

المقدمة

الحمد لله الأبدى السابق، القوي الخالق، الوافي الصادق، الذي لا يبلغ كنه مدحه الناطق، ولا يعزب عنه ما تجن الغواسق ، فهو حي لا يموت ،ودائم لا يفوت، ومالك لا يبور، وعدل لا يجوز، عالم الغيوب ، غافر الذنوب، كاشف الكروب، وسائر العيوب ، دانة الأرباب لعظمته، وخضعت الصعاب لقوته، وتواضعت الصلاب لهيبته، وانقادت الملوك لملكه، فالخلائق له خاشعون، ولأمره خاضعون، واليه راجعون، تعالى الله الملك الحق، لا إله الا هو رب العرش الكريم .. انتخب محمد صلى الله عليه وسلم من خلقه، واصطفاه من بريته، واختاره لنبوته، وأيده بحكمته، وسدده بعصمته، أرسله بالحق بشيرا برحمة، ونذيرا بعقوبته ، مباركا من أهل دعوته ، فبلغ ما ارسل به، ونصح لامته، وجاهد في ذات ربه، وكان كما وصفه ربه وجل رحيفا بالمؤمنين، عزيزا على الكافرين ، صلوات الله عليه وعلى آله الطيبين الطاهرين .. وبعد ..

القلب :

إن القلب ينبض باستمرار ما بين ٧٠ إلى ٨٠ مرة في الدقيقة وهو في كل مرة ينبض فيها يدفع الدم إلى جميع أجزاء الجسم وهو لا يقوم بعمله هذا بناء على طلبك بل يفعل ذلك من تلقاء نفسه؛ إذ إنه أشبه ما يكون بآلة أوتوماتيكية تعمل دون توقف

ما هو القلب؟

القلب عبارة عن كيس كبير مقسم إلى أربعة تجاويف وهذا الكيس محاط بجدار من العضلات وعندما تنقبض هذه العضلات يصغر حجم الكيس من الداخل فيندفع الدم إلى الأوعية الدموية والصمامات الموجودة في القلب وفي الأوعية الدموية تحفظ جريان الدم في اتجاه واحد والقلب بحجم قبضة اليد ويقع خلف القفص مع انحراف بسيط نحو اليسار وعظم القفص هو العظم الذي يمتد على طول الصدر في المنتصف تماما .

كيف يؤدي القلب وظائفه ؟

يتكون القلب من نسيج عضلي ويؤدي وظيفته بانقباض عضلاته وارتخائها فعندما تنقبض العضلة تقصر ويزداد توترها فإذا ما ارتخت عادت العضلات إلى حالتها الطبيعية فيزداد طولها وتصبح لينة .

ولا تنقبض عضلات القلب في اتجاه واحد بل ينقبض جانب منها ثم يتلوه جانب آخر ولا شك أن انقباض جدران غرفات القلب يقلل من الحجم الداخلي لهذه الحجرات مما يؤدي إلى دفع ما قد تحتويه الغرفات من دماء إلى الخارج .

وتسمى الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى القلب "الأوردة" ويتجمع الدم الوارد من الرأس والأطراف والأحشاء في وريدين كبيرين يصبان في الغرفة العليا اليمنى للقلب أي الأذين الأيمن ولقد أتم هذا الدم عمله من تقديم الأكسجين والغذاء للخلايا وفي رجوعه إلى القلب حمل معه ثاني أكسيد الكربون الذي لا تحتاج إليه الخلايا .

ولكن يجب ألا نعتبر الدم الوريدي "وهذا اسم الدم الذي يوجد في الأوردة" دماء فاسداً لأنه يحمل مخلفات خلايا الأنسجة ذلك لأن بعضاً منه وهو الوارد من الأمعاء يحمل مواد غذائية جديدة كما أن هذا الدم يحمل بعضاً من المواد الكيماوية لا يستطيع القلب أن يعمل بدونها وزيادة على ذلك فإن ثاني أكسيد الكربون الذي يحمله الدم الوريدي له فائدته التي يؤديها قبل خروجه مع الزفير فهو يساعد على تنظيم حركة القلب والرئتين ويدخل

الدم الوريدي الغرفة العليا اليمنى للقلب وهي الأذين الأيمن بمجرد أن يمتلئ الأذين فإنه ينقبض دافعا الدم إلى الغرفة السفلى اليمنى وهي البطين الأيمن ويوجد بين هاتين الغرفتين صمام يسمح بمرور الدم في اتجاه واحد من الأذين إلى البطين لذلك فإنه يظل مفتوحاً حتى يمتلئ البطين ثم يقفل بإحكام حتى لا يرجع الدم للغرفة العليا .

وفي اللحظة التي يتم فيها امتلاء البطين يبدأ في الانقباض فيندفع الدم في وعاء دموي كبير يحمله من القلب إلى الرئتين .

وتسمى الأوعية التي تحمل الدم بعيداً عن القلب بالشرايين ويسمى هذا الوعاء بالشريان الرئوي وله فرعان : واحد لكل رئة وفي الرئتين يتخلص الدم الوريدي من ثاني أكسيد الكربون ، ويأخذ كمية جديدة من الأكسجين وتسمى هذه العملية بتبادل الغازات .

ويسمى الدم الذي يحمل الكمية الجديدة من الأكسجين بالدم الشرياني ولونه أحمر قان بخلاف الدم الوريدي فلونه أحمر قاتم. يحمل الدم من الرئتين إلى القلب وعاءان كبيران من كل جانب .

وتسمى الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى القلب "أوردة" ولذلك يسمى هذان الوعاءان بالوريدين الرنويين ولو أنهما يحملان دما شريانيا وفي هذه المرة يسرى الدم في الأوردة الرئوية ويصب في الغرفة العليا اليسرى للقلب أي الأذين الأيسر . وعندما يتم امتلاء الأذين الأيسر بالدم ينقبض دافعا الدم إلى الغرفة السفلى وهي البطين الأيسر.

