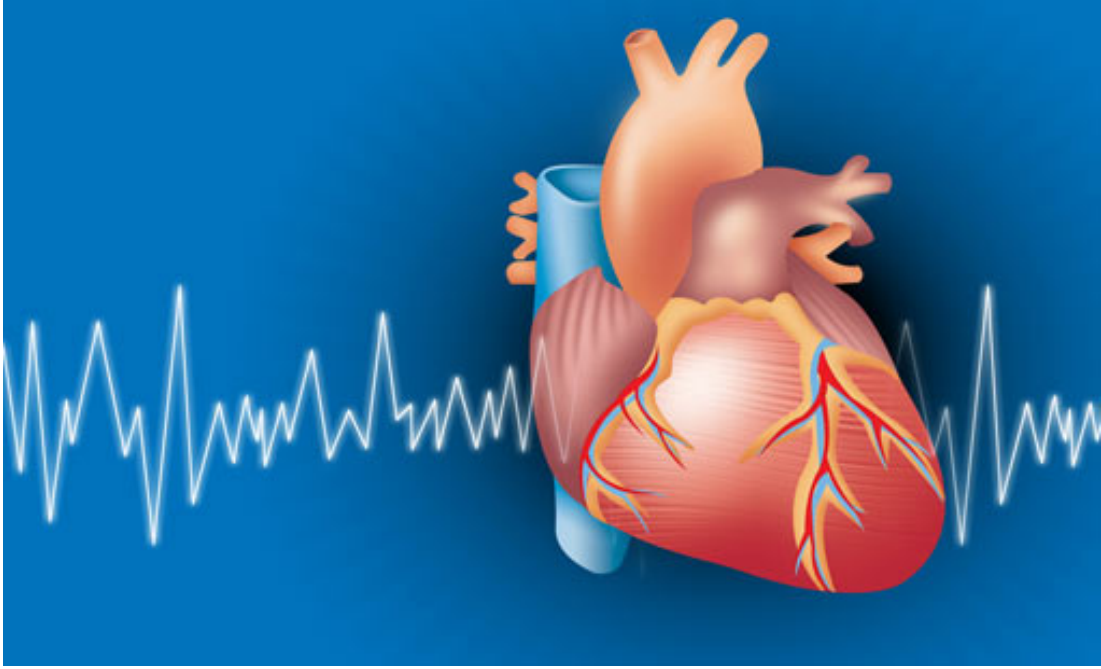


أمراض القلب في سؤال وجواب



• ما أمراض القلب؟ وما العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بها؟

- أمراض القلب عديدة ولكن يمكن تقسيمها إلى أربع فئات:

أمراض عضلات القلب، أمراض الشرايين، أمراض كهرباء القلب وأمراض صمامات القلب. ولكل مشكلة من مشكلات القلب لها عوامل خاصة بها. وفي دراسة عالمية أجريت حديثاً في أكثر من خمسين دولة، تبين أن العوامل المؤدية إلى أمراض القلب هي تسعة ومن أهمها: السكر، الضغط، ارتفاع الكوليسترول، التدخين، قلة الحركة، القلق، الأرق، الإفراط في شرب الكحول وقلة استهلاك الفواكه والخضار.

• ما مؤشرات الإصابة بأمراض القلب؟

تختلف مؤشرات الإصابة بمرض قلبي وفقاً لجنس المريض وعمره، لكن الأعراض الشائعة هي ألم شديد في الصدر، ضيق في التنفس، غثيان، خفقان في القلب، دوخة، تعب وإرهاق شديداً. غير أنّه يجب على الإنسان أن يستشير الاختصاصي والطبيب الخبير بهذه الأمراض، إذ إنّ الأعراض ذاتها قد تكون متعلقة بأمراض أخرى.

• مَن الأشخاص المعرضون أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض القلب؟

الأشخاص المعرضون للعوامل التسعة التي ذكرتها سابقاً، هم أكثر الناس المعرضين للإصابة بأحد أمراض القلب. لهذا ننصح أولئك تحديداً باعتماد نظام حياة صحي، كي يخففوا قدر الإمكان من خطر تعرضهم للإصابة بأمراض القلب.

• ما آلية التشخيص المتبعة في مثل هذه الحالات؟

كأطباء لا بد أن نجلس مع المريض حتى نأخذ كلّ المعلومات بعين الاعتبار، فالراحة ووفرة المعلومات عوامل مهمة في تسهيل التشخيص. فبعد أخذ المعلومات يتم الكشف السريري ومن ثم يتم تحديد الفحوص المطلوبة، كالتصوير الصوتي أو فحوصات الدم والكوليسترول... إلخ. بعدها نتجه إلى الفحص عبر الجهد،

وهو التخطيط الذي يتم لقلب المريض أثناء بذل هذا الأخير مجهوداً جسدياً. أما المرحلة الأخيرة فهي الاتجاه إلى القسرة. أشد هنا على أهمية التشخيص في مثل هذه الحالات، لأنّ النتيجة غير الدقيقة تؤدي إلى إخضاع الفرد لفحوصات غير مطلوبة أو غير ضرورية.

