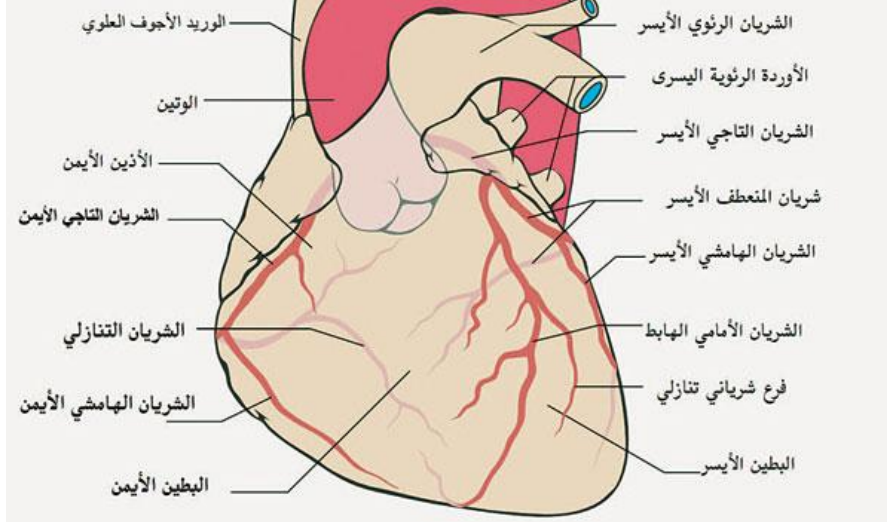


## الأمراض القلبية الوعائية



أمراض «القلب» سبب في وفاة ٤٢ % من مصابي الأمراض غير المعدية بالمملكة  
نسبة الإصابة ترتفع عند الرجال أكثر من النساء

إعداد : د. عائشة العصيل، د. سارة الورثان، د. وليد البكر  
مستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر  
جامعة الدمام

تأتي الأمراض القلبية الوعائية في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم ذلك أنّ عدد الوفيات الناجمة عن هذه الأمراض يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أيّ من أسباب الوفيات الأخرى حيث قضى نحو ١٧. ٣ مليون نسمة نجبهم جراء الأمراض القلبية الوعائية عام ٢٠٠٨؛ مما يمثل ٣٠ % من مجموع الوفيات التي وقعت بالعالم في العام نفسه. فما أهم الحقائق التي ينبغي ان نعرفها عن هذه الامراض؟ وما سبل الوقاية والعلاج منها؟

من المتوقع أن يقضي ٢٣,٦ مليون نسمة نجبهم بحلول عام ٢٠٣٠، جراء الأمراض القلبية الوعائية، وجراء أمراض القلب والسكتة الدماغية على وجه التحديد. ومن المتوقع أن تظل هذه الأمراض في صدارة أهم مسببات الوفيات.

## ما تعريف شرايين القلب التاجية؟

شرايين القلب التاجية هي التي تغذي عضلة القلب ذاتها. فهناك شريانان تاجيان أساسيان يخرجان من الشريان الأبهر (الأورطي)، ثم يتفرع الشريان التاجي الأيسر إلى فرعين.

## ما أسباب مرض شرايين القلب التاجية؟

يحدث هذا المرض نتيجة ضيق أو انسداد في الشرايين التاجية، ويحدث ضيق الشريان بسبب تصلبه، أي أن الشريان يفقد مرونته وتترسب فيه الدهون والألياف مما يعيق مجرى الدم. ويظهر المرض على صورتين: الذبحة الصدرية، وجلطة القلب (احتشاء عضلة القلب).