وبين هاتين الغرفتين صمام يشبه الصمام الموجود بين الأذين والبطين الأيمن إلا أن الأخير يتكون من ثلاث وريقات ولذلك سمي بالصمام ذي الثلاث شرفات في حين أن الصمام بين الأذين والبطين في القلب الأيسر له وريقتان ولذلك سمي الصمام ذا الشرفتين (أو المترالي) يصل الدم بهذه الطريقة إلى مرحلة نهائية في دورته داخل أنسجة الجسم. إن البطين الأيسر هو أقوى غرفات القلب وعندما ينقبض يدفع الدم بقوة بحيث يستطيع أن يدور في الجسم دورة كاملة في ستين ثانية تقريبا ونلاحظ أن قلب عصفور الكناري يدق ألف مرة في الدقيقة وقلب الفيل يدق خمسا وعشرين دقة فقط ويدق قلب الإنسان بسرعة أكبر إذا ما ارتفعت درجة حرارة جسمه في إحدى الحميات أو إذا كان متهيج الشعور وتقل السرعة أثناء النوم. ولا بد أن يصل الدم الذي يخرج من البطين الأيسر إلى كل خلية حية في جسم الإنسان لهذا فإن الشريان الذي يحمله من القلب سميك الجدران قويا ويبلغ قطره حوالي بوصة وهذا هو الشريان الرئيسي في الجسم ويسمى الأبهري الأورطي .

وعندما ينقبض البطين الأيسر القوي فإنه يدفع الدم في شريان الأورطي فتتمدد جدران هذا الشريان الكبير ولكنها تنكمش بعد ذلك بواسطة العضلات الموجودة داخله ويساعد هذا الانكماش على دفع الدم إلى الأمام لأن هذا التمدد والانكماش المتواليين يحدثان في جدران الشرايين موجة اهتزازية تسمى بالنبض. وفي الشخص السليم تكون نبضاته قوية منتظمة ويبلغ عددها سبعين أو ثمانين نبضة في الدقيقة الواحدة . أما في الشخص المريض فإن النبض يصبح ضعيفا وقد يكون أسرع أو أبطأ من ذلك . ويجس الأطباء النبض عند الرسغ في جهة الإبهام وذلك للسهولة فقط . حيث إنه من الممكن جس النبض في أماكن أخرى من الجسم .

ويخرج الأورطي من الجهة الأمامية للقلب ولكنه يتجه في قوس إلى الخلف ومن ثم ينزل في الجسم أمام

العمود الفقري مباشرة وهو يشبه في تفرعاته تفرعات مصدر المياه لمدينة كبيرة .

فعندما تصل أنبوبة المياه الرئيسية إلى مدينة ما ، نرى أنها تتفرع فروعاً كثيرة في شتى الاتجاهات ثم تتفرع هذه الفروع إلى فروع أصغر تدخل الشوارع المختلفة وفي كل شارع نجد فروعاً أصغر تدخل كل بيت ، وفي النهاية نجد أنابيب أصغر من كل ما سبق تدخل الغرف المختلفة في كل بيت ويتفرع الأورطي بنفس الطريقة إلا أن فروعها الأولى صغيرة وتسمى الشرايين التاجية التي ترجع إلى القلب لتغذيته ، فبدون التغذية والأكسجين لا يستطيع القلب الحصول على الطاقة اللازمة لعمله الشاق في دفع الدم إلى شتى أنحاء الجسم .

وتخرج من قوس الأبهر فروع تحمل الدم للذراعين والرقبة والرأس وعندما ينتهي الأبهر نازلاً في الصدر تخرج منه فروع أخرى حاملة الدم إلى الرئتين والحجاب الحاجز، وعندما يصل إلى البطن تخرج الفروع التي تغذي الكليتين والجهاز الهضمي . وفي النهاية ينقسم الأبهر إلى فرعين يحملان الدم إلى الساقين . ويتفرع كل فرع من أفرع الأبهر إلى فروع أصغر ثم أصغر حتى تصل إلى فروع لا نكاد ننتبينها بالعين المجردة .

ثم تتفرع هذه الشرايين الصغيرة (أو الشريينات) إلى أنابيب لا يمكننا رؤيتها بدون الاستعانة بالمجهر ولذلك لم يستطع العالم "هارفي" إلا أن يُحدس وجودها وتسمى هذه الأنابيب بالشعيرات ، بمعنى أنها أدق من الشعر .

وفي الحقيقة فإن هذه الأنابيب من الدقة بحيث لا تستطيع الكرات الدموية الحمراء المرور داخلها إلا واحدة واحدة .

وفي بعض الأماكن وخاصة عندما تنتهي الشعيرة وتغير اتجاهها نجد أن الكرة الحمراء تنتهي على نفسها تماماً حتى تستطيع المرور في الشعيرة ولا يمكن للغذاء والأكسجين الوصول إلى خلايا الأنسجة إلا من خلال جُدر الشعيرات . فجدر الشرايين والشريينات سميكة جداً لا تسمح بمرور شيء خلالها . ولكن جدار الشعيرة مكون من طبقة واحدة من الخلايا تستطيع جزيئات الغذاء والأكسجين المرور من بينها لتصل إلى خلايا الأنسجة المجاورة . وفي الواقع فإن شبكة الشعيرات التي تتخلل جميع أنسجة الجسم هي التي تبقينا أحياء

في صحة جيدة .

فكل المواد الغذائية التي نحتاج إليها للحصول على الطاقة ولنمو الجسم تصل إلى خلايا الجسم من خلال جدران الملايين من هذه الأنايب الدقيقة .

وفي الوقت الذي يتخلّى فيه الدم عن بعض ما يحتويه من مواد غذائية وأكسجين فإنه يأخذ من الخلايا ما يتخلف عن نشاطها من ثاني أكسيد الكربون وغيره من المخلفات تصل إليه بطريقة مثالية خلال جدران الشعيرات .

وبذلك يتحول الدم في الشعيرة إلى دم وريدي استعداداً للرجوع إلى القلب داخل الأوردة .

فالشعيرات يتصل بعضها ببعض مكونة أوردة صغيرة يتجمع بعضها مع بعض مكونة أوردة أكبر فأكبر . وفي النهاية يصل الدم الوريدي في وريدين كبيرين إلى الغرفة العليا من الجانب الأيمن للقلب أي الأذين الأيمن ومن ثم تبدأ دورة ثانية للدم .

