

قلبك عليك



دكتور / أيمن خيرى محمد
الأستاذ المساعد بقسم أمراض القلب
نائب مدير مستشفى القلب



الأزمة القلبية الحادة Acute coronary

- ▶ هو **مرض شائع** عادة ما يصاب به الكثير من الأشخاص نتيجة عدة عوامل خطر يمكن العمل علي تعديلها لمنع حدوث المرض.
 - ❖ ما هي **الأزمة القلبية الحادة (ACS)؟**
 - ❖ هو مصطلح يطلق علي مجموعة من الأمراض المختلفة التي تسبب **قصور في الشرايين التاجية للقلب** والتي قد تؤدي إلي **الذبحة الصدرية الغير مستقرة وجلطة القلب**.
- أعراض الازمة القلبية**

- ▶ ألم في منتصف الصدر او ألم في فم المعدة مع قي.
- ▶ ألم وضغط في الذراع أو الرقبة أو الفك.
- ▶ دوام أو دوخة.
- ▶ تعرق مستمر أو فقدان نشاط.
- ▶ ضيق شديد ومفاجئ في التنفس.

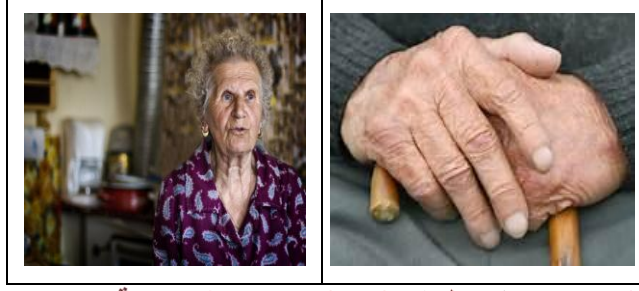
* أسباب الازمة القلبية الحادة؟

- ▶ **تصلب الشرايين** هو السبب الرئيسي للأزمة القلبية الحادة حيث **تضييق** الشرايين التاجية التي تمد القلب بالدم في معظم **ترسيبات دهنية** ، وبمرور السنوات تزداد هذه الترسبات الدهنية تدريجيا في أماكن كثيرة من **الشرايين التاجية** ، وقد تسبب ذلك في إنسدادها ومنع وصول الدم لجزء أو أكثر من **عضلة القلب** .

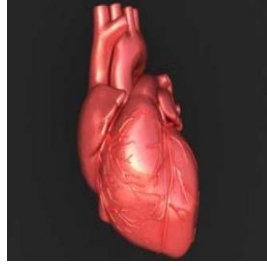
ما هي عوامل الخطر الثابتة التي تجعل الأشخاص عرضة لحدوث الازمة القلبية

- ١- تقدم العمر.
- ٢- وجود سابقه إصابة في تاريخ العائلة المرضي.

- ٣- عامل الذكورة.
٤- إنقطاع الطمث المبكر عند النساء.



ماهى عوامل الخطر التي يمكن السيطرة عليها لمنع حدوث الازمة



- التدخين
- ارتفاع الكوليسترول في الدم
- الخمول وقلة الحركة
- مرض السكر
- زيادة الوزن
- ضغط الدم المرتفع

• ماهى الطريقة المثلى للوقاية من مضاعفات هذا المرض؟

- النظام الغذائي والنشاط البدني .
- الإقلاع عن التدخين.
- الدعم النفسي والأسري.
- السيطرة علي أمراض الضغط والسكر وارتفاع الكوليسترول.
- إجراءات الفحوصات اللازمة للتقييم الشامل لمخاطر الإصابة بالمرض.
- الحفاظ علي مواعيد العلاج وبالأخص أدوية الاستاتين الخافضة للكوليسترول وأدوية السيولة وهى الاسبرين وتيكاجريلور أو الكوبيدوجريل للمدة التى يحددها طبيب القلب حسب وجود عوامل الخطورة لكل شخص.

أولاً: النظام الغذائي والنشاط البدني

- ▶ إن تناول الاطعمة الصحية يعمل علي الحد من خطر الإصابة بنوبة قلبية أخرى ،هذا ويؤتي النظام الغذائي المتبع ثماره إذا ما اقترن ببعض التغييرات الأخرى في **أسلوب الحياة**، مثل ممارسة التمارين الرياضية، والإقلاع عن التدخين والحفاظ علي **وزن صحي** للجسم.