## بعض الأحيان أحس بألم في صدري، فهل هذا يعني أنني أعاني من مشكلة في القلب؟

من الممكن فأسباب آلام الصدر عديدة منها:

- آلام الصدر القلبية، وتتجم عن تضيق شرايين القلب التاجية (الذبحة الصدرية والجلطة القلبية) أو التهاب الغشاء التاموري، أو مشكلات في صمامات القلب.
- آلام الصدر الناتجة عن أعضاء أخرى داخل الصدر مثل:
  - الأورطة أو الأبهر (كتمزق الأورطة)
  - الشريان الرئوي
  - الشعب الهوائية
  - الغشاء الجنبى المغطي للرئتين
  - المريء
  - الحجاب الحاجز .
- آلام الصدر الناتجة من إصابة الأضلاع والمفاصل وعضلات الصدر ووالعمود الفقري العنقي أو العمود الفقري الصدري
- آلام ناتجة من التهاب أعصاب القفص الصدري .
- آلام مصدرها الثدي نتيجة التهاب أو ورم أو تلقي صدمة في الصدر والثدي .
- آلام ناتجة من أعضاء خارج الصدر تحت الحجاب الحاجز ك المعدة والأثناعشري والبنكرياس الكبد والمرارة والطحال.
- بعض الحالات النفسية التي يصاحبها ألم في الصدر وضيق في التنفس .

## ما هي "الذبحة الصدرية"؟

يطلق هذا الاسم على الألم الصدري الذي يحدث عندما يكون هناك نقص في كمية الاوكسجين التي تصل لعضلة القلب نتيجة تضيق في شرايين القلب التاجية.

## ما أسباب حدوث جلطة القلب (احتشاء عضلة القلب)؟

تحدث جلطة القلب عندما يُسد أحد الشرايين التاجية بجلطة، فلا يسمح للدّم بالمرور عبرها، وجلطة القلب هي القاتل الخفي الذي يقبع وراء كثير من حالات الموت المفاجئ الذي يدهم الشخص وهو في أوج عافيته وصحته.

## كيف يكون الألم عند حدوث الذبحة الصدرية؟

١- صفة هذا الألم: يختلف المرضى كثيراً في وصفهم للألام التي يشعرون بها أثناء النوبة. فمنهم من يصفها بشيء ثقيل يضغط على الصدر والبعض الآخر يقول انه يشعر بشيء يعتصر أحشاءه أو ربما وصفها بأنها كحرارة شديدة أو نار مشتعلة في صدره وهكذا. كما أنها تكون مصحوبة بضيق في التنفس أو زيادة في التعرق، وإحساس بالغثيان، وإحساس بالتعب والإرهاق الشديدين.

٢- مكان الألم: يكون الألم عادة في وسط الصدر أي خلف عظمة "القص" (وهي العظمة المسطحة في منتصف الصدر التي تتصل بها الضلوع) وقد ينتشر الألم إلى أماكن أخرى قريبة مثل الذراع أو الكتف (عادة الأيسر) أو إلى الرقبة أو أحياناً إلى الفك .

٣- وقت حدوث الألم: تأتي آلام الذبحة الصدرية إثر مجهود، إما عضلي (وهذا هو الغالب) أو ربما مجهود ذهني أو عاطفي كالحزن أو الغضب الخ. ثم يزول الألم عند الراحة، أي إذا توقف عن المجهود، كما أنه يزول اذا تناول المريض حبوب النيتروجلسرين تحت اللسان لأنها تقوم بتوسعة الشرايين التاجية وتستمر النوبة مدة تتراوح بين ٥-١٥ دقيقة عادة وفي حالة الجلطة القلبية فإن الامر يستمر اكثر من ذلك.

## ما العوامل التي تزيد من نسبة الاصابة بأمراض القلب التاجية؟

أهم العوامل التي تزيد من نسبة الاصابة بأمراض القلب التاجية هي:

- يلاحظ أن نسبة إصابة الرجال بأمراض القلب عامة أكثر من النساء، وذلك بسبب الهرمونات الأنثوية التي تحمي الشرايين، وتزداد نسبة المرض في الإناث مع تقدم السن.
- التدخين.
- زيادة الوزن والسمنة المفرطة.
- العمر.
- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة نسبة الكوليسترول في الدم.
- ارتفاع الضغط الشرياني.
- الإصابة بداء السكري.
- العامل الوراثي والموت المفاجئ في الأعمار تحت ٥٥ عاماً.
- قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة.