الأمراض التي تصيب القلب :

خفقان القلب هو زيادة في سرعة نبضات القلب مما يؤدي إلى اتساع الشرايين الطرفية وارتفاع درجة الحرارة وانخفاض في ضغط الدم .

إن أسباب خفقان القلب (بدون بذل أي جهد) له احتمالات :

- 1- وجود فقر دم (يجب عمل تحليل للدم للتأكد من ذلك).
- 2- ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم المفرط) يجب قياس ضغط الدم.
- 3- خلل أو مرض في الغدة الدرقية (ينبغي إجراء فحص دم خاص).
- 4- مشكلة في الصمام المترالي .
- 5- نقص تروية القلب .
- 6- الفشل الرئوي المزمن .

-7 الربو الشعبي

أنصح بـ :

- 1- عدم الإسراف في تناول المنبهات كالشاي والقهوة
- 2- عدم استنشاق رائحة الدخان .
- 3- المحافظة على الاسترخاء وهدوء الأعصاب والابتعاد عن مسببات التوتر والقلق .
- 4- الاهتمام بالجهاز الهضمي حيث إن عسر الهضم وغازات الأمعاء قد تكون (أيضا) سببا لحدوث مثل هذه الحالة.

أسباب بطء دقات القلب

إن المعدل الطبيعي لدقات القلب يكون أقل (أي أبطأ) من ٦٠ دقة في الدقيقة .
والأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية (كالرياضيين) يمكن أن يكون لديهم معدل لدقات القلب أبطأ من المعدل الطبيعي لأن جهازهم القلبي الوعائي يعمل بكفاءة عالية للغاية، ونتيجة لهذا فإن القلب بقوة ضخه العالية لا يحتاج إلا لعدد أقل من الانقباضات ليضخ كميات كافية من الدم المحمل بالأكسجين لجميع أجزاء الجسم .

وكذلك فإن القلب يدق ببطء أثناء النوم .

ومع ذلك فإن إصابة القلب بالتلف أو الاعتلال يمكن أن يؤدي إلى إبطاء غير طبيعي للقلب .

وأكثر الأسباب شيوعا هي الجرعات العالية من العقاقير المبطئة للقلب وحصار القلب ومتلازمة الجيب

المعتل .

التهاب العضل القلبي ، التهاب العضلة القلبية ، القلاب ، التهاب عضل القلب :

مرادفات :

التهاب العضل القلبي ، التهاب العضلة القلبية ، القلب ، إتهاب عضل القلب Myocardite . ،

Myocarditis

تعريف المرض :

يصيب الإتهاب عضل القلب ، نتيجة لأسباب مُعدية ، سُميَّة ، أو عوامل الحساسية ، وأحياناً ، يحصل المرض بشكل ثانوي ، كتعقيد لأمراض أخرى .

نسبته :

0.04 – 0.00 ، يصيب غالباً الشباب .

الأسباب :نذكر أهمها وهي التالية :

- 1-الروماتيزم
- 2-إتهابات اللوزتين والانف .
- 3-إتهاب الشغاف الخمج .
- 4-التهاب الرئة .
- 5-التيفويد ، الديفتيريا ، الديدنطيريا ، السفلس ، اللايشمانيا ، الخ ...
- 6-أمراض الركتسية .
- 7-فيروس الكريب (النزلة الوافدة) .
- 8-الحصبة ، التهاب الغدة النكفية (ابو كعب) ، شلل الاطفال .
- 9-مرض وحيدات النواة الخمج .
- 10-العدوى بالمكورات العقدية والعنقودية .
- 11-الحساسية تجاه الجراثيم ، الأدوية ، الأمصال ، اللقاحات والمضادات الحيوية .
- 12-أمراض الكولاجين (الغراء) مثل : القراض الوردي ، تصلب الجلد ، التهاب المفاصل الروماتيزمي ، الخ ...
- 13-الحروق الحادة .
- 14-التعرّض للأشعة .

15- التسممات المتأخرة عند الحوامل (مرض ما قبل الإرجاج _ الإرجاج .)

16- اسباب غير معروفة . لذلك يدعى المرض في هذه الحالات " المرض ذاتي العلة . "

العوارض المرضية :

في معظم الحالات لا يشعر المريض بأعراض عيادية من جهة القلب .

لكن أهم العوارض التي تميّز الإلتهاب هي :

1. ضعف عام للجسم .

2. سرعة الشعور بالتعب .

3. تسارع نبض القلب .

4. اوجاع في الصدر .

5. ارتفاع حرارة الجسد .

6. ضيق النفس .

7. الإحساس بثقل ووجع في منطقة القلب .

8. عند الكشف على جسم المصاب ، نلاحظ شحوب الجلد (الوجه) وإزرقاق الشفاه والأطراف وانتفاخ

أوردة الرقبة ، مع حدوث وذمات (تورمات) في الأطراف .

9. قرع (ضرب) الصدر ، يؤكد ان حدود القلب طبيعية ، لكن في حال انتشار الالتهاب وصيرورته شديداً ،

تتوسّع قياسات وحدود القلب .

10. عند تسمع القلب ، نكتشف تسارعاً في نشاط القلب ، كما يكون الصوت القلبي الاول مزدوجاً على رأس

(قمة) القلب . اما في حال حصول الإلتهاب الشديد المنتشر ، فنسمع ضجيجاً إنقباضياً في منطقة قمة القلب

وإلى اليسار من عظم الجؤجؤ (القص) وهذا ناتج عن القصور القلبي التاجي النسبي .

11. عند حدوث القصور القلبي ، يبدو المريض شاحباً ومُزرقاً ومنتفخ الوجه. وكذلك نلاحظ انتفاخ اوردة

الرقبة وتسارع التنفس والنبض وانخفاض ضغط الدم (خاصة شقّه الانقباضي) وتضخم الكبد وبرودة

الاطراف .

12. فحص الدم يثبت زيادة عدد الكريات البيضاء وتسارع ترسب الكريات الحمراء .

13. مخطط القلب الكهربائي يسجل النتائج التالية :

كبح القسم ST ، والموجة T مسطحة او سلبية ، إطالة الفاصل PQ ونقصان فلتية (فولتاچ Voltage السن R ر .)

