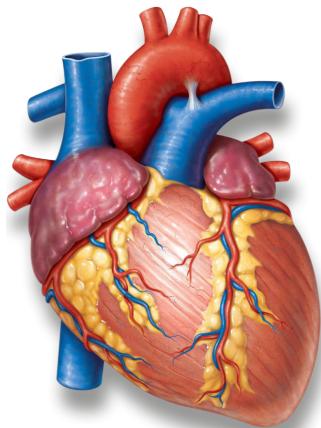
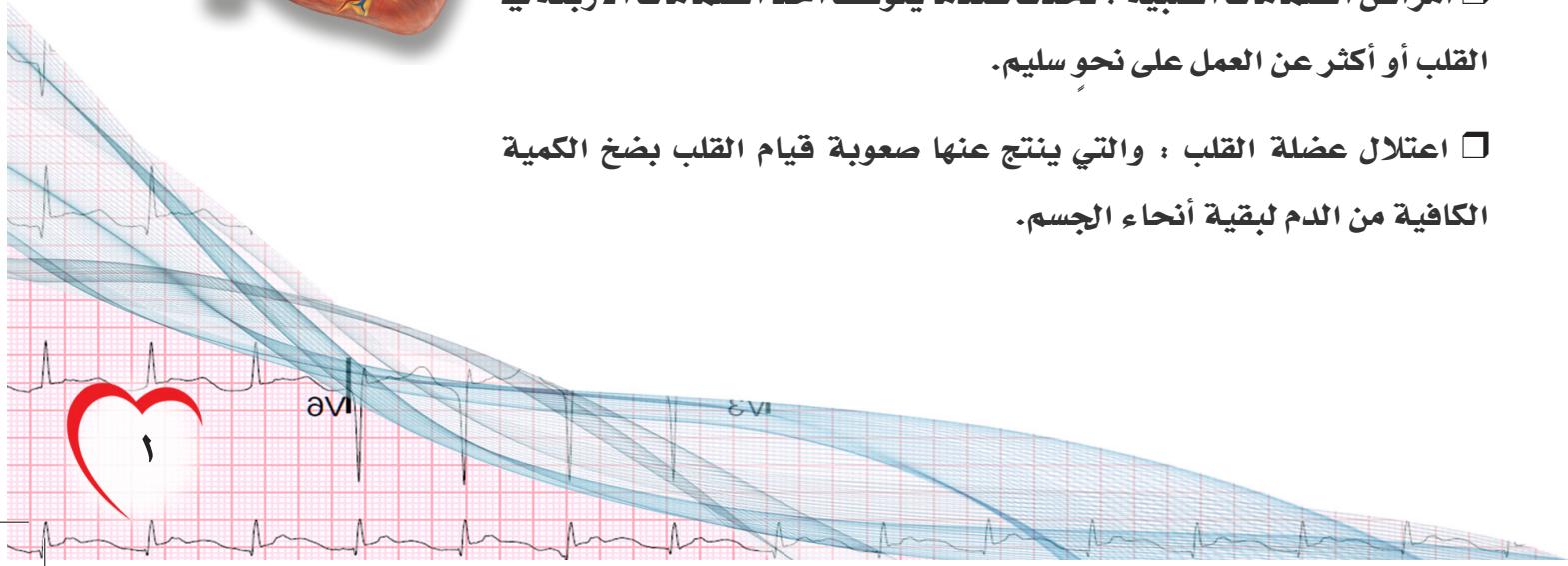


القلب هو أكثر العضلات أهمية في الجسم ، ويقوم بضخ الدم إلى مختلف أنحاء الجسم من أجل تزويد الأعضاء والأنسجة بالمواد المغذية الازمة. وهناك أمراض كثيرة يمكن أن تصيب القلب مثل :



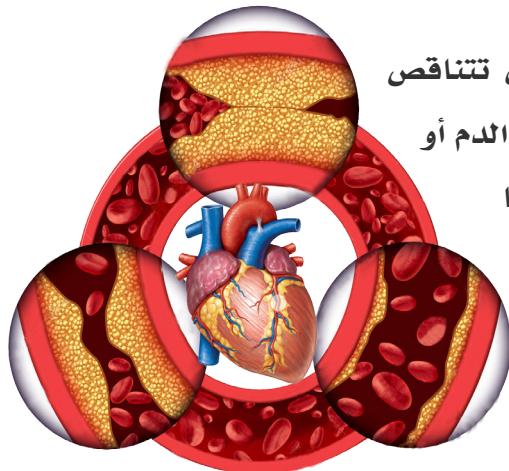
- **أمراض الشرايين التاجية** : تحدث عندما تصبح الشرايين التي تزود عضلة القلب بالدم صلبة أو ضيقة.
- **أمراض الصمامات القلبية** : تحدث عندما يتوقف أحد الصمامات الأربع في القلب أو أكثر عن العمل على نحو سليم.
- **اعتلال عضلة القلب** : والتي ينتج عنها صعوبة قيام القلب بضخ الكمية الكافية من الدم لبقية أنحاء الجسم.



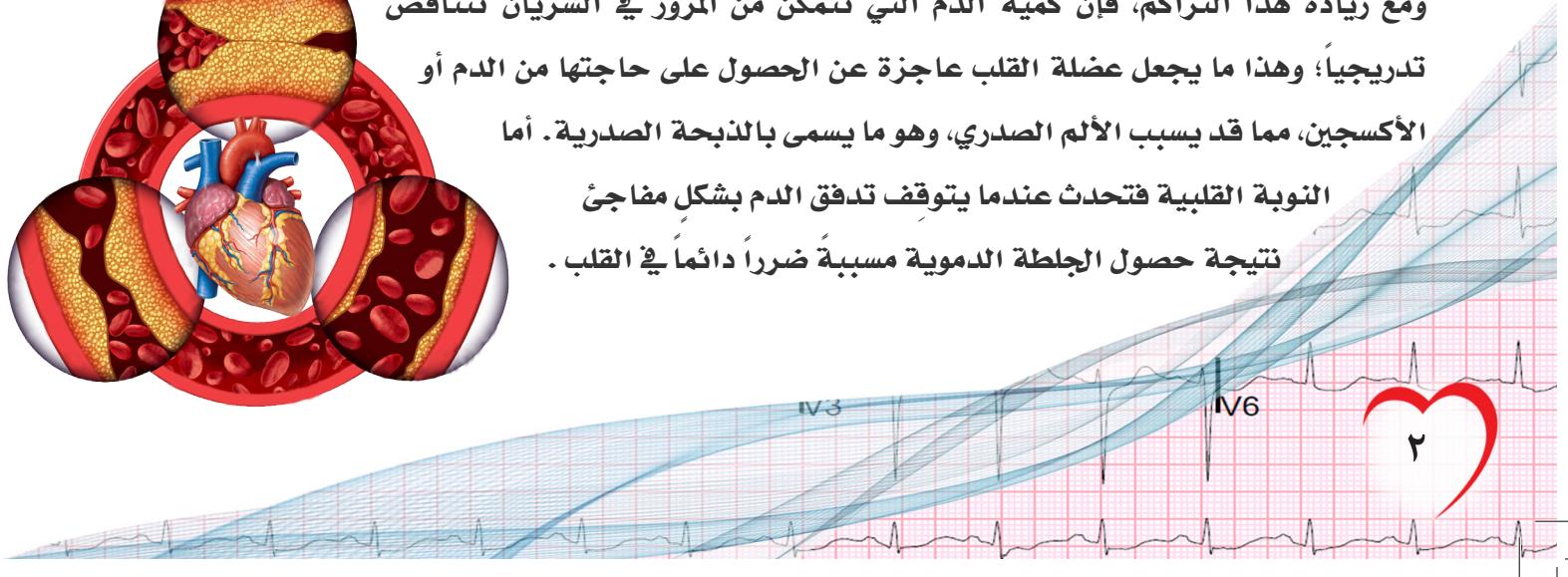
أمراض الشرايين التاجية (CORONARY ARTERY DISEASES)

يحتاج القلب إلى مغذيات وأكسجين ، لذا فإن القلب يضخ الدم إلى نفسه عبر الشرايين التي تزوده بالدم والتي تسمى "الشرايين التاجية".