تتضاعف خطورة مرض شرايين القلب التاجية إذا كانت لدى المريض عدة عوامل مهيئة للمرض، فإذا كان مدخنا فإن خطر حدوث هذا المرض ضعف ما هو عند غير المدخنين. وإذا كان في الوقت ذاته مصابا بارتفاع كوليسترول الدم أيضا فإن الخطر يزداد إلى أربعة أضعاف. وإذا كان مدخنا ومصابا بارتفاع كوليسترول الدم، وارتفاع ضغط الدم، فإن احتمال حدوث مرض شرايين القلب يصبح ثمانية أضعاف الخالين من هذه الأمراض.

للتدخين أضرار على القلب، وعواقبه عديدة ومتنوعة، لذلك علينا بذل محاولات عديدة للإقلاع عنه، خاصة مع توفر العديد من الطرق والمستحضرات التي من الممكن الاستفادة منها وتأتي الأمراض القلبية الوعائية في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، ذلك أن عدد الوفيات الناجمة عن هذه الأمراض يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى

### كيف يوضع التشخيص؟

يعتمد التشخيص كثيراً على شكوى المريض والأعراض التي يشعر بها؛ لذلك يجب الدخول في جميع التفاصيل المتعلقة بهذه الآلام من حيث نوعها ومكان حدوثها ومدة النوبة والعوامل التي تسببها ومدى المجهود الذي يحدث وما يصاحب هذه الآلام من أعراض أخرى مثل ضيق التنفس أو سرعة دقات القلب... الخ .

ويثبت التشخيص بإجراء الفحوصات التالية:

١- تخطيط القلب الكهربائي.

٢- تخطيط القلب الكهربائي أثناء الجهد: وهو أكثر الفحوصات شيوعاً كما أنه غير مكلف. ففي حالة الذبحة الصدرية يوضح التخطيط علامات معينة تدل على وجود نقص في كمية الدم الذي يصل إلى عضلات القلب وهو ما يسمى بنقص التروية القلبية.

٣- استخدام المواد المشعة في التشخيص: وهذه الطريقة أكثر كلفة من سابقتها (التخطيط) ولكنها أكثر دقة وتتلخص في حقن المريض بمادة مشعة هي الثاليوم ٢٠١ بعد أن يقوم بمجهود ثم يتم تصوير القلب بالأشعة بعد المجهود مباشرة بعد مرور ٤ ساعات على ذلك وإذا كان المريض عاجزاً عن القيام بالمجهود فيمكن حقنه بمادة معينة تكون نتيجتها نفس تأثير المجهود على القلب ثم يحقن بالمادة المشعة وتؤخذ الأشعة كما سبق .

٤- استخدام الموجات فوق الصوتية (وهي المعروفة بالإيكو): يمكن إجراء هذا الفحص أثناء الراحة أو على اثر مجهود وهو أقل تكلفة من الفحص بالمواد المشعة وهو يعطي معلومات مفيدة عن حالة القلب ومدة تأديته لوظائفه كما يبين ان كان المريض قد أصيب بجلطات سابقة في القلب أم لا.

٥- قثطرة القلب: هذه هي الوسيلة المثلى للتأكد من حالة الشرايين التاجية وهي تتلخص في ادخال قثطرة (أنبوب طويل) عن طريق أحد الشرايين الطرفية ثم اصاله إلى القلب وحقن مادة ملونة داخل الشرايين التاجية وبعد ذلك تؤخذ صور اشعاعية لمعرفة مدى اتساع الشرايين. ولا يلجأ إلى هذه الطريقة إلا إذا فشلت الوسائل الأخرى.

٦- التصوير المقطعي المحوسب بالإشعاع الالكتروني (EBCT) للكشف عن رواسب أيون الكالسيوم على جدار الشرايين التاجية التي ترتبط بزيادة فرصة الاصابة بأمراض القلب التاجية.

