

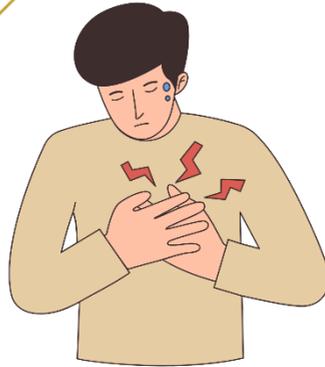


جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

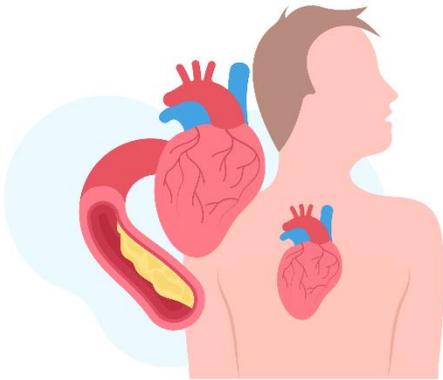
مرض الشريان التاجي

Coronary Artery Disease



ما هو مرض الشريان التاجي ؟

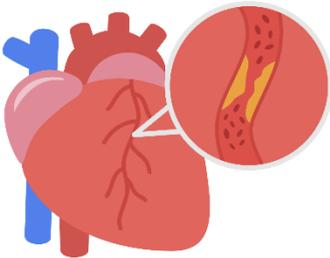
يتلقى القلب الدم المحمل بالأكسجين عبر الشرايين التاجية التي تُصبح مُقيدة أو مسدودة في هذه الحالة. يُضعف تقييد تدفق الدم قدرة عضلة القلب على الأداء، خاصةً عندما يتطلب النشاط البدني أو الضغط النفسي المزيد من تدفق الدم.



ما هو السبب الرئيسي لمرض الشريان التاجي ؟

ينشأ السبب الرئيسي لمرض الشريان التاجي من **تصلب الشرايين**، الذي يحدث عندما تتراكم الدهون والكوليسترول مع مواد أخرى على الجدران الداخلية للشرايين. يؤدي تراكم اللويحات على جدران الشرايين إلى تضيق الأوعية الدموية تدريجيًا، مما يُقلل من تدفق الدم.

تتكون جلطة دموية عندما تتمزق اللويحات وتُسد الشريان تمامًا، مما يؤدي إلى **نوبة قلبية**.



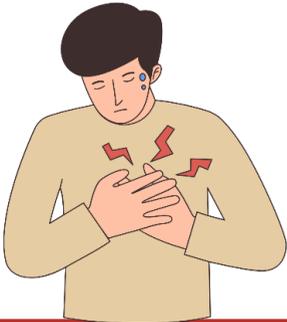
ما هي أعراض مرض الشريان التاجي ؟

يتطور مرض الشريان التاجي عادةً تدريجيًا قبل ظهور الأعراض بعد وصول المرض إلى مرحلة متقدمة.

تتكون الأعراض عادةً من:

- ألم في الصدر (ذبحة صدرية): ضغط أو ضيق يُشبه العُصر.
- التعب: انخفاض تدفق الدم، مما يؤدي إلى شعور غير طبيعي بالتعب حتى عند ممارسة الأنشطة البدنية.
- ضيق في التنفس.

تظهر بعض أعراض الحالة بشكل حصري عند ممارسة التمارين الرياضية. يؤدي تطور المرض إلى تضيق الشرايين، مما يؤدي إلى ظهور الأعراض بشكل متكرر وشديد.





ما هي العلامات التحذيرية ؟

تحدث النوبة القلبية عند انسداد أحد الشرايين التاجية تمامًا.

تشمل العلامات الشائعة للنوبة القلبية ما يلي:

- ضغط مستمر أو إحساس بالانقباض في الصدر لا يزول.
- ألم في الصدر يمتد ليشمل الكتف والذراع وأعلى البطن والظهر والرقبة والفك.
- ضيق في التنفس.
- تعرق بارد.
- إرهاق أو ضعف.
- غثيان.
- دوخة أو دوار مفاجئ.

تختلف أعراض النوبة القلبية لدى بعض الأشخاص، بمن فيهم النساء وكبار السن ومرضى السكري، حيث قد يعانون من غثيان أو ألم خفيف في الظهر أو عدم الشعور بأي ألم على الإطلاق.