يعتبر مرض الشريان التاجي من أكثر أمراض القلب انتشاراً ويحدث عندما تصبح الشرايين التي تزود عضلة القلب بالدم متصلبة أو ضيقة. ينتج هذا التصلب عن تراكم الكوليسترول ومواد أخرى حيث تشكل ما يطلق عليه اسم "لويحة". وتلتتصق هذه اللويحة على باطن جدران الشرايين .

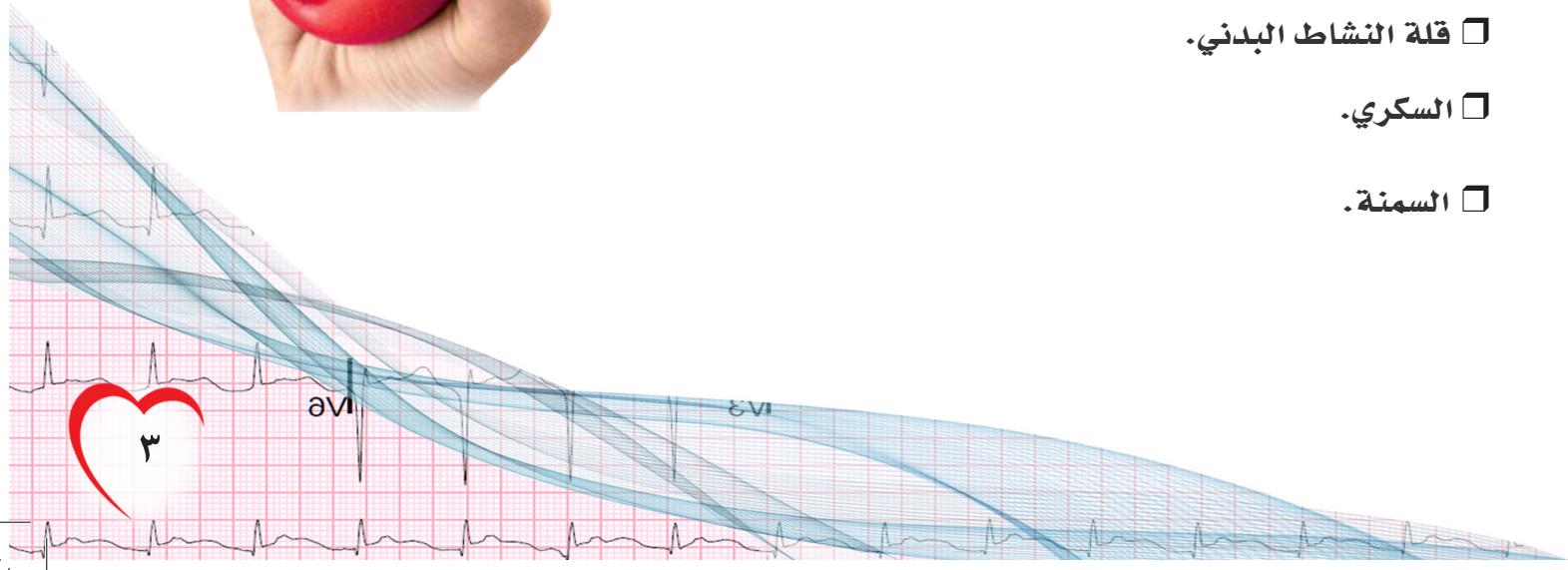


ومع زيادة هذا التراكم، فإن كمية الدم التي تتمكن من المرور في الشريان تتناقص تدريجياً، وهذا ما يجعل عضلة القلب عاجزة عن الحصول على حاجتها من الدم أو الأكسجين، مما قد يسبب الألم الصدري، وهو ما يسمى بالذبحة الصدرية. أما التوبة القلبية فتحدث عندما يتوقف تدفق الدم بشكل مفاجئ نتيجة حصول الجلطة الدموية مسببة ضرراً دائمًا في القلب .



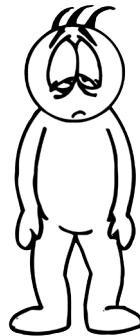
عوامل الخطورة الرئيسية

هي العوامل التي تؤدي إلى زيادة احتمال إصابة الإنسان بالمرض ، وهي:



- ارتفاع ضغط الدم.
- التوتر والضغط النفسي.
- التدخين.
- وجود مستويات كوليسترول غير صحية.
- قلة النشاط البدني.
- السكري.
- السمنة.

أعراض أمراض القلب



تعتمد أعراض أمراض القلب على أسبابها ، فهناك أشخاص لا تظهر عليهم أية أعراض في المرحلة المبكرة من المرض ، ولكن هناك أعراض وعلامات شائعة للأمراض القلبية وهي :

- الم في وسط الصدر.**

- الم في الذراعين أو الكتف اليسرى أو المرفقين أو الفك أو الظهر وتكون هذه الأعراض مصحوبة ب :**

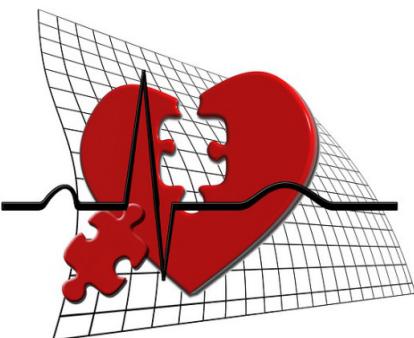
- ضيق النفس .**

- غثيان .**

- دوخة أو إغماء .**

- كثرة التعرق .**

- شحوب في الوجه والشعور بالضعف العام .**



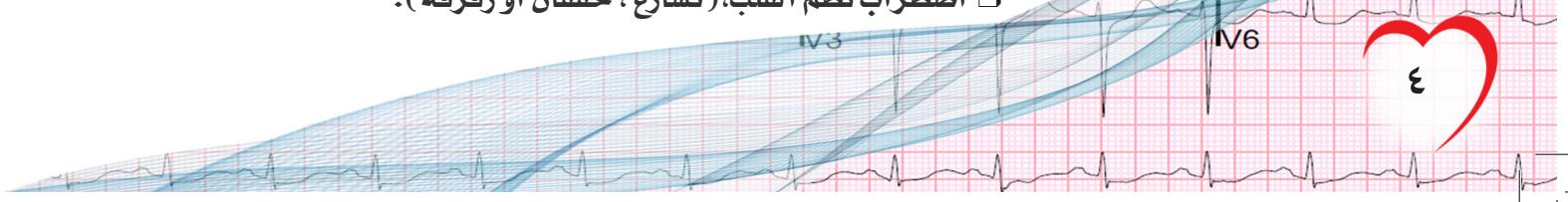
وهناك أعراض ناتجة عن اعتلال عضلة القلب وأمراض الصمامات القلبية :

