وتبدأ باختبار الإجهاد الذي يقترن بتقنية التصوير (تخطيط صدى القلب بالتوتر، التصوير المقطعي المحوسب بانبعاث فوتون واحد، التصوير بالرنين المغناطيسي بالإجهاد)، لإتاحة إمكانية تصوير الشرايين التاجية بشكل مباشر ومن دون اللجوء إلى العمل الجراحي، والحصول على تشخيص دقيق، وعادة ما يتم الوصول إلى التشخيص النهائي عن طريق تصوير الأوعية التاجية من خلال إدخال قسطرة في شريان من الرسغ

وعن أحدث التقنيات لحالات تصلب الشريان التاجي يؤكد د. بينيديتي أنه يمكن معالجتها عن طريق الرأب الوعائي باستخدام تقنية البالون والدعامة، من دون الحاجة إلى إجراء شق كبير في الجسم أو عن طريق الجراحة، ويتم اختيار العلاج بعد تصوير الأوعية الأولي، ويمكن العلاج بالأدوية فقط في بعض الحالات، ويعد التوقف عن العادات التي تزيد من عوامل الخطر إحدى الركائز الأساسية في الوقاية، كالتوقف عن التدخين، التحكم في نسبة الكوليسترول، ضبط ضغط الدم ومستويات السكري، وفقدان الوزن الزائد، إضافة إلى ممارسة النشاط البدني بانتظام، من أجل منع تكرار الإصابة.

النوبة القلبية

يقول د. وسام وحيد أخصائي أمراض القلب: إن النوبة القلبية هي الشعور بألم شديد في منتصف الصدر لمدة تراوح من ثوانٍ قليلة إلى 20 دقيقة أو أكثر، ويرافقه إحساس الثقل وعدم الارتياح بالصدر، وربما يشعر المريض مسبقاً بآلام القلب التقليدية عند ممارسة مجهود بدني الذي يزيد من سرعة ضربات القلب مثل: المشي أو الركض، أو عند التعرض للاضطرابات الذهنية والتوتر، ويختفي الألم عند الراحة، وتحدث النوبات بشكل عام نتيجة وجود تضيق بالشرايين التاجية، ما يؤدي إلى قصور بالدورة الدموية ونقص وصول الأوكسجين إلى العضلة القلبية

ويلفت د. وحيد أن ضيق الشرايين التاجية والقصور بالدورة الدموية من المشكلات التي لا يوجد لها سبب واضح ومحدد حتى الآن، وهناك بعض العوامل والأمراض المزمنة التي يمكن أن تزيد من فرص الإصابة، مثل: ارتفاع ضغط الدم، داء السكري وارتفاع مستويات الكوليسترول، إضافة إلى العوامل الوراثية، التدخين، زيادة نسبة الدهون بالجسم، عدم ممارسة الرياضة، وتجدر الإشارة إلى أن القصور بالشرايين التاجية يصيب الذكور أكثر من الإناث

ويعد الكشف الطبي المبكر وعمل الفحوص اللازمة كالتخطيط الكهربائي والموجات الصوتية على القلب واختبارات الجهد وتحاليل الدم إحدى طرق الحماية من التعرض للنوبات القلبية، ويحدث فارقاً كبيراً في الحالة المرضية، ويؤكد د.وحيد أن علاج قصور الشرايين يعتمد على تقييم حالة المصاب، فربما تناسب البعض العلاجات الدوائية التي تساعد على تدفق الدم بالشرايين التاجية، وتمنع حدوث الجلطات، وتُعد القسطرة التشخيصية والعلاجية من أهم الإجراءات الداخلية التي تفيد في علاج القصور الشرياني.

اعتلال العضلة

يتكون القلب بشكل أساسي من العضلة التي تسمح بضخ الدم إلى الجسم، والتي يمكن أن تتضرر بفعل الأزمات القلبية، وبعض أنواع العدوى الفيروسية، والأمراض الحادة التي تصيب الصمامات، ويقول د. براجيش ميتال أخصائي أمراض القلب التداخلية: تستهدف هذه الحالة النساء في بعض الأحيان بعد الولادة، وربما تصيب عضلة القلب فتصبح متضخمة بشكل غير طبيعي، ومن ثم تصبح عاجزة على ضخ الدم لدى بعض الأشخاص لأسباب غير معروفة.

وتتمثل الأعراض الاعتيادية في زيادة ضيق التنفس، وتبدأ في الظهور عند بذل الجهد ثم تستمر حتى أثناء الراحة والنوم، وتشمل العلامات المصاحبة الأخرى الشعور بالضعف والوهن وانعدام الشهية والخفقان وتورم الساقين، ويفيد الفحص الطبي وإجراء تخطيط صدى القلب إلى تأكيد الإصابة باعتلال عضلة القلب؛ حيث يمكن أيضاً عمل تقييمات متطورة أخرى مثل تصوير القلب بالرنين المغناطيسي.