▶ النظام الغذائي الصحي

❖ ماهى التغذية العلاجية للوقاية من أمراض القلب وعلاج ضغط الدم المرتفع (DASH DIET)؟

- تناول الأكل الغني بالفاكهة والخضار والألبان قليلة الدسم والحبوب الكاملة والألياف.
- إتباع نظام غذائي معتدل من الدهون مع زيادة الأغذية الغنية بالبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم مثل الشوفان والأسماك.
- التحكم في تناول ملح الطعام (ملح الصوديوم) حيث أنه حجر الزاوية في السيطرة علي ضغط الدم

ماهى الحمية التى ينصح بها للوقاية والعلاج من أمراض القلب؟

- تنصح جمعية القلب المصرية وجمعيات القلب العالمية بإتباع **النظام الغذائي الخاص بدول البحر الأبيض المتوسط** حيث أثبتت الدراسات **إنخفاض** خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو

السكتات الدماغية لمن ينبعون هذه الحميه،فأهم مايميزها هو **الإكثار من الاسماك** بدلا من اللحوم الحمراء والإعتماد على **زيت الزيتون** كمصدر أساسى للدهون ويضاف علي الاكل بارد بدون تسوية.



ارشادات لنظام غذائى صحى

- ❖ تناول الكمية المناسبة من السعرات الحرارية التى تمكنك من الحصول على وزن صحي:
- **قلل** مقادير أو حجم الوجبات بشكل عام.
- **احرص** على شرب كميات وفيرة من المياه ويفضل أن تكون بين الوجبات.
- **قلل** من الوجبات السريعة واستبدلها بخيارات صحية مثل الفواكة والخضروات الطازجة.
- **قليل من الدهون الغيرصحية والكوليسترول:**
- **تجنب** دهون اللحوم والزبد الخام واللحم البقرى المفروم واللحوم المعالجة مثل السجق واللاننشون وشرائح اللحم الباردة.
- **اختر** اللحوم الخالية من الدهن مثل الدجاج والديك الرومي.
- **أزل** الدهون من اللحوم إن أمكن.
- **استخدم** فقط منتجات الألبان قليلة الدسم .
- **تجنب** الوجبات السريعة والأطعمة المعالجة.
- **تناول المزيد من الحبوب الكاملة:**
- **تناول** القمح الكامل وتناول الخبز البلدى والأسمر وتجنب الخبز الأبيض.
- **يفضل** تقليل من تناول الأرز الأبيض وتناول الأرز البني.
- **عند** الإفطار،تناول الحبوب الغنية بالألياف والحبوب الكاملة مثل البلبيلة والشوفان.
- **عند** الخبز ،استخدم دقيق القمح غير كامل الطحن.
- ❖ **قليل من السكريات:**
- **حد** من تناول السكر إلى إقل من معلقتين صغيرتين يوميا
- **تجنب** المشروبات الغازية السكرية أو الدايت
- ❖ **اختر الدهون الصحية:**
- **يفضل** استخدام زيت الزيتون باردا مع الطعام
- **تناول** الاسماك الزيتيه مثل السردين والماكريل مالا يقل عن مرتين إسبوعيا
- **تناول** كميات قليلة من المكسرات وأضف بذور الكتان عند الخبز

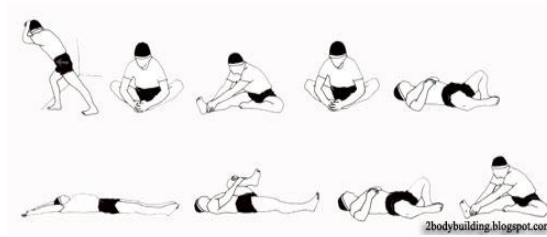
تجنب الملح والصوديوم:

- ▶ **نصف** ملعقة صغيرة لكل وجبة رئيسية
- ▶ **ربع** ملعقة صغيرة أقل في الوجبات الخفيفة
- ▶ **استبدل** الملح بالتوابل الأخرى مثل الكمون والقرفة
- ▶ **قلل** من تناول الأطعمة التي تحتوى علي نسبة عالية من الصوديوم مثل الجبن والخبز والكعك والمخبوزات والبهارات

▶ النشاط البدني والرياضة المنتظمة

❖ أين تمكن اهمية الرياضة المنتظمة؟

- ▶ **الرياضة المنتظمة** جزء هام من خطة تعديل **نظام حياتك** بعد الإصابة بأي مشاكل في القلب.
- ▶ تساعدك **ممارسة التمارين الرياضية** على تقوية عضلة القلب، وقد تلاحظ زيادة نشاطك دون الشعور بألم في الصدر أو أعراض أخرى.



❖ لماذا تعتبر الرياضة جزء أساسي من خطة العلاج والوقاية من أمراض القلب؟

- ❖ **الرياضة** تخفض مستوي السمنة بشكل عام وبالذات **السمنة المركزية** حول البطن ويساهم ذلك في تحسين توازن **السكر والكوليسترول** والذي يقي من الإصابة بمرض تصلب الشرايين.
- ❖ **الرياضة** تزيد من قدرة **عضلة القلب** علي **الانقباض** وقد أثبتت الابحاث أن ممارسة الرياضة بمعدل ٣٠ دقيقة يوميا ٥ أيام في الأسبوع تخفض ضغط الدم
- ❖ **الرياضة** تقلل من التوتر النفسى.

❖ كيف يمكنك إدخال الرياضة في نمط حياتك؟

❖ عن طريق خطوات بسيطة مثل:

- ❖ **صعود الدرج** بدلا من المصعد.
- ❖ مشاركة الأصدقاء في **الذهاب للتنزه** والمشي بدلا من قيادة السيارة كلما كان ذلك ممكنا.
- ❖ **كيف تبدأ ممارسة الرياضة المنتظمة؟**
- ❖ احرص دائما علي **مناقشة طبيبك** حول التمارين الرياضية التي تفضلها **قبل بدء** ممارستها.
- ❖ سيوضح لك طبيبك **التمارين الرياضية** التي ينبغي ممارستها علي أساس **حالتك الصحية** الحالية
- ❖ عدم بذل أي مجهود بعد الأكل مباشرة .



❖ كيف تحافظ علي الرياضة البدنية الأمانة؟

- ❖ تذكر دائما أن تنطق **بتمهل** لتتعرف علي **حدود امكانياتك**.
- ❖ راقب **دقات قلبك** وتعرف علي المعدل الذى يناسبك ويفضل مراجعة طبيبك الخاص بهذا الشأن
- ❖ **متى يجب أن تتوقف عن الرياضة لتناول قطسا من الراحة؟**
- ▶ في حالة الإجهاد أو الإحساس بالعلامات التحذيرية التالية:



- دوار أو دوخة خفيفة
- ألم مفاجئ في الصدر
- عدم إنتظام ضربات القلب أو النبض.
- **متى يجب الذهاب إلى الطبيب؟**
- إذا عرضت نفسك للإجهاد البدني الشديد ولاحظت وجود مشكلة في القلب عن طريق الأعراض التالية:
- ❑ ألم وضيق في الصدر أو الذراع أو الرقبة أو الفك أو في فم المعدة
- ❑ ضيق شديد ومفاجئ في التنفس.
- ❑ تعرق مستمر أو فقدان نشاط.
- ❑ الشعور بالدوار الشديد وعدم الإتزان.

ثانياً: السيطرة على ضغط الدم المرتفع ومرض السكر وارتفاع دهون الدم

- تحدث إلي فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية السيطرة علي نسب السكر، وقياسات ضغط الدم ، ونسب الكوليسترول، والذي من شأنه أن يساعد في خفض فرص الاصابة بأمراض القلب.



١-نسب السكر في الدم

- ما هو التحليل السكر التراكمي (HBA1C) ؟ وما أهميته ؟
- HBA1C هو إختبار يقيس متوسط مستوي السكر في الدم خلال الأشهر الثلاثة الماضية.
- عليك أن تتابع بشكل دوري مستويات السكر في الدم حيث أن إرتفاع مستويات السكر في الدم يمكن أن يصيبك بأمراض القلب والأوعية الدموية.