- ضيق النفس .**

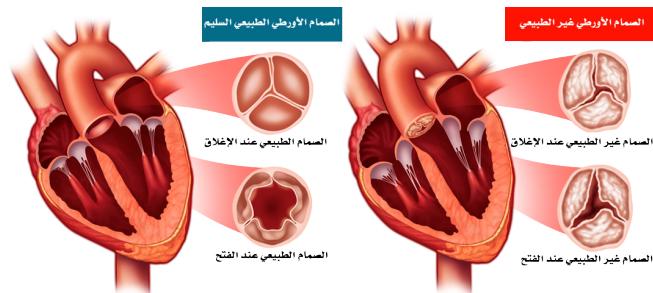
- انتفاخ في البطن .**

- تورم الرجلين ، الكاحلين والقدمين .**

- اضطراب نظم القلب،(تسارع ، خفقان أو رفرفة).**



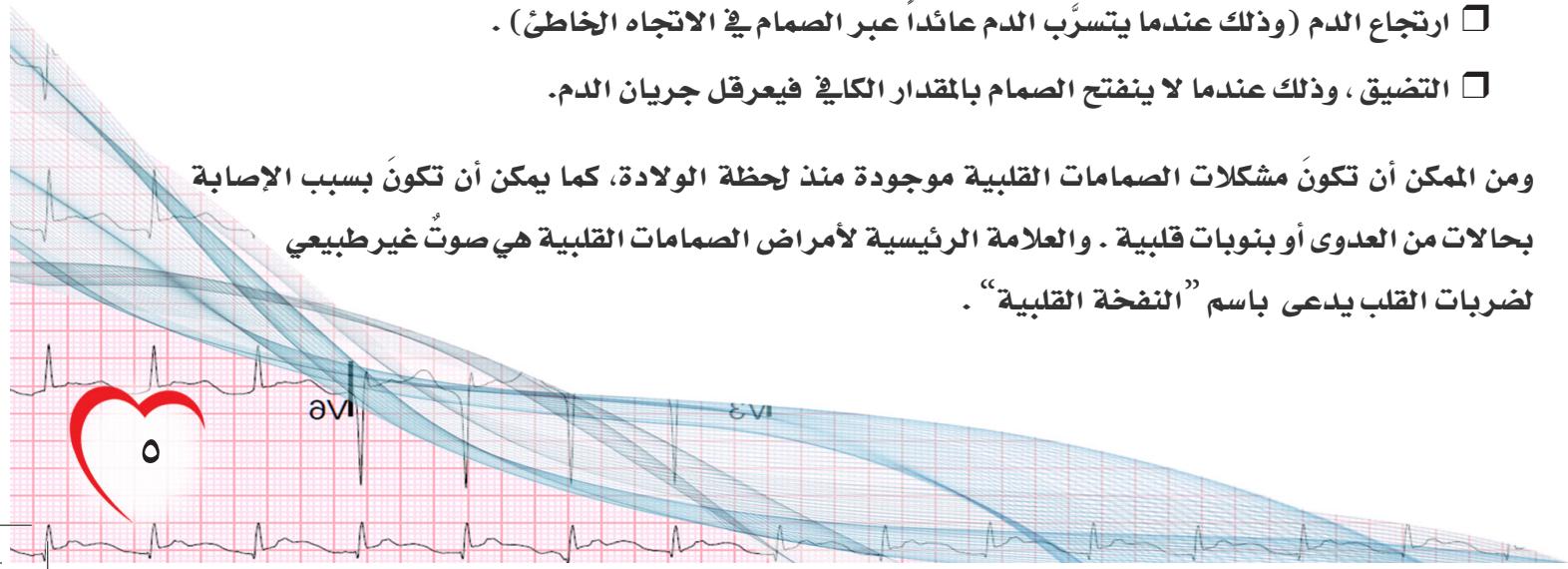
أمراض الصمامات القلبية (Cardiac valve diseases)



توجد في القلب أربعة صمامات ، تنتفتح هذه الصمامات حتى تسمح بمرور الدم عبر القلب ، وبعد ذلك تغلق من أجل منع الدم من الجريان في الاتجاه المعاكس. ولكن إذا لم تعمل الصمامات على نحو سليم، فمن الممكن أن يصاب المرء بما يلي:

- ارتجاع الدم (وذلك عندما يتسرّب الدم عائداً عبر الصمام في الاتجاه الخاطئ).
- التضيق، وذلك عندما لا ينفتح الصمام بالقدر الكافي فيعرقل جريان الدم.

ومن الممكن أن تكون مشكلات الصمامات القلبية موجودة منذ لحظة الولادة، كما يمكن أن تكون بسبب الإصابة بحالات من العدوى أو بنوبات قلبية . والعلامة الرئيسية لأمراض الصمامات القلبية هي صوت غير طبيعي لضربات القلب يدعى باسم ”النفخة القلبية“.

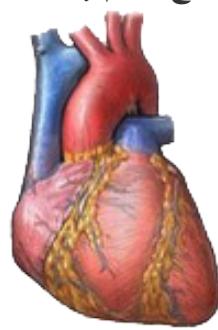


اعتلال عضلة القلب (Cardiomyopathy)

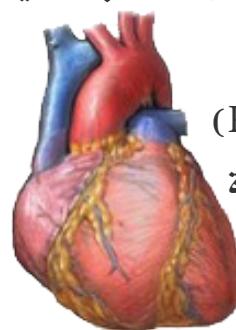
هو ضعف يصيب عضلة القلب يفقدها القدرة على ضخ الدم ب معدل سليم و طبيعي، ويوجد ثلاثة أنواع لاعتلال عضلة القلب:

□ اعتلال عضلة القلب التمددية (Dilated Cardiomyopathy) يحدث نتيجة لتمدد حجرة البطين الأيسر وضعفه مما يؤثر قدرته على ضخ بالدم.

□ اعتلال عضلة القلب التضخم (Hypertrophic Cardiomyopathy HCM) يحدث نتيجة تضخم عضلة القلب أو الحاجز الذي يفصل بين البطينين وزيادة صلابة جدران القلب مما يعوق ضخ الدم بشكل طبيعي.