أشكال المرض :

حاد ، دون الحاد ، ومزمن .

كما يمكن ان يكون خمجاً ، حساسياً وسُمياً .

التشخيص :

نضعه على قاعدة الأعراض واللوحة المخبرية والتخطيط الكهربائي للقلب وصورة الأشعة والصورة الصوتية

.

التشخيص التفريقي :

نجره مع الأمراض التالية :

-الإحتشاء القلبي .

-إلتهاب التامور ... الخ

التعقيدات :

-يصبح المرض مزمناً .

-تصلب القلب .

-قصور القلب .

-خلل نظم القلب .

-الخلل الوعائي .

-السدادات الخثرية ... الخ

القدرة على العمل :

غير ممكنة أثناء المرض .

التكهن بمصير المريض :

عادةً ينتهي المرض بالشفاء ، لكن الالتهاب الحاد يقود إلى تلف العضل القلبي وحصول القصور القلبي واضطراب نظم وتواتر القلب .

العلاج :

توصف منشطات القلب والصادات الحيوية مثل البنسلين وأدوية الستيرويدية القشرية ، ومشتقات " زهر القمعية " ومدرات البول والمضادة للحساسية والتخثر ومضادات الالتهاب كالاسبرين والهرمونات ، ويتم اتباع نظام الحمية الخالي من الملح وملازمة السرير .

الوقاية :

تكن في معالجة الأمراض الخمجة والحساسية وتجنب التعرض للعوامل المسببة للمرض .

يجب إجراء التلقيح المناعي ضد الأمراض المعدية (الشلل ، التيفوئيد ، الديفتيريا ، الخ)

كما ننصح بالعلاج الوقائي (بالبنسلين) من أمراض الكورات العقدية وتلافي الإصابة بالروماتيزم ومعالجة البثور الخمجة في أوانه.

السمنة وأمراض القلب

تعريف السمنة

السمنة تعني تجمع الدهون والشحميات في مخازنها في الجسم ، نتيجة للخلل او الاضطراب في ضبط مسار تبادل المواد الشحمية ، أي اختلال تنظيمها الذي يؤدي في نهاية المطاف ، إلى زيادة الوزن والاختلال في وظائف الأعضاء والأجهزة المتعددة في الجسم .

وبمعنى آخر ، تعني البدانة ازدياد وزن الشخص فوق الحد الطبيعي وذلك على حساب التطور الزائد للأنسجة الدهنية ، خاصةً في الطبقة ما تحت الجلد .

يمكن أن تكون البدانة مرضاً مستقلاً قائماً بذاته وقدتشكل عارضاً لأمراض أخرى ، مثل أمراض الجهاز العصبي والغدد الصم .

نسبة الانتشار

تبلغ نسبة السمنة ، اي زيادة الوزن : ١٠-٣٠% بشكل عام ، فيما تبلغ عند الرجال من ٢٠-٣٠% ، وعند النساء ٣٠-٥٠% .

المسببات (أسباب السمنة)

عند ٨٠-٩٠% من المرضى ، تنتج البدانة عن ازدياد الشهية إلى الطعام .

كذلك يزداد الوزن ، عند عدم القيام بالحركات والرياضة والبقاء لفترة طويلة في المنزل دون القيام بالنزهات والرحلات .

ومن الأسباب الأخرى المؤدية إلى السمنة نذكر:

1. مرض السكري .
2. نقرس القدم (داء الملوك) او مرض النقرس .
3. الكحول .
4. التوتر العصبي .
5. إتلاف مركز الشهية العصبي ، نتيجة لوجود أورام في منطقة " ما تحت المهاد " ، والغدة النخامية وغيرها .
6. العامل الوراثي والعائلي ، ذو أهمية قصوى في نشوء المرض .

يقسم بعض الأطباء الأسباب المؤدية إلى حصول داء السمنة إلى عاملين أساسيين:

1.العامل الداخلي :

يتعلق باختلال واضطراب التوازن في عملية تبادل (أيض او استقلاب) المواد الدهنية (الشحمية) ، بتكوين الجسم والوراثة وأمراض الجهاز العصبي والغدد الصماء ، كالعدة الدرقية والبنكرياس والغدد التناسلية .

2.العامل الخارجي :

يتعلق بنوعية الغذاء وطاقته الحرارية ، إذ إن تناول كميات كبيرة من الأطعمة الطاقوية، مثل النشويات والدهنيات والكحول ، وكذلك ، قلة الحركة والجهد وعدم القيام بالنشاطات الرياضية والفيزيائية ، تساعد – جميعها – على زيادة الوزن . وغالباً ، يلعب العاملان الداخلي والخارجي ، دورهما المسبب للسمنة على السواء .

درجات البدانة

درجات تطور هذا الداء ، تحدد حسب ارتفاع نسبة الوزن فوق الحد العادي (الطبيعي) :
نميز وجود أربع درجات للبدانة هي التالية :

1.الدرجة الأولى : يزداد وزن الجسم بنسبة ١٠ (١١)% - ٢٩ (٣٠)% .

2.الدرجة الثانية : يزداد وزن الجسم بنسبة تتراوح من ٣٠% إلى ٤٩ (٥٠)% .

3.الدرجة الثالثة : يزداد الوزن 50-100% .

4.الدرجة الرابعة : يزداد وزن الجسم أكثر من ١٠٠% .

المضاعفات والتفاعلات (مخاطر البدانة) :

نذكر فيما يلي أبرز التعقيدات الناجمة عن مرض السمنة وهي :

•تصلب الشرايين .

•ارتفاع ضغط الدم الشرياني .

•القلب الشحمي او الدهني (المُخترق بالدهون .)

•انعدام التعويض القلبي .

•الاحتشاء القلبي .

•القصور القلبي واعتلال القلب .

•فقر الدم الموضعي (الإفقار الدموي أو غياب الدم الموضعي .)

•التسرب الدهني إلى الكبد وتشمّعه .