• ما مدى شيوع حالات الإصابة بأمراض القلب بين النساء؟

للأسف، إنّ الدراسات الطبية التي تُجرى على النساء في العالم قليلة جداً، فما بالك في عالمنا العربي، فالدراسات على النساء تكاد لا تذكر، لذلك لا توجد إحصاءات دقيقة حول مدى شيوع حالات الإصابة بأمراض القلب عند النساء. لكن، ثمة دراسات تشير إلى أنّ أمراض القلب تشكل السبب الرئيسي في وفاة عدد كبير من النساء، يفوق عدد ضحايا الأمراض السرطانية التي تصيبهن، مثل سرطان الرئة وسرطان الثدي وسرطان المبيض.

• ما العلاقة بين التدخين وأمراض القلب؟

بيّنت الدراسات الميدانية أنّ الذين أصيبوا بأمراض في الشرايين معظمهم من المدخنين. فأغلبية الناس من صغار السن الذين أصيبوا بأمراض القلب هم من المدخنين، والمدخنين السلبيين، وقد توصل العلماء في أميركا إلى تبيان أنّ كلّ سيجارة يدخنها المرء تزيد من خطر تعرضه للإصابة بسكتة قلبية، لأنّ التدخين يؤثر في نظام عمل القلب.

• كيف يمكن أن يقي الإنسان ذاته الإصابة بأمراض القلب؟

كما لاحظت، تصبُّ كلّ العوامل المؤدية إلى الإصابة بأمراض القلب، في خانة الأمور التي يسهل على الإنسان تغييرها في نمط حياته. مثلاً من خلال المشي وأخذ وقت استراحة من العمل، وتنويع أكل الخضار والفواكه وعدم التدخين والرياضة، يستطيع الإنسان أن يقي ذاته الإصابة بأمراض القلب. تجدر الإشارة هنا إلى أنّ التوقف عن التدخين مدة سنة يُسهم كثيراً في تخفيض نسبة خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي بنسبة 50 في المئة، وهذا المرض من أهم عوامل الإصابة بالجلطة القلبية.

• هل يحتاج مريض القلب إلى اتباع نظام غذائي معيّن، أو نمط حياة محدد، ليقى ذاته تكرر إصابته بجلطة قلبية مثلاً؟

طبعاً يستطيع مريض القلب أكل كل شيء، ولكن عليه أن يأكل بطريقة منظمة، بحيث تحتوي الوجبة على عناصر غذائية متنوعة، وألاًّ يُكثر من الدهون، إذ إنّ الكوليسترول يُعتبر عاملاً رئيسياً في حدوث الجلطات، والطريق الأمثل إلى السمنة وزيادة الوزن، والأهم من ذلك الالتزام بممارسة الرياضة، لاسيّما رياضة المشي.

- اختبار يُنبئ بحدوث النوبة القلبية:

تمكّن الأطباء في مستشفى "شاريته" في برلين، من تطوير فحص دموي يتوقع أن يمكنهم وللمرة الأولى، من التنبؤ بالأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية. وقد أجري هذا الاختبار في المستشفى البرليني على أكثر من 600 مريض أدخلوا للعلاج بسبب شكاوهم من ألم صدري.

ويقىس هذا الاختبار الجديد مستوى أنزيم يدعى "مايلوبيروكسيداز". ويتم تشكّل هذا الأنزيم عندما تتكدس الرواسب الدهنية في الشرايين لدرجة قد تؤدي إلى تمزقها، وقد ينجم عن ذلك تشكّل خثرة تنتقل بدورها في مجرى الدم لتصل إلى القلب.

وقد وجد الباحثون أنّ المرضى ذوي المستويات الأعلى من هذا الأنزيم هم عرضة لحدوث النوبة أكثر بأربع مرات من غيرهم خلال شهرين. وعندما يتم تجميع نتائج هذا الاختبار مع نتائج اختبار "التروبونين" شائع الاستعمال الذي يقىس مستويات مكونات دموية مختلفة، فسوف يتمكن الأطباء من توقع 85 في المئة من أولئك الذي هم في خطر محقق. ويعتبر فحص الدم هذا أوّل فحص بسيط يسمح للأطباء بتحديد وضع المريض القادم إلى المستشفى بسبب ألم في صدره، بينما إذا كان في المراحل المبكرة للنوبة القلبية أم هو في خطر تعرضه لها، خلال فترة تتراوح بين 30 و60 يوماً.

• حوار مع الدكتور عباد شهاب