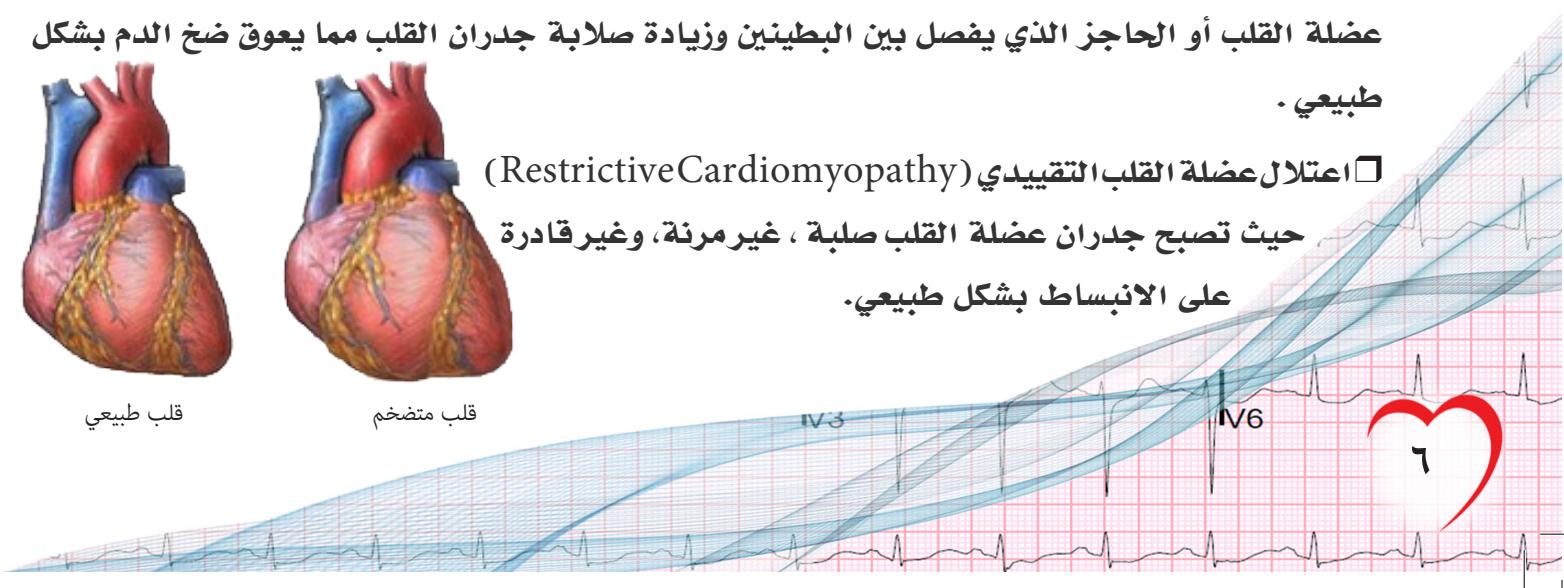


قلب طبيعي



قلب متضخم

□ اعتلال عضلة القلب التقييدية (Restrictive Cardiomyopathy) حيث تصبح جدران القلب صلبة ، غير مرنة، وغير قادرة على الانبساط بشكل طبيعي.



اضطراب نظم القلب

إن اضطراب نظم القلب هو أي اضطراب في معدل ضربات القلب ، ويعني زيادة أو نقصان أو عدم انتظام ضربات القلب .

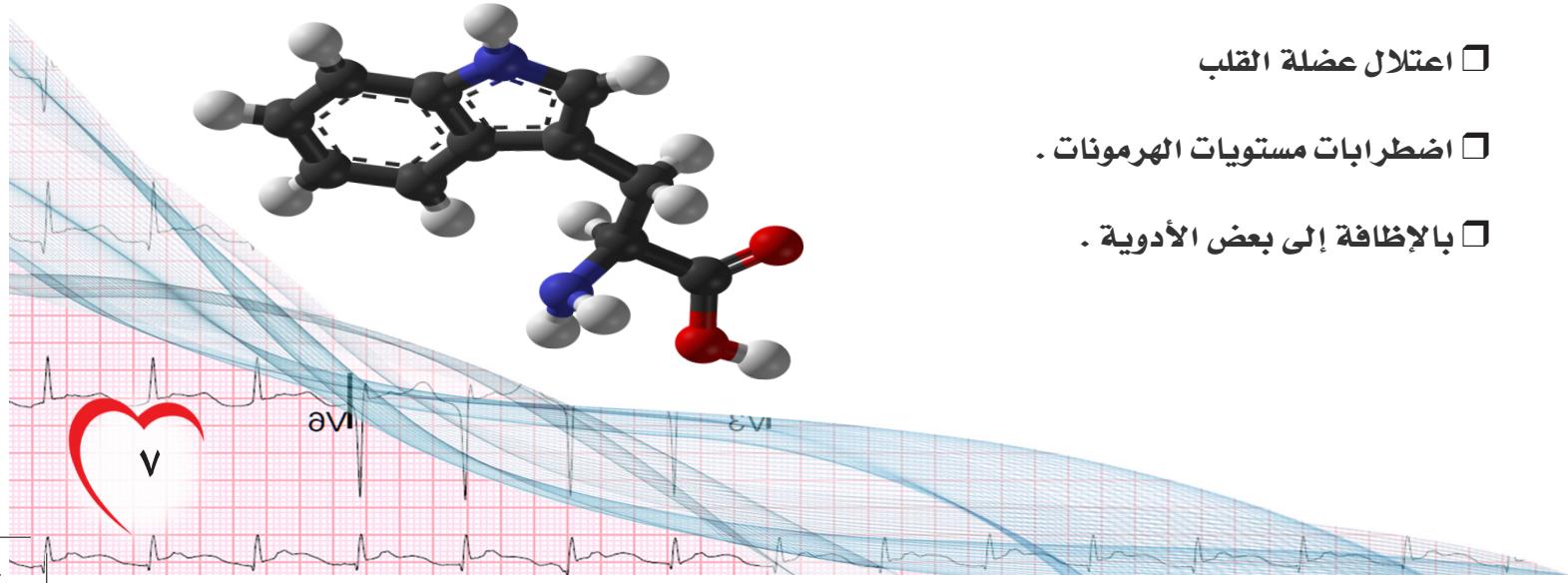
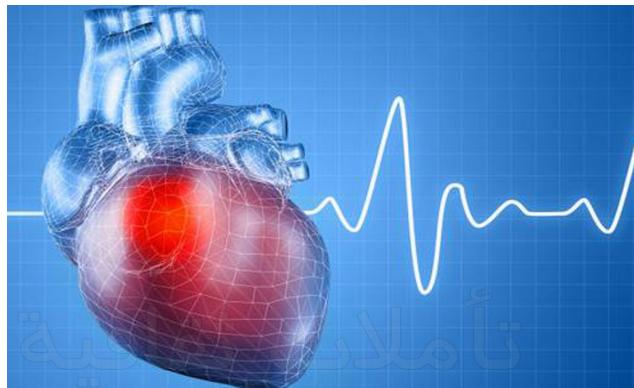
ومن أسباب اضطراب نظم القلب :

□ النوبة القلبية

□ اعتلال عضلة القلب

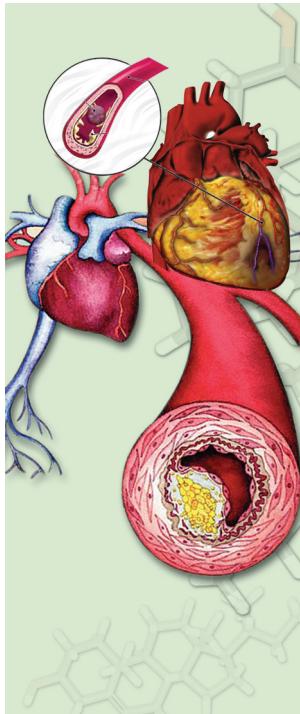
□ اضطرابات مستويات الهرمونات .

□ بالإضافة إلى بعض الأدوية .