### أنماط العلاج المتبعة :

#### الوقاية

أهم مبادئ الوقاية:

١- اتباع نظام غذائي صحي.



### الخيارات الغذائية السليمة ضرورية لمرضى القلب

٢- ممارسة النشاط البدني بانتظام: تساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام ولمدة لا تقل عن ثلاثين دقيقة على صون الجهاز القلبي الوعائي اما ممارسة ذلك النشاط في معظم أيام الأسبوع ولمدة لا تقل عن ٦٠ دقيقة فهو يسهم في الحفاظ على وزن صحي.

٣- الامتناع عن التدخين.

٤- التأكد من ضغط الدم.

٥- التأكد من نسبة السكر في الدم .

٦- التأكد من نسبة الدهون في الدم.



ممارسة الأنشطة الرياضية تحافظ على الصحة العامة

### العلاج الدوائي

بالطبع في حالة الذبحة الصدرية والجلطة القلبية يتم تنويم المريض في عناية القلب المركزة، ويعطى العلاج اللازم عند الخروج من المستشفى. ومن الادوية التي تستخدم كثيرا:

- ١- العوامل المضادة للصفائح مثل الاسبرين.
- ٢- النيربات (النيتروجليسرين) وهي مرخية للأوعية الدموية وقد تكون على شكل حبوب تحت اللسان أو حبوب تبلع .
- ٣- أدوية خافضة لضغط الدم.
- ٤- مدرات البول للتخلص من الماء الزائد.
- ٥- أدوية تخفيض نسبة الدهون.

### وسائل علاجية أخرى:

- ١- توسعة الشرايين التاجية بواسطة بالون تحمله قثطرة القلب مع وضع دعامة أو شبكة دقيقة داخل الشريان ليظل متسعاً ويسمح بمرور الدم المطلوب.
- ٢- عملية جراحية لزراعة أوعية دموية سليمة لتقوم بعمل الشرايين المتصلبة وبذلك تعود التروية الطبيعية إلى عضلات القلب. وتؤخذ الأوعية المنزرعة إما من أوردة ساق المريض أو بتوصيل شريان الثدي الداخلي إلى القلب.

### ماذا بعد جلطة القلب؟ هل يعود المريض الى حياته الطبيعية؟

هناك عدد من الإجراءات التي ينبغي أن يتخذها مريض الجلطة القلبية، فالإقلاع عن التدخين أمر حتمي، والتدرج في العودة إلى الحياة الطبيعية أمر أساسي، وضرورة تناول غذاء صحي أمر حكيم.

ولحسن الحظ، فإن معظم المرضى يتمثلون للشفاء بصورة جيدة. وفيما يلي الإرشادات العامة التي يجب أن يحرص عليها المريض :

١- الرياضة البدنية : من الواجب على الطبيب أن يعطي مريض الجلطة القلبية نصائح محددة فيما يتعلق بكمية النشاط البدني الذي يمكن للمريض أن يمارسه، ومتى يفعل ذلك؟ وطريقة التكيف مع الحالة الصحية ونمط الحياة والتغيرات الجديدة .

وبشكل عام، يستطيع المريض السير بحرية في جناح المرضى قبل خروجه من المستشفى، وينصح المريض بألا يزيد نشاطه في اليومين الأولين من خروجه من المستشفى الى البيت على ما كان عليه في المستشفى. وينبغي التدرج في زيادة حركة المريض. ويجب على المريض أن يضع علبة حبوب النيتروغليسرين (تلك التي توضع تحت اللسان) في جيبه أينما كان، كما ينبغي عدم التسرع في العودة إلى النشاط البدني الطبيعي إذا ترافق مع ذلك آلام في الصدر أو ضيق في التنفس. ويحظر على مريض الجلطة القلبية العودة إلى ممارسة أنواع الرياضة العنيفة كحمل الأثقال وماشابهها، أما الرياضات المناسبة كالسباحة وركوب الدراجة والمشي فهي من الرياضات المستحبة.

