

## الوقاية من أمراض القلب الوعائية



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

### كيف يمكن الحد من عبء الأمراض القلبية الوعائية؟

يمكن التخفيف من عوامل الخطر بواسطة تشجيع البرامج و الخطط الوقائية تعتمد على:

- رعاية أولية أساسية.
- مكافحة مرض ضغط الدم الشرياني ومضاعفاته.
- اكتشاف مبكر للأشخاص الذين قد يعانون ارتفاع ضغط الدم في المستقبل.
- الاعتماد على برامج المجتمع لمكافحة ارتفاع ضغط الدم الشرياني.
- تغيير في سلوكيات وأنماط الحياة المتبعة مثل: مكافحة السمنة وقلة الحركة والتدخين والإسراف في استخدام ملح الطعام، وكذلك يجب تطوير خطط لمكافحة أمراض زيادة معدل الكوليستيرول بالدم ومرض السكري

### قيمة تغيير السلوكيات الحياتية:

من المهم أن نقول: إن تغييرات السلوكيات الحياتية اليومية تبدأ في المراحل الأولى من الدراسة عبر برامج تثقيفية عن أهمية ممارسة الرياضة، وعلى الحكومات تشجيع هذه البرامج واعتبارها جزءاً من صحة المجتمع.

هناك حاجة قوية لتقوية وتفعيل هذه البرامج في منطقتنا، لنتمكن من مكافحة ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

إذا كانت عوامل الخطر منتشرة اليوم فإنها سوف تتسبب في انتشار أمراض القلب في المستقبل . لذا فإن الرعاية الأولية تحتاج إلى مراجعة مكثفة وسريعة لاستيعاب مرضى ارتفاع ضغط الدم، حيث إن هناك توجهاً عالمياً باعتبار الأمراض غير السارية أمراضاً تتأزر مع بعضها، حيث إن ارتفاع معدلات السمنة والتدخين وقلة الحركة تؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في نسبة أمراض القلب والسكري والسرطان. يمكن تجنب ما لا يقل عن ٨٠ % من الوفيات المبكرة الناجمة عن أمراض القلب والسكتة الدماغية باتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام والامتناع عن التدخين.

يمكن للجميع الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية بالامتناع عن تعاطي التبغ، وكذلك التعرض للإشعاع ولدخان التبغ واختيار نظام غذائي غني بالخضر والفواكه وتلافي الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والسكر والملح والحفاظ على وزن صحي.

الإجراءات الشاملة والمتكاملة هي الوسيلة لتوقي الأمراض القلبية الوعائية ومكافحتها، وتقتضي الإجراءات الشاملة الجمع بين الأساليب الرامية إلى الحد من المخاطر لدى السكان عموماً باتباع استراتيجيات تستهدف المعرضين للمخاطر أو أولئك الذين ثبتت إصابتهم.

من الأمثلة على التدخلات الشاملة التي يمكن تنفيذها للحد من الأمراض القلبية الوعائية: انتهاج سياسات شاملة لمكافحة تدخين التبغ، وفرض ضرائب من أجل الحد من تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والسكر والملح، وإنشاء ممزات خاصة بالرجالين وراكبي الدراجات من أجل تشجيع الناس على ممارسة النشاط البدني، وتوفير أطعمة صحية لأطفال المدارس.

تركز الأساليب المتكاملة على أهم عوامل الخطورة الشائعة لطائفة من الأمراض المزمنة، مثل الأمراض القلبية الوعائية والسكري والسرطان.

هناك أدوية ناجحة متاحة الآن بأسعار زهيدة لعلاج وتلطيف الكثير من الأمراض القلبية الوعائية. يمكن بعد الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية الحد بشكل كبير من مخاطر الانتكاس أو الوفاة باستخدام توليفة من الأدوية مثل عقار الستاتين لتخفيض نسبة الكوليسترول في الدم وأدوية أخرى لتخفيض ضغط الدم والأسبرين الذي يمنع تخثر الدم إلى حد معقول. وهناك بعض العمليات الجراحية التي تُجرى لإصلاح الأمراض القلبية الوعائية مثل أمراض الشرايين التاجية، وكذلك توسيع الشريان التاجي المتضيق بالبالون مع استخدام الدعامة التي تمنع رجوع التضيق في المستقبل.

## إحصائيات

تم استحداث أجهزة طبية فعالة لعلاج الأمراض القلبية الوعائية، مثل الناظمة القلبية والصمامات البديلة والرقع اللازمة لسد الثقوب الخلقية التي تحدث في القلب.