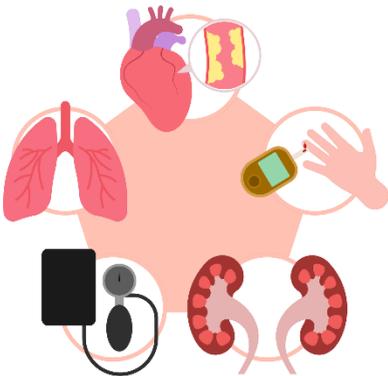


ما هي أسباب مرض الشريان التاجي؟

ينتج مرض الشريان التاجي بشكل رئيسي عن تصلب الشرايين، ولكن هناك حالات وسلوكيات كامنة أخرى تؤدي إلى تطوره.

وتشمل هذه:

- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع الكوليسترول.
- داء السكري أو مقاومة الأنسولين.
- التدخين.
- يمكن أن تؤدي هذه العوامل إلى تلف بطانة الشرايين وتسريع تراكم اللويحات.





ما هي عوامل خطورة الإصابة بمرض الشريان التاجي؟

بعض العوامل لا يمكن تغييرها، بينما يمكنك التحكم في

عوامل أخرى!

عوامل الخطر غير القابلة للتغيير:

- العمر: يزداد الخطر مع التقدم في السن.
- الجنس: يكون الرجال أكثر عرضة للإصابة في سن أصغر، بينما يرتفع خطر الإصابة لدى النساء بعد انقطاع الطمث.
- التاريخ العائلي: وجود تاريخ مرضي لدى أحد الأقارب المقربين، سواءً قبل سن 55 لدى الرجال أو قبل سن 65 لدى النساء، يزيد من خطر الإصابة.





ما هي عوامل خطورة الإصابة بمرض الشريان التاجي؟

عوامل يمكنك التحكم بها:

- التدخين: قد يُلحق ضررًا بالغًا بالقلب والأوعية الدموية.
- ارتفاع ضغط الدم.
- اختلال مستويات الكوليسترول.
- السكري والسمنة.
- قلة النشاط البدني.
- سوء التغذية.
- ارتفاع مستويات التوتر.
- ساعات النوم غير الصحية.



متى تطلب المساعدة الفورية؟

يجب عليك الاتصال بخدمات الطوارئ فورًا إذا كنت تشك في

إصابة شخص ما بنوبة قلبية. **تجنب** قيادة السيارة بنفسك قدر

الإمكان، ولكن لا تفعل ذلك إلا إذا لم تكن هناك بدائل أخرى.

تلعب سرعة العلاج الطبي دورًا حيويًا في نتائج المريض.

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الفحص

والرعاية الوقائية إذا كنت تعاني من عوامل خطر الإصابة

بأمراض القلب، بما في ذلك **ارتفاع ضغط الدم وداء السكري**

والتدخين، بالإضافة إلى **تاريخ عائلي** للإصابة بأمراض القلب

المبكرة.



التخطيط لنمط حياة صحي

يمكن للتغييرات الإيجابية في عاداتك اليومية أن تحسّن صحة

قلبك بشكل ملحوظ. إليك بعض الخطوات المهمة:

- الإقلاع عن التدخين واستهلاك منتجات التبغ.
- اتباع نظام غذائي صحي للقلب: تناول المزيد من الأطعمة المذكورة (الفواكه، والخضراوات، والحبوب الكاملة، والبروتينات قليلة الدهون، والدهون الصحية).
قلل من تناول السكر والصوديوم والأطعمة المصنعة.
- ممارسة الرياضة: 30 دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل معظم أيام الأسبوع.
- الحفاظ على وزن صحي.
- التحكم في ضغط الدم.



التخطيط لنمط حياة صحي

- ضبط مستويات الكوليسترول.
- مراقبة مستوى السكر في الدم.
- مراقبة مواعيد النوم: من 7 إلى 9 ساعات من النوم الجيد كل ليلة.
- تقليل التوتر.



المصادر والمراجع:

نظرة عامة على أمراض الشرايين التاجية، Myoclinic.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب

من قبل مركز القلب

بمستشفى الملك فهد الجامعي.

مركز القلب

وحدة التوعية الصحية

IAU-25-710



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University