

نصائح لمرضى القلب

- يعتبر القلب مضخة
- الجهاز الدوري
- هبوط القلب
- مجموعة من
- الأعراض تنتج عن
- أسباب متعددة

د. سناء قناوي

السبب في هذه الحالة مرضاً بل يكون القلب الدوري وأدت إلى إصابته بالمرض .
سليماً .

٣ - الاحتياطات الواجب مراعاتها لينعم
بحياة طبيعية .

الجهاز الدوري والدورة الدموية

يعتبر القلب مضخة الجهاز الدوري ،
وهو عضو عضلي شكله كالحرم ، ويوجد في
تجويف الصدر ، ويتكون قلب الإنسان من
أربع غرف : الأذين الأيمن Right Auricle
والبطين الأيمن Right Ventricle وبينهما فتحة
والأذين الأيسر Left Auricle والبطين الأيسر
Left Ventricle وبينهما فتحة ، ولا يستطيع
الدم في الحالة الطبيعية أن يعود مرة ثانية من
البطينين إلى الأذنين ، لأن هناك صماماً
Valve بين كل أذين وبطين يمنع رجوع الدم
نظراً لامتلاء جيوب الصمام وتلاصق
جدرانها .

كذلك قد يلاحظ البعض تورم القدمين
ويتوهم إصابة قلبه ، وقد يكون السبب هو
زيادة حرارة الجو أو قرب موعد الدورة
الشهرية عند السيدات ، ولذلك قبل توجيه
الانتباه للقلب يجب الذهاب للطبيب
المختص لاجراء الفحوصات اللازمة
لتشخيص حالة المريض ، وإذا تأكد وجود
خلل في القلب أو الدورة الدموية يجب عدم
الانزعاج بل البحث عن العلاج والالتزام بما
ينصح به الطبيب .

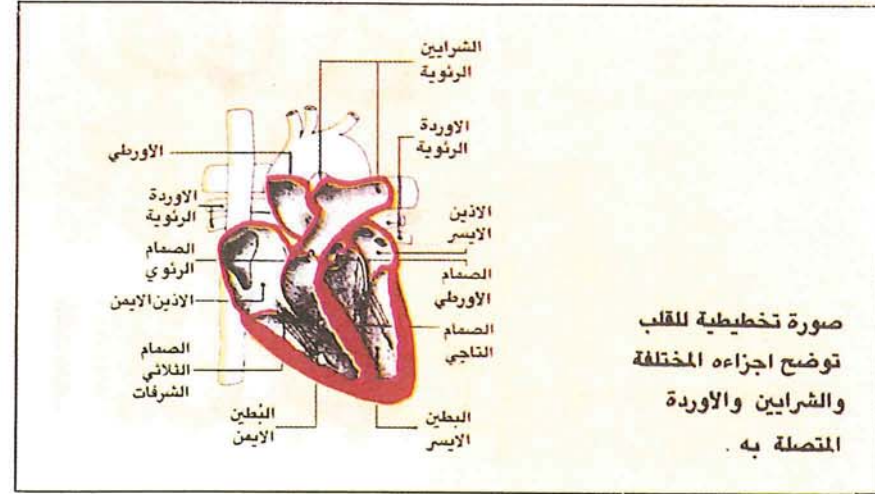
ومن أجل أن يتعايش مريض القلب مع
مأصابه وبجيا حياة طبيعية تخلو من
المفاجآت والأزمات الصحية لا بد له أن
يكون على دراية وعلم بما يأتي :

- ١- الوظائف الطبيعية للجهاز
الدوري .
- ٢- التغيرات التي طرأت على جهازه

قبل بدء الحديث عن مريض القلب
يجب الحديث عن القلب بين الوهم والمرض
فقد يذهب المريض للطبيب يده تلتصق
بصدره وصوته خافت معتقداً أن قلبه
مصاب ، وقد يشكو المريض من وخز تحت
الثدي ويستمر الوخز ساعات أو أياماً ،
ويتهم المريض قلبه وإذا فحصه الطبيب
وأكد له سلامة قلبه عاد لممارسة حياته
الطبيعية ونسى تماماً شكواه التي قد يكون
سببها الرئيسي بعض الاضطرابات النفسية
أو التوتر والقلق والاجهاد .