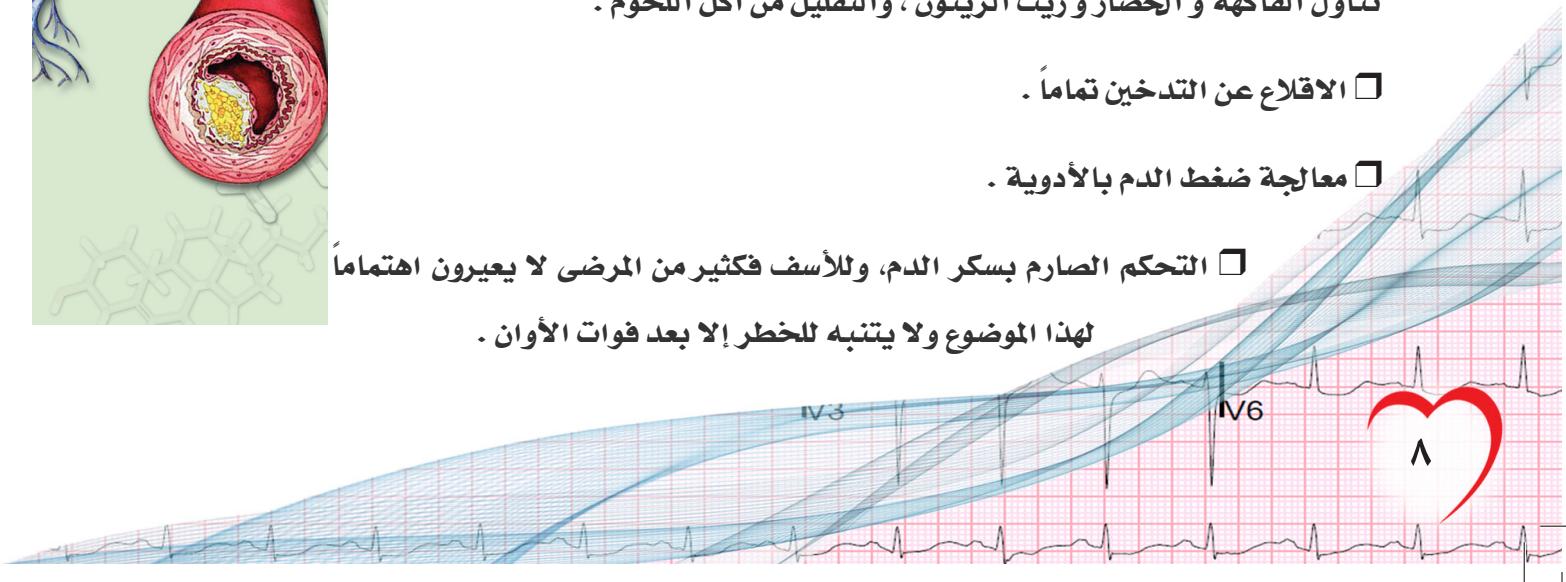


كيف تحمي نفسك من الأمراض القلبية

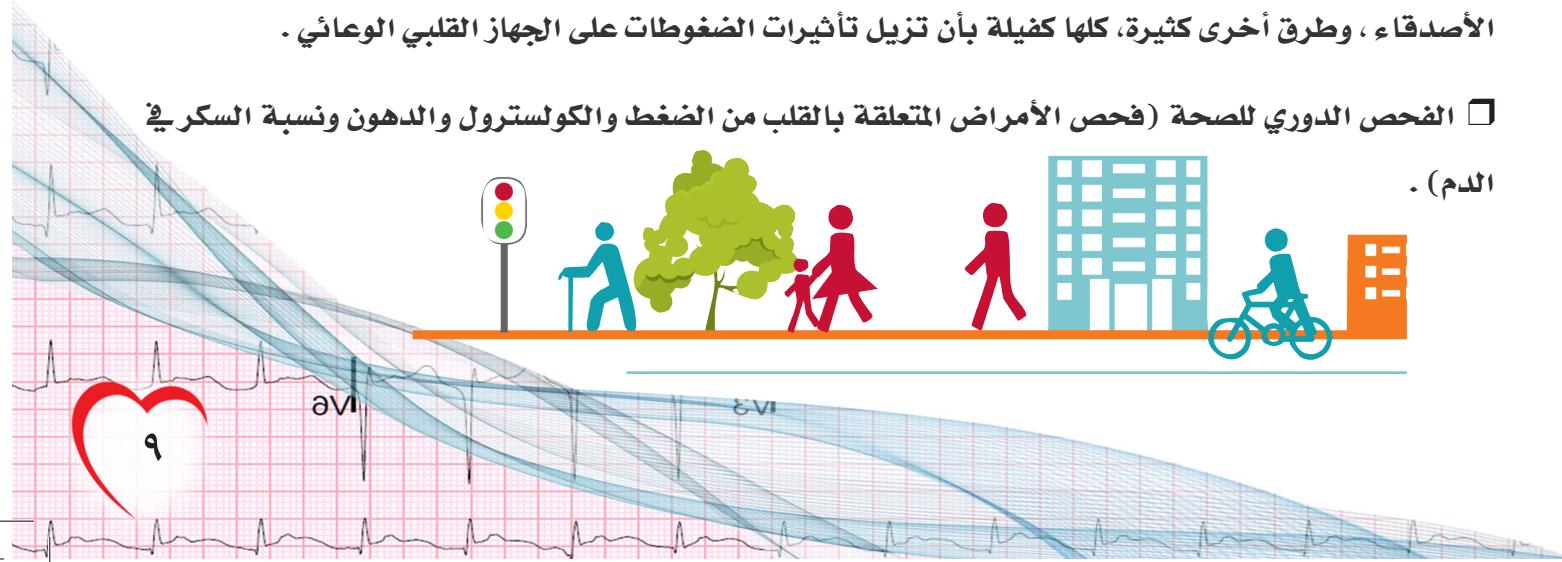
ثمة أنواع معينة من أمراض القلب، مثل عيوب القلب الخلقية التي لا يمكن منعها. لكن التغييرات في الأنماط الحياتية، والتي تساعد في تحسين حالة بعض المرضى الذين يعانون من أمراض القلب، قد تساعد أيضاً في منع العديد من أنواع أمراض القلب، وتشمل هذه التغييرات:



- الاعتدال في الغذاء والتقليل من الدهون المشبعة والأملاح مع الإكثار من تناول الفاكهة والخضار وزيت الزيتون، والتقليل من أكل اللحوم.
- الاقلاع عن التدخين تماماً.
- معالجة ضغط الدم بالأدوية.
- التحكم الصارم بسكر الدم، ولأسف فكثير من المرضى لا يعيرون اهتماماً لهذا الموضوع ولا يتتبه للخطر إلا بعد فوات الأوان.



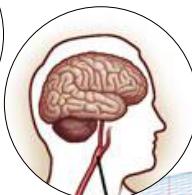
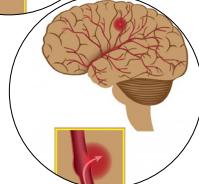
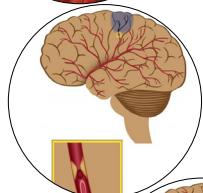
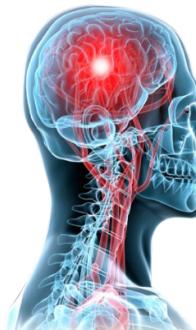
- ممارسة الرياضة بانتظام (على الأقل نصف ساعة يومياً).
- الشخص الدوري عند بلوغ سن الأربعين.
- معرفة مستوى الكوليسترول والشحوم الثلاثية في الدم وضبط هذه المستويات.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- الحفاظ على الوزن ضمن الحدود الطبيعية.
- التقليل من الضغوطات النفسية والتوتر مثل : الصلاة والرياضة، والتنفس العميق ، وقضاء وقت مع العائلة أو الأصدقاء ، وطرق أخرى كثيرة، كلها كفيلة بأن تزيل تأثيرات الضغوطات على الجهاز القلبي الوعائي.
- الفحص الدوري للصحة (فحص الأمراض المتعلقة بالقلب من الضغط والكوليسترول والدهون ونسبة السكر في الدم).



السكتة الدماغية (stroke)

السكتة الدماغية هي خلل مفاجئ في وظائف جزء من الدماغ يحدث عندما يتوقف جريان الدم في منطقة من مناطق الدماغ نتيجة جلطة أو خثرة دموية ، أو غالباً ما يكون بسبب انسداد في أحد شرايين الدماغ نفسها ، وأحياناً يكون نتيجة جلطة في أحد أوردة الدماغ.