٢- التدخين : يجب الإقلاع عن التدخين نهائياً، ويشمل ذلك تدخين الشيشة والسيجار.

٣- الغذاء : حتى يكون القلب سليماً ولتخفيض خطر تطور أمراض القلب نوصي بغذاء قليل الكوليستيرول وقليل الدهون ذات المصدر الحيواني وقليل الصوديوم (الملح). وقد صممت هذه الحمية لتخفيض المستويات المرتفعة من ضغط الدم والكوليستيرول والدهون الثلاثية في الدم.

• الاهتمام بتناول الألياف الغذائية الذائبة: مثل الحبوب الكاملة كالقمح الكامل، والشوفان، والشعير، والأرز البني، والعدس، والبروكلي، والجزر، وأيضاً العديد من أنواع الفاكهة مثل الكمثرى، البرتقال، الجريب فروت، الخوخ، التفاح الموز.

• تناول البروتينات بطريقة صحية: الإكثار من تناول الأسماك والتي هي مصدر مهم للبروتينات، وخاصة الأسماك الدهنية مثل السالمون والماكريل والسردين والتونة. فيجب تناولها مرتين على الأقل أسبوعياً، وذلك لأنها غنية بالأحماض الدهنية المعروفة بدهون الأوميغا، وهذه النوعيات من الدهون تساهم في حماية القلب.

• الإقلال من تناول اللحوم الحمراء وذلك لأنها غنية بالدهون المشبعة بالكوليسترول .

• تناول لحوم الدواجن بعد إزالة الجلد. تناول البروتينات النباتية كبديل للبروتينات الحيوانية، بشرط تنوع مصادرها.

• تجنب تناول الأغذية البحرية من المحارات.

• تجنب تناول صفار البيض لأنه غني بالكوليسترول.

• تجنب استخدام وسيلة القلي في طهو أنواع البروتينات المختلفة.

• اختيار الأنواع المناسبة من الحليب ومنتجات الألبان: ينصح بتناول الحليب خالي الدسم ومنتجات الألبان الخالية من الدسم.

- ينصح بعدم تناول أنواع الجبنة المصنعة والتي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة.
  - تجنب تناول الملح: إن الحد من استهلاك الملح يساعد في خفض ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
  - ٤- الضغوط النفسية : من المهم جداً أن يقدر الطبيب والأهل والأصدقاء وضع المريض النفسي بعد إصابته بجلطة القلب، وطمأنة المريض بأنه سيعود بإذن الله إلى وضعه الطبيعي أمر أساسي، وينصح المريض بتجنب الضغوط النفسية التي كان يتعرض لها من قبل قدر المستطاع.
  - ٥- العودة إلى العمل: يستطيع معظم المرضى الذين أصيبوا بجلطة في القلب العودة إلى عمل خفيف بعد حوالي شهرين من الإصابة، أما الأعمال التي تتطلب جهداً أكثر فيمكن العودة إليها بعد نحو ثلاثة أشهر بشرط ألا يعاني من آلام بالصدر أو ضيق بالتنفس. ولكن العودة إلى الأعمال المجهدة امر غير ممكن في معظم الحالات.
  - ٦- قيادة السيارات: يحظر على مريض الجلطة القلبية قيادة السيارة في الشهر الأول بعد الإصابة، ويمكن للمريض الذي لا يشكو من أي أعراض أن يعود إلى قيادة السيارة بعد ذلك. وينبغي على الذي يشكو من ألم في الصدر أثناء القيادة تجنب قيادة السيارات.
  - ٧- الطيران : ينبغي على مرضى الجلطة القلبية تجنب السفر بالطائرة في الأسابيع الثلاثة أو الأربعة الأولى على الأقل، ومن الحكمة تأخير السفر لفترة أطول من ذلك. وينبغي استشارة الطبيب قبل السفر، وإخبار شركة الطيران بوضع المريض، حتى تتمكن من تسهيل إجراءات السفر ونقل المريض إلى المطار.
- وأخيراً؛ لا بد من الالتزام بتعليمات الطبيب المعالج للحالة .