وأحياناً يشعر المريض بدقات قلبه إذا
زادت سرعتها أو قوتها أو اختل انتظامها ،
وقد تحدث هذه الأعراض عند كثير من
الأصحاء دون أن يشعروا ، فقد تحدث بعد
تناول كميات كبيرة من الطعام أو بعد
التدخين بكثرة أو بسبب الأرق أو في حالة
الإفراط في تعاطي المنبهات ، وإذا كان
الشخص حساساً وشعر بها فقد يفزع وهذا
الفرع يزيد من احساسه بها ، ولا يكون

عاماً فإنه يدل على الإصابة بضغط الدم المرتفع High Blood Pressure وقد ينتج ارتفاع ضغط الدم عند مرض احدى الكليتين أو ضيق أورطي أو مرض في وظائف الغدد



القلب أو الجلطات المسببة لانسداد الأوعية الدموية وقد تحدث ضربات اضافية Extra Systoles دون سبب عضوي بالقلب وهذه لا تحتاج إلى علاج تخصصي يذكر .

أما عن مريض الذبحة الصدرية Angina Pectoris فإنه يشكو من نوبات من الألم الحاد العاصر بالصدر يمتد غالباً إلى الذراع الأيسر ، وذلك نتيجة ضيق مع تقلصات في الشرايين التاجية Coronary Arteries التي تغذي عضلة القلب مما يؤدي إلى نقص ملحوظ في كمية الدم المندفعة لعضلة القلب ، وغالباً ما يكون السبب الرئيس هو ترسب الكوليسترول على جدران الأوعية الدموية مما يؤدي إلى ضيق وتصلب في الشرايين ، ولذلك فإن مريض الذبحة عليه أن يقلل وربما من الأفضل الامتناع عن الغذاء الغني بالكوليسترول بالإضافة إلى الالتزام بالأدوية التي تساعد على سيولة الدم وتوسيع الشرايين ، وعند حدوث النوبة يستعمل ثلاثي نترات الجلسرين على هيئة أقراص تحت اللسان ، ويمكن تكرار مثل هذا الدواء عدة مرات في اليوم إذا تكررت النوبات حيث أنه مأمون المفعول ، كما يجب أن يحتفظ المريض بهذا الدواء معه بصفة مستمرة ، وذلك لاستخدامه كإجراء وقائي مثل القيام بمجهود قد يعجل من حدوث النوبات مثل صعود السلم أو عند حدوث

الصماء مما يستدعي العلاج الجراحي ، أما في معظم الحالات فلا يمكن تحديد الأسباب المؤدية إلى ارتفاع ضغط الدم ، ويمكن غالباً خفض ضغط الدم باستعمال مدرات البول أولاً ، وإذا لم يستجب يستعمل دواء مضاد لارتفاع ضغط الدم وقد يحتاج الأمر لاستعمال أكثر من دواء واحد في وقت واحد . ولا يقتصر العلاج على استعمال الأدوية ولكن يحتاج الأمر إلى وعي كامل من المريض يجعله يتناول غذاء محدود الملح مع الأقلال أو الامتناع عن المشروبات المنبهة مثل الشاي والقهوة والاستعاضة عنها بمشروبات أخرى مثل مشروب الكركديه الذي ثبت علمياً أنه يحتوي على بعض المواد الفعالة في خفض ضغط الدم المرتفع ، أما عن هبوط القلب Heart Failure فهو مجموعة من الأعراض تنتج عن أسباب متعددة ، ومهما اختلفت الأسباب أو الأنواع فإنه عادة بالإضافة إلى استعمال الأدوية الخاصة بهبوط القلب ينصح المريض بتعاطي ملح البوتاسيوم والحد من تناول ملح الطعام كذلك الراحة التامة بالفراش مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة للوقاية من احتمال حدوث تجلط الدم وغالباً ما توصف للمريض مدرات البول .