وهنالك أربعة أنواع أساسية من السكتات الدماغية، أكثرها حصولاً و شيوعاً :

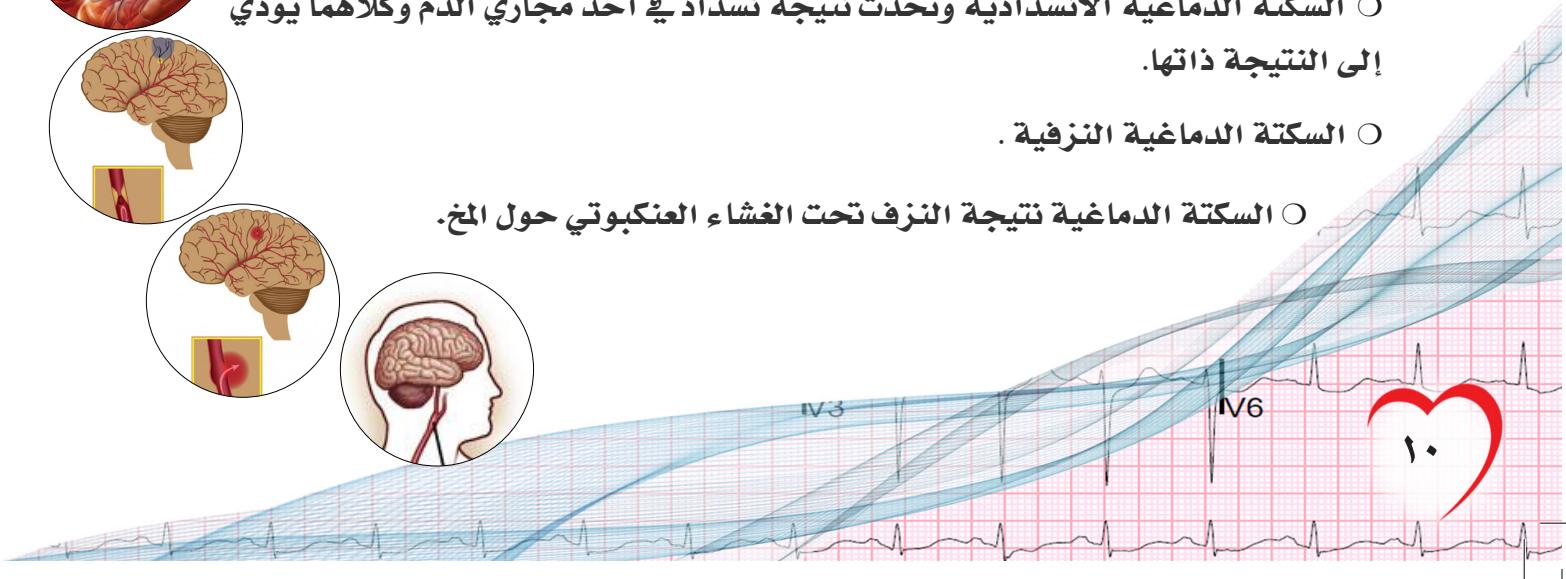


○ السكتة الدماغية التجلطية .

○ السكتة الدماغية الانسدادية و تحدث نتيجة نسداد في أحد مجاري الدم وكلاهما يؤدي إلى النتيجة ذاتها.

○ السكتة الدماغية النزفية .

○ السكتة الدماغية النزف تحت الغشاء العنكيوني حول المخ.

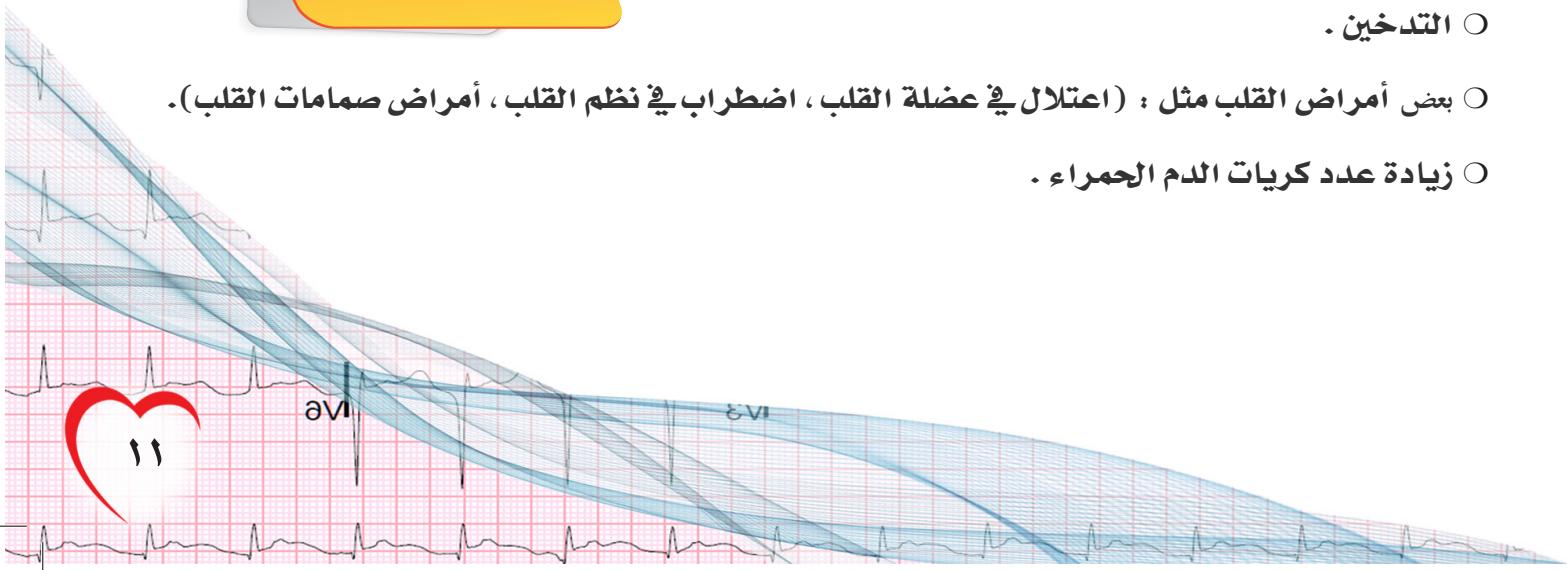


عوامل الخطورة

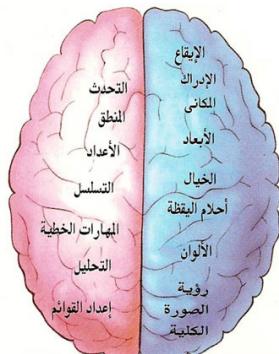
أهم عوامل الخطورة الرئيسية للسكتة الدماغية :

يزداد خطر السكتة الدماغية عند كبار السن، وعند الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو عدم انتظام ضربات القلب أو ارتفاع الكوليستيرون أو مرض السكري. لذلك ينصح الناس بعد سن 40 سنة بإجراء فحص معرفة ما إذا كانوا معرضين للخطير، وباجراء تغييرات في نمط الحياة إذا كان ذلك ضرورياً.

- ارتفاع مستوى الكوليستيرون في الدم .
 - ارتفاع ضغط الدم الشرياني .
 - مرض السكر .
 - البدانة .
 - التدخين .
- بعض أمراض القلب مثل : (اعتلال في عضلة القلب، اضطراب في نظم القلب، أمراض صمامات القلب).
 - زيادة عدد كريات الدم الحمراء .



أعراض السكتة الدماغية



تحتفل الأعراض بحسب المنطقة التي حدث فيها نقص وصول الدم فكل منطقة من الدماغ مهيأة لوظيفة معينة ، حيث أن الفص الأيمن من الدماغ يتحكم في حركة الجزء الأيسر من الجسم كما أن الفص الأيسر من الدماغ يتحكم في حركة الجزء الأيمن ، كما أن منطقة الكلام فهماً ونطقاً هي في الفص الأيسر من الدماغ.