ويلفت د.ميتال إلى أن تراجع وظيفة عضلة القلب والاستمرار في التضخم يعدان أبرز مضاعفات الاعتلال، وربما يتعرض المريض نتيجة ذلك إلى مخاطر حدوث تسرع حاد وقاتل في نبض القلب، وعلى الرغم من ظهور العديد من التطورات على صعيد الأدوية في مجال علاج هذه الحالات على مدار العقود الثلاثة الأخيرة، والتي توفر الراحة الجيدة للمريض للمضي قدماً في حياته اليومية، فإنه لا يوجد حتى الآن دواء أو علاج مثبت يمكنه أن يعمل على تحسين نشاط ضخ الدم للقلب.

مخاطر السمنة

هناك العديد من الآليات التي تحدث نتيجة لزيادة الوزن المفرطة، ومنها ارتفاع ضغط الدم والسكري وارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم، ويذكر البروفيسور فرانسوا برالونج، استشاري أمراض السمنة، أن جميع هذه المضاعفات تشكل عوامل خطر رئيسية لأمراض القلبية الوعائية، وبذلك فهي تزيد من احتمالية الإصابة بمرض قصور الشريان التاجي، وتصلب الشرايين، ما يزيد من نسبة التعرض لاحتشاء عضلة القلب، وتجدر الإشارة إلى أن خطر الموت المفاجئ يزداد أيضاً لدى المرضى من ذوي الأوزان الزائدة.

ويوضح د.برالونج التغييرات المرتبطة بنمط الحياة فاعلة في منع زيادة الوزن والسمنة، ويُعد أهم عنصر في الوقاية من السمنة هو النشاط البدني المنتظم وممارسة الرياضة مرتين في الأسبوع على الأقل، وترتفع لثلاث مرات في الحالات المثالية؛ حيث إنها تعمل على تحسين الدورة الدموية ودعم عضلة القلب، وفاعلة أيضاً لصحة الجهاز التنفسي التي تعد عنصراً أساسياً في المحافظة على صحة القلب والأوعية الدموية، ويعد النظام الغذائي المتوازن جزءاً مهماً من نمط الحياة السليم، والذي يهدف إلى المحافظة على وزن ثابت، كما تؤكد أحدث التوصيات المتعلقة بالعادات الغذائية أهمية الحد من تناول الدهون، وخاصة تلك الخفية منها والموجودة في منتجات الألبان أو في الصلصات المختلفة، وكذلك

تجنب المشروبات ذات السعرات الحرارية العالية مثل المشروبات الغازية.

الإقلاع عن التدخين يُخفض خطر النوبة القلبية

يشير الخبراء إلى أن الإقلاع لعام عن التدخين يُخفض خطر النوبة القلبية، ويعد التدخين إحدى المشكلات التي تهدد الصحة العامة للإنسان ومن أهم أسباب الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية 4 مرات أكثر من غير المدخنين؛ حيث يقتل أكثر من 8 ملايين شخص سنوياً حول العالم بمعدل وفاة 1 من كل 5 أشخاص، بمعدل 7 ملايين وفاة ناتجة عن التدخين المباشر، ونحو 1.2 مليون شخص نتيجة تعرضهم للتدخين السلبي، ويتسبب التدخين في وفاة نحو 80% من مرضي الانسداد الرئوي المزمن؛ حيث إن مادة النيكوتين الكيميائية تضر بمعظم أعضاء الجسم وتؤدي إلى تلفها، وتقلل جودة الصحة بشكل عام.

الحماية تبدأ من الأكل الصحي



«القاهرة:» الخليج

أكدت الهيئة العامة للرعاية الصحية في مصر أن صحة القلب وحمايته من الأخطار والأمراض، تبدأ من الأكل الصحي

وقدمت الهيئة عدة نصائح بالتزامن مع اليوم العالمي للقلب، تشمل الاستغناء عن الأكل الجاهز، لأنه يزيد معدلات الكوليسترول في الدم، وله أضرار كبيرة على القلب

وأكدت أنه لا بديل عن الالتزام بتناول الأكل الصحي لكل من يريد أن يحمي قلبه. وهذا يتحقق من خلال تحديد وتقنين استهلاك الأغذية، التي قد تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

وأوضحت أن هذه الأغذية الضارة تشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون، وكذلك الأكلات المشبعة بالزيوت المهدرجة، مثل السمن والمعجنات، وخاصة الأكلات السريعة

وحذرت الهيئة من تناول الأكلات المملحة، ومنها الخضار المخلل، والأجبان الصلبة، وكذلك من الأكلات الغنية بالسكريات، كالحلويات والعصائر المعلبة

وشددت الهيئة على تناول الأكلات التي تحتوي على أوميغا 3، مثل الأسماك، والدهون الأحادية غير المشبعة، وفي مقدمتها زيت الزيتون، والأفوكادو، والطحينة، وال فول السوداني، مع الإكثار من تناول جميع أنواع الخضار، الفواكه