أما عن لغط القلب Arrhythmia فقد تحدث هذه الحالة نتيجة لارتفاع ضغط الدم

أما عن ضربات القلب Heart Beats فيبلغ عددها في المعتاد ٧٢ دقة تقريباً في الدقيقة . وتتمتع عضلة القلب بقدرتها على الانقباض تلقائياً دون حاجة إلى تنبيه الأعصاب ، وهناك عوامل عديدة تؤثر على ضربات القلب كطبيعة العمل والمجهود العضلي والانفعالات النفسية ، ونتيجة لضربات القلب واندفاع الدم تحدث موجات متتالية في جدران الشرايين يمكن قياسها بما يسمى النبض ، وعند قياس النبض يمكن معرفة ضربات القلب ومدى انتظامها وحالة الشرايين هل هي طبيعية أو أصابها التصلب ؟

وإذا تعرضنا بإيجاز للدورة الدموية نجد أن الدم يأتي من جميع أجزاء الجسم عن طريق وردين كبيرين للأذين الأيمن ، ويدفع الدم للبطين الأيمن ثم يدفع في شريان كبير يسمى الشريان الرئوي Pulmonary Artery لأنه يتجه للرئتين ، ويوجد عند بدايته صمام يمنع رجوع الدم مرة ثانية إلى البطين الأيمن ، وينقى الدم في الرئتين ، ويعود الدم النقي من الرئتين للأذين الأيسر ثم يدفع الدم للبطين الأيسر ومنه إلى جميع أجزاء الجسم خلال شريان كبير يسمى الأورطي Aorta ، ويوجد عند بدايته صمام يمنع رجوع الدم للبطين الأيسر . والشخص الطبيعي يتمتع بضغط دم عادة لا يتجاوز ١٤٠ ملميمتر زئبق .

الاضطرابات التي تصيب القلب والدورة الدموية

قد تصاب جدران صمامات القلب بالمرض كما يحدث في حالات روماتيزم القلب فيعجز الصمام عن حجز الدم ، وبذلك يرجع بعضه إلى الأذين الأيمن أو الأيسر ، ويمكن للطبيب أن يسمع صوتاً يسمى بلفظ القلب Arrhythmia ، وقد بنشأ هذا الصوت عند تلف الصمامات أو تشوهات خلقية .

وإذا زاد ضغط الدم للشخص الطبيعي عن $\frac{140}{90}$ ملميمتر زئبق وخصوصاً في الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن خمسين

نصائح لمرضى القلب

النوبة ، كذلك المريض يجب أن ينظم حياته اليومية بحيث يتجنب الأنشطة التي قد تعجل بحدوث النوبات .

وكان من الملاحظ أن نسبة اصابات مرض القلب تزداد في الرجال عنها في النساء ، وربما كان السبب في ذلك هو تحمل الرجل للمسئولية بأكملها والضغط والانفعالات التي قد يتعرض لها في حياته اليومية وفي عمله مما يضيف إلى الأسباب التي تعجل بحدوث أمراض القلب ، ولكن لا عجب أنه في هذه الأيام تزداد نسبة إصابة السيدات بمرض القلب لاسيما بعد أن بدأت المرأة في مشاركتها للرجل مسؤلية الحياة بالعمل في ميادين مختلفة ، وهنا تجدر الإشارة إلى أن إصابة المرأة بمرض من أمراض القلب يحتم عليها أن تكون حذرة في أمور كثيرة مثل تعاطيها هرمونات منع الحمل .

١١- إذا أصيبت المرأة بمرض من أمراض القلب يجب أن تكون على دراية وحذرة في أمور عدة :

٤- الابتعاد عن المجهود الزائد بعد الأكل ويؤجل أي مجهود لمدة ساعتين على الأقل بعد الأكل .

(أ) في حالة الإصابة ببعض أمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية والجلطات الدموية يجب الامتناع عن تناول هرمونات منع الحمل ، وفي مثل هذه الحالة يمكن استعمال وسائل أخرى كلالولب مثلاً لقلّة خطورته .

٥- تناول وجبة العشاء قبل النوم بحوالي ٣ ساعات حيث النوم معناه هدوء الدورة الدموية ، وإذا نام المريض والدماء مليئة بالمواد الغذائية بعد هضمها كان معنى ذلك زيادة في لزوجة الدم وقد يسبب خطورة ، ويفضل أن يكون هنالك حركة خفيفة بعد تناول وجبة العشاء .