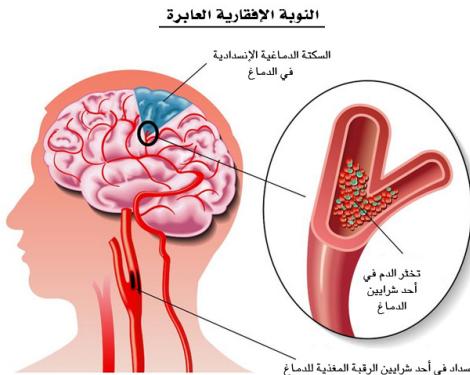
ومن الأعراض الشائعة للسكتة الدماغية الناتجة عن جلطة الدماغ هي:

عندما تكون الجلطة في جذع الدماغ فقد يصاحبها شعور المريض بفتثيان وصداع ونقص في الوعي بالإضافة إلى الإحساس بالدوار.

○ فقد المفاجئ للقوة في الجزء الأيمن أو الأيسر من الجسم إضافة إلى حصول ضعف في حركة عضلات الوجه في أحد الجزئين .

○ صعوبة الكلام مثل: ثقل اللسان، عدم وضوح مخارج الحروف، عدم فهم الكلام الموجة للمريض ، عدم استطاعة المريض التعبير عن مشاعره، صعوبة القراءة والكتابة .

○ أعراض بصرية مثل: فقد مؤقت للرؤية في إحدى العينين أو ضعف النطاق البصري في الجزء الأيمن أو الأيسر من مجال الرؤية.



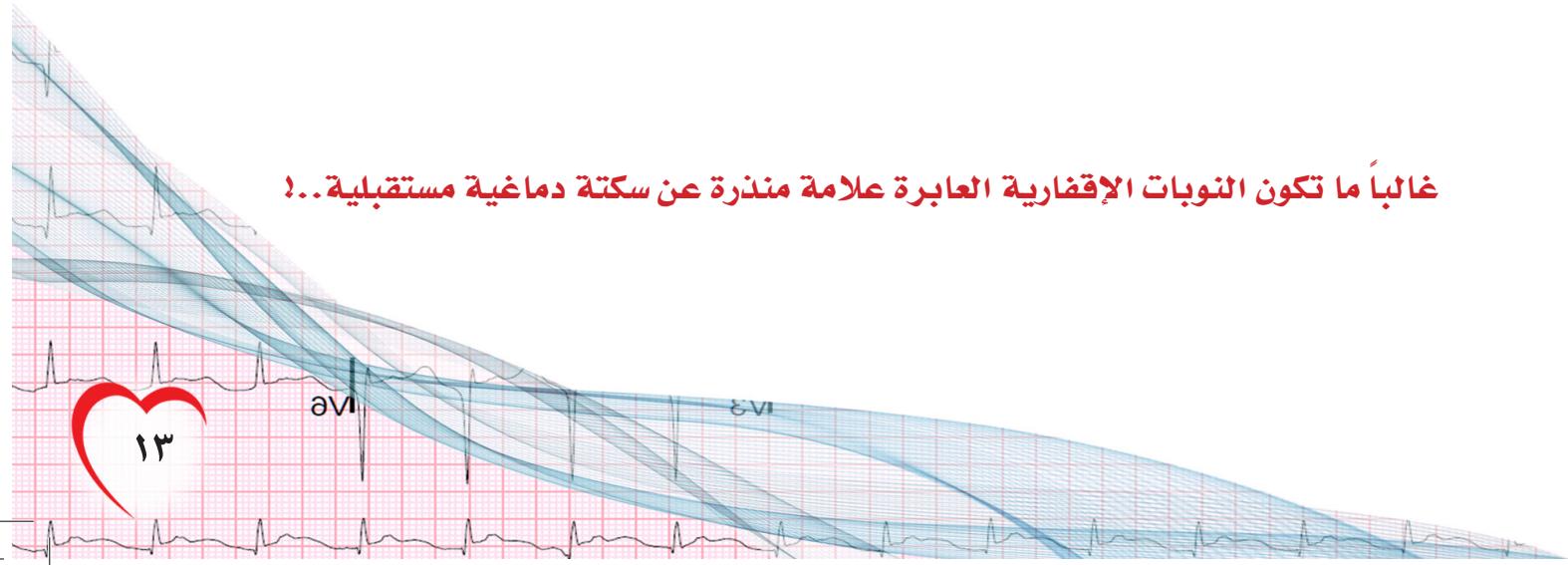
النوبة الإقفارية العابرة (transient ischemic attach)

هي سكتة دماغية تأتي وتذهب بصورة سريعة وتحدث عندما تتوقف التروية الدموية لجزء من الدماغ لفترة قصيرة.

أعراض النوبة الإقفارية العابرة هي مثل باقي أعراض السكتة الدماغية حيث أنها تحدث فجأة ولا تستمر طويلاً.

وقد تختفي معظم أعراض النوبة الإقفارية العابرة في غضون ساعة، أو تستمرة ما يصل إلى 24 ساعة.

غالباً ما تكون النوبات الإقفارية العابرة علامة منذرة عن سكتة دماغية مستقبلية !



كيف تحمي نفسك من السكتات الدماغية

- الاعتدال في الغذاء والتقليل من الدهون المشبعة والأملاح مع الإكثار من تناول الفاكهة والخضار وزيت الزيتون ، والتقليل من أكل اللحوم .
- الاقلاع عن التدخين تماماً .
- معالجة ضغط الدم بالأدوية .
- التحكم الصارم بسكر الدم، وللأسف فكثير من المرضى لا يعيرون اهتماماً لهذا الموضوع ولا يتنبه للخطر إلا بعد فوات الأوان .
- ممارسة الرياضة بانتظام (على الأقل نصف ساعة يومياً) .
- الفحص الدوري عند بلوغ سن الأربعين .

كما يجب من سبق لهم التعرض للسكتات الدماغية الأخذ بسبل الوقاية السابقة مع الاستمرار في العلاج الذي وصفه الطبيب ويجب أن يكون المريض إما على نوع من مسيّلات الدم الخفيفة مثل الأسبرين أو مشابهها أو المسيّلات القوية مثل الكومادين (الوورفارين) حسب ما يصف له الطبيب.

اجراءات " التصرف على وجه السرعة "

المخطط التالي يساعدك في التشخيص وسرعة التصرف :