- أمراض المفاصل (تدهور حالة المفاصل .)
- ارتفاع مقدار (مستوى) ثلاثي الغليسريد والكوليسترول وغيرها من الدهون في الدم .
- مرض الحصى الكلوي والحصى في المرارة .
- السكري (ارتفاع معدل السكر في الدم) غير المعتمد على الأنسولين .
- داء النقرس .
- اضطراب الدورة الشهرية .
- العقم .
- التهاب المسالك التنفسية .
- الأزمة (النوبة) القلبية (الذبحة .)
- ضيق في التنفس (مشاكل تنفسية .)
- الإزرقاق .
- التورم .
- الإمساك .
- التعب والإرهاق .
- ألم مزمن في أسفل الظهر ... الخ

الوقاية من السمنة

- تكمن في إتباع نظام غذائي (ريجيم) يضبط عملية التغذية ، بما يتناسب مع حاجات الجسم من الطاقة .
- المطلوب ، الإكثار من الحركة والقيام بالتمارين الرياضية والسباحة والنزهات .
- كما يجب التقليل من استهلاك الكحول والمأكّل الحارة والسكريات .

المعالجة

نوجز علاج السمنة بالمحاورة التالية :

1. الأدوية المنحّفة .

2. عقاقير لمعالجة المضاعفات .

3. الريجيم الغذائي العلاجي .

4. الرياضة .

5. الإبر الصينية (لا إثبات علمي واضح لمفعولها حتى اليوم .)

6. الجراحة (شفت الدهون .)

المعاشرة الزوجية و مريض القلب

ربما يتحرج كثير من مرضى القلب عند السؤال عن هذا الموضوع . والحقيقة أن المعاشرة الزوجية ، كأى نوع آخر من الجهد ، تزيد من سرعة ضربات القلب ، وترفع – بشكل عابر – ضغط الدم ، وتزيد حركات التنفس .

وتؤدي زيادة عدد ضربات القلب ، وارتفاع الضغط إلى زيادة حاجة القلب للأوكسجين ، وهذا ما قد يؤدي إلى حدوث ألم صدري أو خفقان أو ضيق في التنفس عند بعض مرضى القلب .

وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على المرضى المصابين بالذبحة الصدرية أو جلطة حديثة في القلب ، أن عدد ضربات القلب قد وصل إلى حوالي ١٢٠ ضربة بالدقيقة في ذروة المعاشرة ، واستمر ذلك لمدة ١٥ ثانية ، وعاد إلى الوضع الطبيعي خلال ثلاث دقائق . كما أن ضغط الدم قد ارتفع إلى ١٦٠ / ٨٥ ملم زئبقي في المتوسط . وقد يحصل مثل ذلك لدى قيام الإنسان بنشاطاته الطبيعية أثناء النهار ولكن استجابة القلب للمعاشرة الزوجية تكون أكثر شدة عند مسن متزوج من امرأة صغيرة السن.

استشارة الطبيب :

كثيرا ما يتردد مرضى القلب عند استشارة الطبيب ، وقد يعود المريض الذي أصيب بجلطة حديثة في القلب إلى المعاشرة الزوجية قبل أن يكون مستعدا لذلك . ولهذا فعلى الطبيب أن يبادر إلى توضيح الأمر عند

مريض جلطة القلب ، حتى لو لم يسأل المريض عن ذلك .

المعاشرة الزوجية عند المصاب بجلطة حديثة في القلب :

إذا كانت حالة المريض مستقرة ، ولا يشكو من أي ألم في الصدر بعد حدوث جلطة القلب (احتشاء القلب) ،
فيمكن العودة إلى المعاشرة الزوجية عادة بعد ٣ - ٤ أسابيع من حدوث الجلطة .

وكثيرا ما يجرى اختبار الجهد عند مريض جلطة القلب بعد ٦ أسابيع من حدوث الجلطة ، وهذا ما يعطي
المريض شعورا بالثقة في إمكانية ممارسة النشاطات المعتادة ، بما في ذلك المعاشرة الزوجية .

المعاشرة الزوجية بعد عمليات القلب الجراحية :

إذا كانت حالة المريض الذي أجريت له عملية جراحية في القلب مستقرة ، ولم تكن هناك أية مضاعفات ،
فيمكن ممارسة المعاشرة الزوجية بعد حوالي ستة أسابيع من العملية . وإذا كانت لديك أية تساؤلات فلا
تتردد في استشارة طبيبك .

المعاشرة الزوجية و فشل القلب :

يشكو المريض المصاب بفشل القلب من ضيق النفس عند القيام بالجهد ، ومن الإعياء والتعب العام .
وقد يشكو المريض من ضيق في النفس عند المعاشرة الزوجية . وينصح باستشارة الطبيب ، الذي قد يوصي
بتناول حبة إضافية من الحبوب المدرة للبول قبل المعاشرة الزوجية ، وربما احتاج الطبيب إلى تعديل العلاج
. أما إذا كان الفشل القلبي متقدما ، فقد يحتاج الأمر إلى إدخال المريض للمستشفى عدة أيام ريثما تتحسن
حالته ، ويعود إلى وضعه السابق .

الوقاية من أمراض القلب

إن اول استراتيجية في الوقاية من أمراض القلب هي أن تقلل فرص إصابتك بمرض الشرايين التاجية قدر
استطاعتك، وفيما يلي نظرة شاملة لعوامل الخطورة الشديدة المعروفة، وما يمكنك فعله لمجابهتها .

التدخين

إن التدخين يزيد قابليتك للإصابة بمرض الشرايين التاجية بمقدار يزيد عن الضعف ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بمرض الشرايين التاجية بمقدار يزيد عن الضعف ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية بمقدار يصل إلى ست مرات .

والتدخين يمكن أن يكون مرتبطاً بشكل مباشر ب ٢٠% من الوفيات الناتجة عن مرض الشرايين التاجية، وكل سيجارة تدخنها تزيد من هذا الخطر الذي يتهددك، والحل الوحيد هو الإقلاع عن التدخين، فدرجة الخطر تقل سريعاً بعد الانقطاع عن التدخين وتعود إلى نفس مستواها _ تقريباً _ لدى غير المدخنين في خلال ثلاث سنوات

مستوى الكوليسترول المرتفع

كلما ارتفع مستوى الكوليسترول في دمك، زاد خطر إصابتك بمرض مرتفع فإن خطر إصابتك بمرض الشرايين التاجية ينخفض بنسبة ٢% إلى ٣% لكل نسبة ١% تستطيع أن تخفضها من الكوليسترول في دمك .