(ب) قد تسبب هرمونات منع الحمل في بعض المتقدمات في العمر وذوات السمّة ارتفاعاً في ضغط الدم أو آلام الذبحة وقد تحدث جلطات في الدم والتوقف عن هذه الهرمونات يحسن كثيراً من حالة المريض وخصوصاً في حالة ارتفاع ضغط الدم .

٦- عدم الإفراط في شرب المنبهات كذلك فإن المياه الغازية غير مستحبة حيث تؤدي إلى انتفاخ المعدة بفقاعات الغاز وتؤدي إلى زيادة ضربات القلب وغالباً ما يشعر المريض ببعض المتاعب بعد شرب المياه الغازية .

(ج) حدوث الحمل قد يكون غير مستحب نهائياً في بعض الحالات مثل المرأة التي ركبت صماماً صناعياً من معدن والمرأة التي تعاني من قصور شديد في الدورة الدموية ، وعلى عكس ذلك قد يحسن الحمل من حالات بعض القصور البسيطة حيث أن أهم هرمونات الحمل الاستروجين Estrogens قد تساعد على اتساع بعض الأوعية الدموية الضيقة .

٧- يجب أن يحدد مريض القلب الذي يعمل فترات للراحة ليخلص جسمه فوراً من التعب ، كذلك يجب عليه أن يواجه الضغوط النفسية ويتجنبها ، فإذا تعرض إلى ضغط نفسي يقوم بتمارين رياضية على الفور ، حيث ان الضغوط النفسية قد تسبب افراز بعض الدهون بالدورة الدموية والتمارين تساعد على حرقها والتخلص منها .

وكنصيحة أخيرة لمريض القلب أن يتعد عن التوتر والقلق والطموح الزائد الذي قد يكون له تأثيره المباشر على القلب فهو يزيد احتياجات القلب من الأكسجين علاوة على أنه يرفع نسبة الدهون بالدم ، ولذلك فالتعالي عن الصغائر وعدم الانغماس في المشاكل بصفة دائمة مع اتباع جميع الاحتياطات السابق ذكرها والانتظام في زيارة الطبيب للمتابعة والعلاج تفيد المريض كثيراً وتجعله ينعم بالحياة الطبيعية .

٨- حيث ان التدخين له علاقة كبيرة بتصلب الشرايين وكثيراً ما يشكو مريض الذبحة من الألم عند التدخين لذا يجب الامتناع عن التدخين .

٩- الابتعاد عن الضجيج ، فلقد وجد أن الإصابة بتصلب الشرايين تقل عند الناس الذين يقضون عطلة نهاية الأسبوع في الخلاء بعيداً عن الضوضاء .

١٠- يجب أن يحتفظ مريض القلب معه

وقبل الكلام عن الاحتياطات التي يجب أن يتبعها مريض القلب يجب التعرض لما يجب أن يتبعه الشخص السليم لينجو من الإصابة بأمراض القلب ، فسلامة القلب يجب الاعتدال في كل شيء في الأكل ، في المجهود العضلي والذهني والامتناع عن التدخين ، كذلك يجب عدم أهمل أي مرض يشعر به الإنسان وخصوصاً لأطفال ، فيجب استشارة الطبيب إذا رفعت درجة حرارة الطفل وكان ذلك صحوباً بالتهاب اللوزتين أو الحلق وألم لمفاصل ، ويجب أن يبقى بالفراش دون حركة أو مجهود حتى يفحصه الطبيب .

أما مريض القلب فيجب أن يكون حذراً معتدلاً في أعماله اليومية تبعاً لتعليقات الطبيب ولنلخصها فيما يلي :

١- علاج أي زيادة في الوزن فوراً قبل أن يزيد الوزن وتبدأ مشاكل السمّة .

٢- تناول الطعام على وجبات متعددة كميات محدودة وبسيطة ويكون الطعام سيطاً في تحضيره مع الاقلاع عن ملح لطعام .

٣- الابتعاد عن الانفعالات أثناء تناول