الذراعين Arms



ACT F. A. S. T

الوجه Face

اطلب من المصاب
أن يبتسم



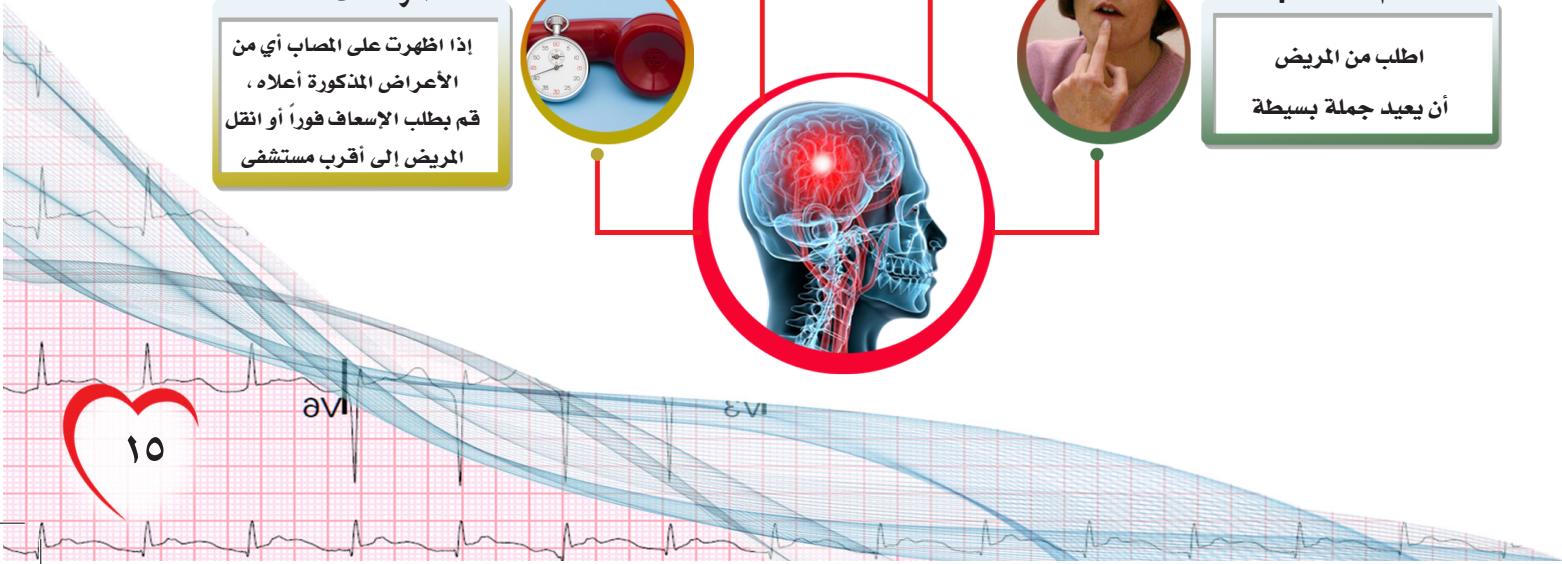
الوقت Time

إذا اظهرت على المصاب أي من الأعراض المذكورة أعلاه ،
قم بطلب الإسعاف فوراً أو انقل
المريض إلى أقرب مستشفى

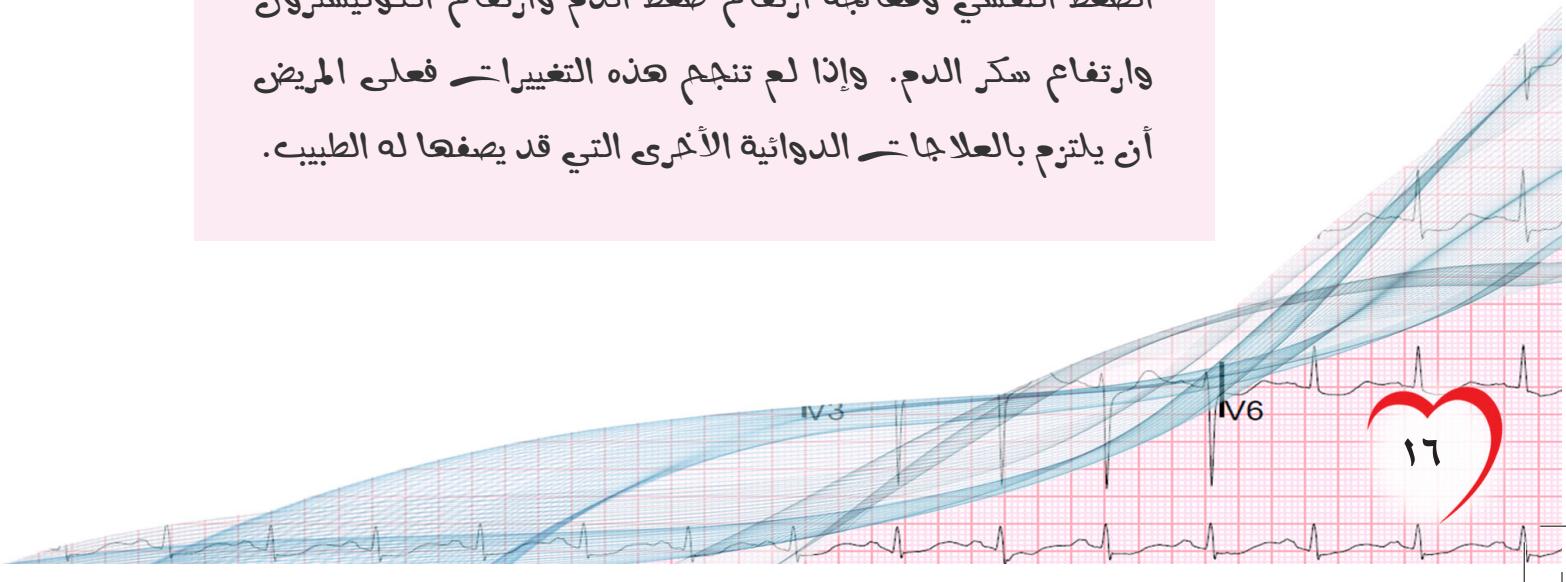


الكلام Speech

اطلب من المريض
أن يعيد جملة بسيطة



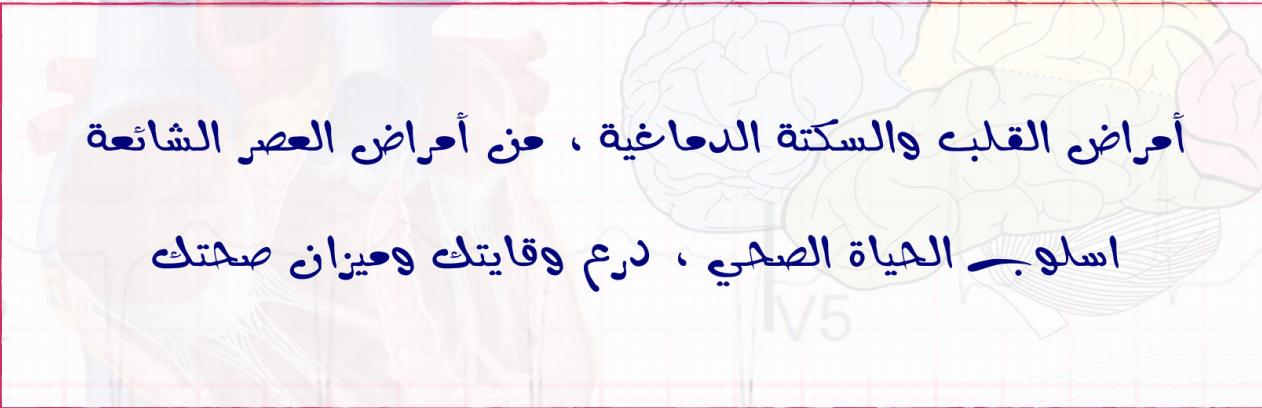
إن أعراض القلب والسكتة الدماغية أصبحت حالة شائعة تؤثر على الملايين من البشر. ويعكس للإنسان أن يفعل الكثير للوقاية منها عن طريق اتباع نمط حياة صحي، كتناول الطعام الصحي، ومارسة التمارين الرياضية، والإقلاع عن التدخين، وتحفيظ الضغط النفسي ومعالجة ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وارتفاع سكر الدم. وإذا لم تنجم هذه التغييرات فعل المريض أن يتلزم بالعلاجات الدوائية الأخرى التي قد يصفها له الطبيب.



دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
بالتعاون مع
قسم تطوير الخدمات العلاجية
دائرة المستشفيات والمراكز الطبية التخصصية
المديرية العامة للرعاية الطبية التخصصية

أعراض القلب والسكتة الدماغية ، عن أعراض العصر الشائعة

اسلو - الحياة الصحية ، درع وقايتك وعيزان صحتك



[YouTube](#) DEPofHealthEducation [Facebook](#) HealthEducationDEP?ref=hl [Twitter](#) @HealthierOman

© 2016 دارسة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



سلطنة عمان - وزارة الصحة



مركز الاتصال وزارة الصحة

CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH

24441999



كما ترمي نفسك ، تعرف على
أمراض
القلب
والسكتة
الدماغية