➤ ما هو معدل السكر التراكمي (HBA1C) المطلوب الوصول اليه؟

- المعدل المستهدف لتحليل HBA1C لكثير من مرضي السكر هو أقل من ٧%.
- قد يكون هذا الهدف مختلفا بالنسبه لك ، بالنسبة لك، لذا عليك باستشارة طبيبك الخاص.



٢- قياس ضغط الدم

- ما هو قياس ضغط الدم؟ وما أهميته؟
- إن ضغط الدم قياس يؤشر الي قوة إندفاع الدم ضد جدران الأوعية الدموية
- يتسبب الأرتفاع الشديد لضغط الدم في إجهاد القلب بشده
- قد يتسبب في النوبات القلبية والسكتة الدماغية وتصلب الشرايين الاورطي وتلف الكلي والعينين.
- ما هو المعدل المطلوب الوصول اليه من ضغط الدم؟
- المعدل المطلوب الوصول اليه هو أقل من ٩٠/١٤٠
- قد يكون هذا المعدل **مختلفا** بالنسبة لك، لذا عليك باستشارة **طبيبك الخاص**



٣- نسبة الكوليسترول في الدم

- هناك نوعان من الكوليسترول في الدم **LDL** و **HDL** :
- **LDL** : الكوليسترول "الضار" يمكن أن يتراكم ويتسبب في إنسداد الشرايين والذي قد يؤدي إلى حدوث نوبة قلبية أو سكتة دماغية.
- **HDL** : الكوليسترول "الجيد" يساعد علي إزالة الكوليسترول "الضار" وتعد الرياضة والتوقف عن التدخين من أهم العوامل التي تساعد في رفع نسبة الكوليسترول الجيد.



- ما هو المعدل المطلوب الوصول اليه من الكوليسترول؟
- تختلف الأهداف من مريض لأخر، لذا عليك بإستشاره **طبيبك الخاص**.
- إذا كنت قد تجاوزت ال ٤٠ عاما من العمر ، قد تحتاج الي إستشارة الطبيب تناول عقار **الستاتين** للوقاية من أمراض القلب والاعوية الدموية، حتى لو كانت نسب الكوليسترول طبيعية ويحددها طبيب القلب حسب وجود عوامل خطوره لذا يجب عليك الاهتمام بعمل التحاليل اللازمة.

ثالثا : الحفاظ علي مواعيد العلاج

- ▶ إن درايتك الجيده **بالدواء** الموصوف لك من قبل طبيبك الخاص وحرصك على **تناوله بانتظام** هو أحد ركائز التحكم في حالتك الصحية.



لماذا يجب أن تستمر في تناول الدواء بانتظام؟

- ▶ يجب أن تتناول هذه **الأدوية** لأنها تعمل عل **تحسين** حالة قلبك، فهي **تقلل** من فرصة تعرضك لنوبة قلبية أخرى وكذلك تساعد علي **الحيلولة** دون تفاهم حدة أمراض القلب.
- ▶ **سيخبرك الطبيب** بأنواع **الأدوية** التي تحتاج إلى تناولها.
- ▶ غالبا ما تختلف **مجموعات الأدوية** الموصوفة من شخص لأخر بحسب الأمراض الأخرى والحاله الصحية الدقيقة.

ماهى أهم الادويه التي يجب أن يتناولها مريض الأزمة القلبية

- ▶ غالبا ماينصح الأشخاص الذين تعرضوا لنوبة قلبية (**جلطة القلب**) بتناول **أربعة أنواع** من الأدوية علي المدى الطويل حيث تعمل هذه الأدوية علي **الأنظمة المختلفة داخل الجسم** لمكافحة أمراض القلب، وهي :
 - (١) الأسبرين والأدوية المضادة للصفائح الدموية مثل تيكاجريلور أو الكلوبيدوجريل.
 - (٢) أحد أنواع مثبطات بيتا.
 - (٣) أحد مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين.
 - (٤) الستاتين.

