

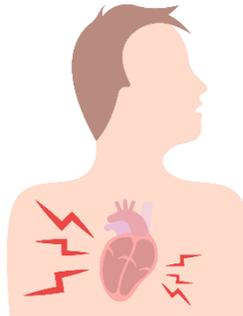


جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# فشل عضلة القلب

## Heart Failure



## ما هو فشل القلب؟

فشل القلب لا يعني توقف القلب عن النبض، بل يعني أن القلب لا يضخ كمية كافية من الدم لتلبية احتياجات الجسم من الغذاء والأكسجين.

يُعد فشل القلب من الأمراض المزمنة الشائعة، خاصة عند كبار السن، وقد يتطور تدريجيًا على مدى سنوات حتى تظهر الأعراض.

مع التشخيص المبكر والالتزام بالعلاج ونمط حياة صحي، يمكن لمرضى فشل القلب العيش حياة نشيطة وذات جودة عالية المحتوى.





## ما الذي قد يحدث عند فشل القلب؟

- عدم قدرة القلب على ضخ الدم بشكل كافٍ.
- تراكم الدم في الأوردة.
- تورّم القدمين والكاحلين والساقين (الوذمة).
- تجمع السوائل في الرئتين (الوذمة الرئوية) مما يسبب صعوبة في التنفس.
- نقص وصول الأكسجين والغذاء إلى أعضاء الجسم.



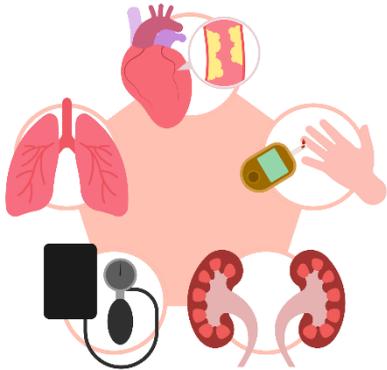
## ما هي الأعراض والعلامات المبكرة لفشل القلب؟

- ضيق في التنفس، خاصة عند الاستلقاء.
- تعب وإرهاق مستمر.
- سعال متكرر أو صفير في الصدر، خصوصًا عند بذل مجهود.
- تورم في القدمين أو الكاحلين أو البطن.
- زيادة مفاجئة في الوزن نتيجة احتباس السوائل.
- فقدان الشهية أو الشعور بالغثيان.
- خفقان سريع في القلب.
- دوخة أو شعور بالدوار.
- صعوبة في التركيز أو ضعف الذاكرة.



## ما هي الأسباب الأكثر شيوعًا؟

- مرض الشرايين التاجية (انسداد أو ضيق شرايين القلب).
- ارتفاع ضغط الدم غير المعالج.
- السكري.
- السمنة وزيادة الوزن.
- ارتفاع الكوليسترول.
- التدخين.
- توقف التنفس أثناء النوم.
- الإفراط في تناول الكحول أو المخدرات.
- مشكلات بالغدة الدرقية.
- أمراض صمامات القلب.
- أمراض أو التهابات في عضلة القلب.



## كيف يتم العلاج؟

- أدوية لتقوية عضلة القلب وتقليل احتباس السوائل (مثل مدرات البول).
- اتباع حمية قليلة الملح لتقليل تجمع السوائل.
- تغييرات في نمط الحياة (غذاء صحي، نشاط بدني مناسب، إقلاع عن التدخين).
- في بعض الحالات: تدخلات جراحية أو أجهزة داعمة للقلب.



# كيف أحافظ على صحة قلبي إذا كنت مصابًا بفشل القلب؟

- الالتزام بتعليمات الطبيب بدقة.
- التوقف عن التدخين فورًا.
- تناول الأدوية كما وُصفت.
- مراقبة الوزن يوميًا للتنبه لأي زيادة مفاجئة.
- قياس ضغط الدم بانتظام.
- تقليل تناول الملح في الطعام.
- اتباع نظام غذائي صحي للقلب.
- ممارسة النشاط البدني المسموح به.
- الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم.
- تجنب الإفراط في الكافيين والكحول.





التشخيص المبكر والالتزام بالعلاج يساهمان في تحسين جودة حياتك ويمنحانك فرصة للعيش بصحة أفضل.  
استشر طبيبك فور ظهور أي أعراض، ولا تؤجل الفحص الدوري.







## المصادر والمراجع:

1. American Heart Association. What is Heart Failure? Answers by Heart, Cardiovascular Conditions.

<https://www.heart.org>

2. Saudi Heart Association. Heart Failure Guidelines and Public Awareness Resources.

<https://sha.org.sa>

3. World Health Organization (WHO). Cardiovascular Diseases (CVDs) Fact Sheet.

[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

## المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب

من قبل مركز القلب

بمستشفى الملك فهد الجامعي

مركز القلب

---

وحدة التوعية الصحية

IAU-25-711



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University