وأول خطوة في خفض مستوى الكوليسترول في دمك هي ان تتناول طعاماً منخفض الدهون بالإقلال من الأطعمة حيوانية المصدر، إن طبيبك سوف يخبرك بالمستوى المنخفض الذي يجب أن تصل إليه، وما إذا كان تناولك للعقاقير المخفضة للكوليسترول مفيداً لحالتك .

ضغط الدم المرتفع

كلما ارتفع ضغط دمك، زاد خطر إصابتك بمرض الشرايين التاجية، إن خفض ضغط دمك المرتفع يحميك من الإصابة بهذا المرض، كما يعطيك أيضاً حماية إضافية من الإصابة بالسكتات المخية .

الخمول الجسماني

إن ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تخفض خطر إصابتك بالنوبة القلبية بمقدار يتراوح بين الثلث إلى النصف، وإذا كنت قد بقيت في حالة خمول بدني لمدة طويلة، وكنت زائد الوزن وبعدياً، فاستشر طبيبك أولاً قبل أن تبدأ أي برنامج رياضي .

السمنة

إن زيادة الوزن بنسبة تزيد عن ٢٠% فوق الوزن المثالي تفتح الباب أمام عدد من عوامل الخطورة الأخرى المسببة لمرض الشرايين التاجية، وتشمل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وارتفاع مستويات دهنيات الدم ونمط الحياة الخاملة .

مرض السكر

إن مريض السكر يكون أكثر عرضة بمقدار ثلاثة إلى سبعة أضعاف للوفاة بسبب المرض القلبي الوعائي، إن إتباع أسلوب مكثف للسيطرة على مرض السكر وغيره من عوامل الخطورة قد يقلل احتمالات الإصابة بالمضاعفات القلبية الوعائية .

النوع (ذكر / أنثى)

بعض الناس يعتقد خطأ أن مرض الشرايين التاجية يصيب الرجال فقط إذ أن النساء في مرحلة الخصوبة (اي اللاتي يحضن) يكن في حماية إلى حد ما، ربما بسبب ان لديهن مستويات أعلى من هرمون الاستروجين الأثنوي في الدم، ومع ذلك فبعد سن انقطاع الحيض فإن خطورة إصابة المرأة بمرض الشرايين التاجية أكثر من أية حالة أخرى، بل أكثر كثيراً ممن يتوفين بسبب سرطان الثدي وسرطان الرئة معاً .

ويمكن ان تكون أعراض مرض الشرايين التاجية أكثر صعوبة في التعرف عليها في النساء، وعندما يتم تشخيص هذا المرض في امرأة لأول مرة، فإن المرض يميل لأن يكون أكثر شدة مما لو كان قد تم تشخيصه في الرجل، كما ان النساء يكن أقل قابلية للحياة والاستمرار بعد الإصابة بنوبات قلبية عن الرجال .

الأسبرين

بالنسبة للرجال فوق سن الخمسين ثمة دليل معقول على ان تناول الاسبرين بتركيز عادي (٣٢٥ مجم) يوماً بعد يوم، أو تناول ٨١ مجم من الاسبرين يومياً يقلل قابلية الإصابة بمرض الشرايين التاجية، أما في النساء

فالدليل على فائدة الاسبرين أقل وضوحاً وأثراً .

ومن جانب آخر فالاسبرين يمكن ان يسبب آثاراً جانبية، تشمل النزيف، لذا فاستشر طبيبك قبل أن تبدأ في الاستخدام المستمر للأسبرين .

الإفراط في معاقرة الخمر

ثبت بالتجربة أن تعاطي الخمر خاصة عند الإفراط فيها يزيد خطر الإصابة بمرض الشرايين التاجية في الرجال والنساء على السواء، وفوق هذا فإن شرب الكحوليات يزيد خطر إصابة النساء بسرطان الثدي .

ارتفاع مستوى الهوموسيستيين

إن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من تلك المادة الطبيعية في دماهم قد تكون لديهم بالتالي قابلية أعلى للإصابة بمرض الشرايين التاجية، ويمكن قياس مستوى الهوموسيستيين في الدم باختبار الدم، ويمكن ان يرث الإنسان الميل لوجود مستوى مرتفع من الهوموسيستيين في الدم (كصفة وراثية)، ولكن يبدو ان السبب في معظم الناس الذين لديهم مستويات مرتفعة (بدرجة متوسطة) من الهوموسيستيين هو وجود نقص غذائي في حمض الفوليك (الفولات) وفيتاميني "ب٦" و "ب١٢" .

ولا يوجد اتفاق حتى الآن بين الاطباء عما إذا كان من الواجب على الناس عامة او على الأشخاص الذين يعانون من مرض الشرايين التاجية خاصة ان يطلبوا قياس مستوى الهوموسيستيين لديهم، وبالنسبة للأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من الهوموسيستيين فلا يوجد دليل على أن خفض مستواه يكون مفيداً لهم، ومع ذلك فمن الحكمة ان يتناولوا أقراص حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروجرام) وفيتامين "ب٦" (100 غرام) وفيتامين "ب١٢" (١٠٠ جرام) خاصة لمن كان أحد والديهم أو احد أبنائهم قد أصيب بمرض

الشرايين التاجية قبل سن الخامسة والخمسين

مستوى الجلسريدات الثلاثية المرتفع

إن وجود مستوى مرتفع من هذا الدهن _ خاصة مع وجود مستوى منخفض من البروتين الدهني مرتفع

الكثافة HDL في الدم_ يبدو انه إرهاب بالإصابة بمرض قلبي، رغم انه ليس بنفس القوة مثل ارتفاع مستوى الكوليسترول. ومن الأفضل تحديد مستوى الجلوسيدات الثلاثية عن طريق الصوم لمدة ١٢ ساعة قبل إجراء اختبار الدم .

والخطوات الرئيسية في خفض مستوى الجلوسيدات الثلاثية المرتفع هي الحد من كمية السكر والنشويات المكررة في طعامك، أن تنقص وزنك إذا كنت بدينًا، أن تتجنب شرب الخمر، وتسيطر على مرض السكر .