رابعا : الإقلاع عن التدخين

يجد معظم المرضى صعوبه في الإقلاع عن التدخين رغم أن التدخين يعتبر أهم العوامل المؤثره سلبا علي الصحة بشكل عام وعلي القلب بشكل خاص .بل هو أحد الأسباب المباشره للإصابة بالأزمة القلبية الحادة.



ماهى العلاقة بين التدخين والأزمة القلبية الحادة(ACS)؟

▶ توجد علاقة مباشرة بين عدد السجائر المدخنة يوميا وخطر الإصابة بالجلطات القلبية أنه لا يوجد مستوى آمن للتدخين ، حتى عدد بسيط جدا من السجائر قد تؤثر سلبيا على الصحة وتسبب: الجلطات القلبية والعقم والسرطان

❖ فالتدخين:

❑ ينشط الجهاز العصبي ويؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب ومستوى ضغط الدم.

❑ يعزز حالة التخثر، ويؤدي إلى تلف جدران الشرايين مما يؤدي إلى انسدادها.

❑ هل الإقلاع عن التدخين ضروري؟

❑ إن الإقلاع عن التدخين يقلل من معدل وفيات الذبحة الصدرية المتكررة
❑ قد أثبتت الدراسات إنخفاض معدل الوفيات بين مرضي القلب والشرايين لمن يقلعون عن التدخين مقارنة مع نظائرهم الذين واصلوا التدخين



➤ هل التدخين السلبي مؤثر أيضا؟

➤ نعم، إن التدخين السلبي أيضا يؤدي لزيادة معدل الإصابة بالأزمة القلبية الحادة (ACS)

➤ ماذا لو لم تستطع النجاح في عملية الإقلاع عن التدخين؟

▶ لا بد من الإقلاع عن التدخين نهائيا

▶ ويمكن ذلك عن طريق استشارة الأطباء المختصين بذلك .

❖ كيف يمكن أن تقلع عن التدخين؟

الإقلاع عن التدخين يتطلب خطة تتضمن الآتي:

١- عقاقير ٤ - العلاج السلوكي

٢- برنامج توعية ٥- العلاج ببدائل النيكوتين.

٣- جلسات متابعة

خامسا: المتابعة وإجراء الفحوصات

○ الإهتمام بالرعاية الصحية عامل مهم للسيطرة على المرض، بدءا من التشخيص السليم لكشف الإصابة وعلاجها مبكرا أو إجراء الفحوصات الدورية للتأكد من خلو الجسم من المخاطر المسببة للمرض.



➤ ماهى أهم الفحوصات التي يتم القيام بها لتشخيص المرض؟

شخصي دقيق للمرض.



- رسم القلب (ECG).
- إختبار الدم الذي يقيس مادة كيميائية
- الأشعة المقطعية على القلب.
- القسطرة التشخيصية.

➤ ما هي الفحوصات التي يجب متابعتها باستمرار تحت إشراف الطبيب؟

- متابعه عملية الإقلاع عن التدخين
- متابعه قياسات السكر والضغط والكوليسترول
- متابعه قياس الوزن



➤ معلومات تهمك:

- كثير من المرضى الذين يصابون بأزمة قلبية يتم تعافيهم بشكل كامل منها.
- في كثير من الحالات ، يصاب جزء صغير من عضلة القلب مما لا يؤثر علي كفاءة عضلة القلب، وبالتالي يستطيع القلب القيام بوظيفة الطبيعية
- يستطيع معظم المرضى العوده لممارسة وظائفهم بصورة طبيعية بعدد الإصابه بنوبة قلبية.
- عادة ماتحفز النوبه القلبيه المرضى علي تغيير نظامهم الغذائي ونمط حياتهم وبالفعل يتعافي بعض المرضى صحيا وبدينا بعد الإصابه بالنوبة القلبية والتعافي منها.
- ركز تفكيرك على الانشطة المفضلة لديك، وتحدث مع طبيبك اذا كانت لديك أي مخاوف.
- تحدث مع طبيبك بصراحة حول التعليمات الخاصة بممارسة الحياة الزوجية والمحاذير في استخدام الأدوية المساعدة.