حسب الكتاب الإحصائي السنوي لوزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية فإن أمراض القلب تعد السبب في ٤٢ % من حالات الوفاة من الأمراض غير المعدية بالمملكة للعام ٢٠١٠م. أما بالنسبة لحالات الوفاة المسجلة بمستشفيات وزارة الصحة فقط فهناك تحسن طفيف في نسبة الوفيات التي تُعزى

لأمراض الجهاز الدوري ٢٠٠٨-٢٠١٠م. وحسب آخر كتاب إحصاء سنوي للوزارة لعام ١٤٣١هـ فقد انخفضت نسبة الوفيات من ١٧,٩٩ % إلى ١٦,٣٩ %، ثم ١٦,٧٤ % تبعاً للأعوام ٢٠٠٨م و٢٠٠٩م ٢٠١٠م. كما بلغ عدد مراجعي المراكز الصحية الأولية لأمراض القلب ٥٠٢١٣ من الرجال و٤٢٧٩٠ من النساء السعوديين، ومجموع زائري المستشفيات بلغ ١٦٧٤٩٩ شخصاً لأمراض القلب لأمراض نقص التروية القلبية و١٤٠٣٢٢ شخصاً لروماتيزم القلب لنفس العام. رغم أن الأمراض القلبية الوعائية تشيع بين الرجال وكبار السن، إلا أن عدد الوفيات بين النساء يتخطى نصف الوفيات السنوية (١٧,٣ مليون شخص).

والمرأة هي صمام الأمان لصحة أسرتها، فهي الوحيدة القادرة على الحد من أخطار التعرض للأمراض القلبية الوعائية والحفاظ على صحة قلوب أبنائها وباقي أفراد أسرتها، حيث يتعرض الأطفال على وجه خاص لخطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية، لأن قدرتهم على التحكم في العوامل البيئية المحيطة محدودة، ولهذا تزيد لديهم فرصة التعرض لأمراض القلب الوعائية إذا لم تتخذ الإجراءات اللازمة.

### أنواع أمراض القلب الوعائية

الأمراض القلبية الوعائية مجموعة من الاضطرابات التي تصيب القلب والأوعية الدموية، وتلك الاضطرابات تشمل:

أمراض القلب التاجية: أمراض تصيب أوعية الدم التي تغذي عضلة القلب.  
الأمراض الدماغية الوعائية: أمراض تصيب الأوعية التي تغذي الدماغ.  
أمراض الشرايين الطرفية: وهي أمراض تصيب الأوعية الدموية التي تغذي الذراعين والساقين.  
أمراض القلب الروماتيزمية: أضرار تصيب العضلة القلبية وصمامات القلب جراء حمى روماتيزمية ناجمة عن البكتيريا السبحية.

أمراض القلب الخَلْفِيَّة: وهي عبارة عن تشوهات تُلاحَظ عند الولادة في الهيكل القلبي.  
الخثار الوريدي العميق أو الانصمام الرئوي : الجلطات الدموية التي تظهر في أوردة الساقين التي يمكنها الانتقال إلى البطين الأيمن من القلب، ومن ثم إلى الرئتين.

وتُعد النوبات القلبية والسكتات الدماغية عادةً أحداثاً وخيمة، وهي تتجم أساساً عن انسداد يحول دون تدفق الدم وبلوغه القلب أو الدماغ، وأكثر أسباب ذلك الانسداد شيوعاً تشكّل رواسب دهنية في الجدران الداخلية للأوعية التي تغذي القلب أو الدماغ.

ويمكن أن تحدث السكتات الدماغية أيضاً جراء نزف من أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو من الجلطات (الخثرات) الدموية.

### ما عوامل الخطورة المسببة للأمراض القلبية الوعائية؟

لقد باتت العوامل المسببة للأمراض القلبية الوعائية مبيّنة ومعروفة بشكل جيد، وأهمّ الأسباب المؤدية إلى حدوث أمراض القلب والسكتة الدماغية : اتباع نظام غذائي غير صحي، وعدم ممارسة النشاط

البدني، وتعاطي التبغ بكافة أنواعه، وتُسمى تلك الأسباب "عوامل الخطورة التي يمكن التأثير الإيجابي فيها."

### الأنظمة الغذائية الصحية

وقد تتجلى آثار النظام الغذائي غير الصحي والحمول البدني لدى الأفراد في ارتفاع ضغط الدم ونسبة الجلوكوز والدهون في الدم وزيادة الوزن بشكل مفرط والإصابة بالسمنة؛ وتلك العوامل تُسمى "عوامل الخطورة الوسيطة."

تؤدي عوامل الخطورة التي يمكن التأثير فيها إلى حدوث نحو ٨٠ % من أمراض القلب التاجية والأمراض الدماغية الوعائية. هناك أيضاً عدد من المحددات الكامنة للأمراض المزمنة، التي يمكن تسميتها "أمّ الأسباب"، وتلك العوامل هي انعكاس لأهمّ القوى المؤثرة في التغيير الاجتماعي والاقتصادي والثقافي - العولمة والتوسّع العمراني وتقدم العمر الوسطي للمواطنين، ومن المحددات الأخرى للأمراض القلبية الوعائية الفقر والكرب.