العدوى

ثمة ميكروب يسمى الكلاميديا الرئوية **Chlamydia Pneumoniae** يعد سبباً شائعاً للالتهاب الرئوي والالتهاب الشعبي وحالات عدوى الحلق والجيوب الأنفية، وهو يمكن أن يسبب حالة عدوى لبطانة الشرايين، وتشير الدراسات إلى ان هذه العدوى يمكن ان تكون خطوة أولى ذات أهمية في حدوث حالة التصلب العصيدي للشرايين (في بعض الاشخاص على الأقل).

هذا ولم يثبت ان إجراء اختبار لهذه العدوى أو إعطاء علاجات بالمضادات الحيوية في حالة وجود العدوى تكون له فائدة في منع حدوث التصلب العصيدي، ومع ذلك فهذا الاحتمال لا زال قيد الدراسة والبحث .

نصائح ثمينة للمحافظة على صحة القلب

من المناسب ان نضيف القلب إلى المثل القائل العقل السليم في الجسم السليم ليصبح العقل والقلب السليم في الجسم السليم. فيمكن الحفاظ على القلب سليماً معني إذا تمكنت من الحفاظ على الغذاء المناسب الذي لا يشكل في المديين القريب والبعيد اي خطر على الشرايين التي تغذي القلب بالمكونات الأساسية . فعليك إبقاء القلب سليماً وبكامل طاقته وقدراته ليستطيع العمل على مدار الساعة دون كلل او ملل ليضخ الدم إلى كافة مناطق الجسم الأخرى بما فيها الدماغ وجسم القلب نفسه .

تدل الإحصائيات التي أجريت في بريطانيا انه في كل دقيقتين من الزمن هناك من يتعرض إلى نوبة قلبية في عموم البلاد، وهي مقدار يزيد عن نسبة تعرض الفرنسيين او الطليان او الأسبان إلى هذه الحالة. كما ان أمراض القلب الأخرى هي اكبر مسببات الوفيات في هذا البلد الذي ينعم بموفور جيد من العناية الصحية

والإرشاد. فعدد المصابين الذين يموتون بسبب الذبحة الصدرية يبلغ ١٤٠,٠٠٠ شخص سنويا، واحد من بين كل أربعة من الوفيات بين الرجال وسيدة من بين خمسة من النساء .

فهل هناك من طريقة للتقليل من أخطار أمراض القلب ؟

وهل هناك من سبل يمكن إتباعها لإيقاف وإرجاع عجلة الزمن فيما يتعلق بأمراض القلب التي أصابت أي فرد منا؟

الجواب على هذين السؤالين هو بالإيجاب وبطريقة قد تكون في متناول كل فرد تقريبا. تكمن التوجيهات الأساسية في هذه المجال في تغيير طفيف في النمط الغذائي الذي يجب إتباعه وشيء بسيط جدا من النمط الحياتي. فتغيير نوعية الزيت الذي تستخدمين للطهي والتركيز على استخدام الكثير من زيت الزيتون وبعض الثوم وما إلى ذلك ليس هو فقط المهم في إبعاد شبح أمراض القلب وكما هي الحال في شعوب البحر المتوسط. فهناك طريقة تناول الغذاء مثلا، حيث انه من المهم كما يقول خبراء التغذية ان تعمد الواحدة منا إلى تناول وجبة الغذاء "بالراحة" اي على مهل .

أمراض القلب

تتسبب أمراض القلب بعد ان تتجمع كتل من الدهن على جدران الأوعية الدموية من الداخل لتضيق بذلك مجرى الدم. وتتكون هذه الكتل الدهنية عند تفاعل مادة من حامض اميني يدعى هوموسيستين مع الكوليستيرول لتتجمع على الشرايين التي تغذي القلب. كما ان زيادة كمية مادة الهوموسيستين قد تسبب تلف المادة التي تغلف جدران الاوعية مما يجعل في تكوين الدهن وتجمعه حيث بينت الابحاث ان زيادة كمية مادة الهوموسيستين عند النساء تضاعف من نسبة الاصابة بأمراض القلب .

النوبة القلبية

تحدث النوبة القلبية عند انسداد احد الشرايين التي تغذي القلب .

اما الذبحة الصدرية او الخناق فهي آلام الصدر التي تتسبب نتيجة لضيق مجرى الدم في الشرايين بعد تجمع

المواد الدهنية . وعادة ما يحدث الخناق بعد ممارسة نوع عنيف من الرياضة او التعرض لضغوط نفسية مما يتطلب ضخ كميات اكبر من الاوكسجين إلى القلب ليبقى فاعلا بالشكل المطلوب .

عجز القلب

وهي عبارة عن الحالة التي لا يتمكن فيها القلب من مواصلة عمله بالشكل المناسب وحسب حاجة الجسم من الاوكسجين لتبقى الأعضاء بكامل عافيتها وأداء واجباتها بالشكل الأمثل .

نوع الغذاء وآثاره

يقول الدكتور ديريك كتغ في كتابه " لنوقف النوبة القلبية" ان من اهم العوامل التي يمكن إتباعها للحماية من امراض القلب هي ان يتناول الفرد ما لا يقل عن خمسة حبات من الفواكه والخضر يوميا . فالفواكه والخضر غنية بمواد كيميائية مثل البوتاسيوم العنصر الكيميائي المهم لتنظيم دقات القلب والسيطرة على ضغط الدم. كما ان الفواكه والخضر غنية بالعناصر المضادة للتأكسد التي تمنع الكوليستيرول من تكوين الكتل على جدران الاوعية الدموية وشرايين القلب كما انها تساعد في التخلص من العناصر الكيميائية الضارة . يقول البروفيسور ستيفين بالمر مدير مركز السيطرة على الضغط النفسي في جامعة سيتي في لندن انه يمكن اضافة شيء من القهوة والشاي وبعض الشوكولاتة ايضا ويضيف " كل تلك المواد غنية بمادة الكاتيتشين او هي من الفلافونويدات وهي مواد مضادة للتأكسد تساعد على خفض نسبة الكوليستيرول في الدم .

السك

يعتبر تناول كميات من السك الدهني مثل السردين والانتشوفيز ثلاثة مرات في الأسبوع من العوامل التي تساعد كثيرا في الحفاظ على القلب. فالسك الدهني يحوي على المادة الدهنية اوميغا ٣ والتي تساعد على خفض نسبة المادة الدهنية في الدم والتي تدعى الترايغليسيرايد وبالتالي تقليل خطر تكون التجمعات الدهنية. أما النباتيين فيمكنهم تناول دهن الرابيسيد والجوز او زيت الصويا التي يمكن ان يستفيد منها الجسم لتكوين مادة الاوميغا ٣ .

النشويات

من العوامل المساعدة الأخرى تناول كميات من النشويات مثل المعكرونة والخبز الأسمر والرز والبطاطس والتقليل من المواد الدهنية وتناول النوعيات التي لا تؤثر على زيادة نسبة الكوليستيرول في الجسم .

الكوليستيرول

يدخل الكوليستيرول إلى مجرى الدم ويتم نقله بواسطة البروتينات النوع المسمى ليوبروتين- . نوع الليوبروتين غير الحميد وهو النوع الذي يدعى الليوبروتين منخفض الكثافة يتحول بتفاعل كيميائي يدعى الأكسدة ويتم دخوله إلى الخلايا المبطنة لجدران الاوردة الدموية لتكوين كتل صغيرة هي التي تسبب تضيق المجرى ومن ثم غلقه نهائيا. اما الليوبروتين عالي الكثافة فهو الكوليستيرول الحميد وهو النوع الذي يينقل الكوليستيرول من مجرى الدم ويساعد في الحماية من التعرض لأمراض القلب وتصلب الشرايين .

الدهون

الدهون المشبعة مثل الزبدة والقشطة والجبن والدهن الحيواني الحر وزيت جوز الهند ومثيلاته من الزيوت ترفع من كمية الكوليستيرول غير الحميد مما يستوجب التقليل منها تماما. يمكن استخدام كميات قليلة من الدهون غير المشبعة مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس وزيت الصويا وزيت السمك حيث تعمل مثل هذه الزيوت على خفض كلا نوعي الكوليستيرول لذا فمن الأفضل استخدام زيت الزيتون او زيت الجوز او الافوكادو والتي تقوم على خفض كمية الليوبروتين واطى الكثافة من دون التأثير على الليوبروتين عالي الكثافة .

نمط الحياة وتأثيراتها على أمراض القلب

كما سبقت الإشارة إليه فانه ليس فقط نوعية الاكل الذي تتناوليه بل الطريقة التي تتناولن بها الغذاء أيضا لها

التأثير الكبير على أمراض القلب .

يقول البروفيسور بالمر ان الأبحاث التي أجريت أشارت بصورة واضحة إلى ان الأشخاص من النوع - أ - وهم الأشخاص العدوانيين المتنافسين على الدوام والذين يتحركون كثيرا ويتكلمون ويأكلون بسرعة تكون فرصتهم للإصابة بأمراض القلب الفتاكة ٤٠% أكبر من غيرهم. فالأشخاص من النوع - أ - يستسلمون أكثر من غيرهم للعديد من هورمونات الإجهاد النفسي الهورمونات التي كانت تساعد أسلافنا للدفاع عن أنفسهم في صراعهم مع الوحوش الكاسرة ولم تصمم أصلا للتكيف مع ما تتطلبه الحضارة من إجهاد نفسي من نوع آخر. يضيف البروفيسور بالمر "عليك ان تاخذي الامور ببساطة وان تعلمي ان وصولك متأخرة إلى الدوام هو ليس نهاية العالم ."

وإذا ما تطلب الأمر ان تنفسي عن أعصابك فأطلقها صرخة مدوية ولا تكتمي شيئا .

من المهم ان تنمي القابلية على التعبير عما يختلج في صدرك فان ذلك مفيد جدا للقلب. يذكر الدكتور دين اورنيشوهو من الرواد في استخدام النمط الغذائي والتمارين الرياضية والنمط الحياتي لارجاع حالة القلب إلى طبيعته باستخدام العاطفة بطريقة صحية وذلك من خلال البوح بما يعتلج في صدرك من أحاسيس. فقد بينت الأبحاث الأخيرة ما لهذه الطريقة من أهمية في علاج الكثير من الأمراض وليس أمراض القلب فحسب. وإذا ما أردت ان تتفادي اي صدام من اي نوع فيمكنك اللجوء إلى شيء ما كضرب المخدة مثلا او المشي او الركض وهي من الفعاليات التي غالبا ما تستخدم للتنفيس عن حالة متأزمة في داخل النفس البشرية. كما ينصح الدكتور دين في كتابه "الحب والبقاء" ان تعمدي إلى مشاركة الغير فيما يعتلج في الصدر فمشاركة الآخرين لما تشعرين به ينفع القلب ويجعله أكثر صحة. كما ان الاعتناء بالنفس والالتفات إلى ما يحتاجه جسمك وعقلك من راحة لهما التأثير الأكبر على ابقاء القلب سليما معفي .

بعض العادات غير الحميدة

تجنبني بعض العادات المضرة بصحة القلب ومن أهمها التدخين فقد ذكرت إحصائيات وزارة الصحة البريطانية ان ٤٥,٠٠٠ حالة وفاة باحد أمراض القلب كانت بسبب التدخين. ومن المهم ان نذكر ان التلف الذي يحدثه الإدمان على التدخين من الممكن ان يتعافي منه الجسم بمرور الوقت بعد التوقف عن التدخين.

فبعد مرور عشر سنوات ستخفّض فرصة الإصابة بأحد أمراض القلب بالنسبة لمن كانت تدخن وتصبح مساوية تماما لمن لم تدخن على الاطلاق .

التمارين الرياضية

المشي والسباحة من الفعاليات الرياضية المهمة التي تساعد على تقليل فرصة الإصابة بأحد أمراض القلب. يمكن ممارسة الفعالية خمسة مرات في الأسبوع على الأقل ولمدة نصف ساعة في كل مرة. وفي النهاية لا تنسى الفعاليات الرياضية النفسية فالاسترخاء والالتفات إلى دخيلة النفس أمر مهم في الحفاظ على صحة القلب وديمومة فعالياته .