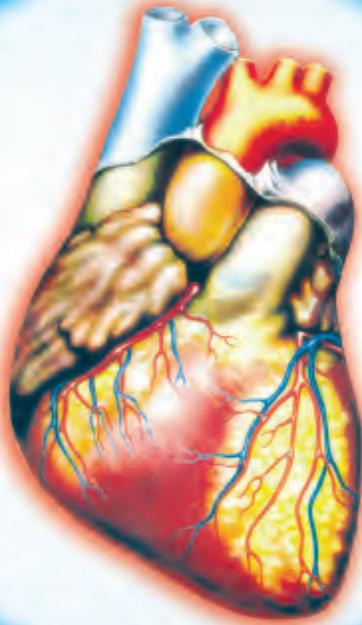




جمعية الأطباء الكويتية

كيف تحافظ على حياتك بعد الإصابة بالجلطة القلبية؟



ACUTE MYOCARDIAL INFRACTION

دولة الكويت ٢٠١٣

الطبعة السابعة



إن جمعية القلب الكويتية تهدف إلى :

- مكافحة أمراض القلب .
- توعية الرأي العام بالنسبة لأمراض القلب وكيفية تجنبها .
- القيام بالأبحاث العلمية ومساندتها في هذا الميدان .
- توفير منح دراسية في هذا المجال .
- تخصيص عدد من المقاعد لأجل دراسة القلب .
- تنظيم المؤتمرات على الصعيد المحلي والعالمي في مجال دراسة القلب .
- تخصيص مكافأة لأفضل بحث عن أمراض القلب .
- إقامة مركز لتشخيص أمراض القلب والقيام بالأبحاث في هذا الميدان بالتعاون مع وزارة الصحة وكلية الطب جامعة الكويت .

نعمل من أجل حياتك

شعارنا

تقديم

عزيزي المريض/ عزيزتي المريضة

ان الصحة من أعلى النعم التي يمتلكها الانسان. وتتجلى قيمة هذه النعمة عندما يمرض الشخص (وخصوصا عند الاصابة بأمراض القلب). حيث يحتاج المريض في هذه الفترة العصبية الى ارشادات وتفهم من اهله ومن الهيئة الطبية والتمريضية التي من حوله. ولقد تكونت لدي بعض الملاحظات من خلال عملي في اختصاص أمراض القلب. اما الملاحظة الاولى فهي ان كثيرا من المرضى ليس لديهم وعي بما حدث لهم من ازمة تسببت في دخولهم المستشفى. والملاحظة الاخرى هي ان المريض يقضي عدة ايام في المستشفى دون وجود أي برنامج يذكر لتوعيته وتسهيل مرور هذا الفراغ خلال فترة بقائه في المستشفى . ومما يزيد الامر سوءا هو ان الكثير من الاطباء (سواء في المستشفى او في العيادة الخارجية) عادة ما ينشغلون لدرجة كبيرة بامور تمنعهم من اعطاء المريض الوقت الكافي في التحدث والانصات اليه والشرح الدقيق لمشكلته الصحية وهذا يولد عند المريض نوعا من عدم الثقة وعدم الرضا بالعاية التي يلاقيها .

ولذلك ولدت فكرة هذا الكتيب ، ايمانا منا باهمية تثقيف مرضى القلب واهلهم لكي يستطيعوا مواجهة مرضهم. فعندما يعلم الشخص طبيعة ومسببات الأزمة التي هو فيها تزول الكثير من الهواجس. وعندما يقرأ المريض هذا الكتيب يستفيد من الوقت الذي يقضيه في المستشفى بتثقيف نفسه بمشكلته الصحية وفي نفس الوقت يتم توفير وقت الطبيب والهيئة التمريضية .

وأرجو ان يقرأ المريض وأهله هذا الكتيب ويعدها تتبلور في أذهانهم اسئله معينه يستطيع الطبيب الاجابة عليها .وأمل ان يكون هذا الكتيب أحد الجسور التي يتم من خلالها اعادة الثقة بين المريض وطبيبه والتي من دونها لا يكون لأي دواء او علاج أثر فعال .

وقد قامت جمعية القلب مشكورة بطباعة هذا الكتيب ايمانا منها بأهمية التوعية والمعرفة للحفاظ على صحة المريض.

وأرجو من الله سبحانه وتعالى أن يخفف عليكم ازمتمكم هذه ويعيدكم الى أهلكم في أتم الصحة والعافية

أ.د محمد عبدالمجيد احمد زيد

أستشاري أمراض باطنيه وقلب

رئيس وحدة أمراض القلب / م.مبارك الكبير

مقدمه

(واذا مرضت فهو يشفين)

ان الخوف وعدم المعرفة يعتبران من المشاكل الهامة المتعلقة بالاصابة بالنوبات القلبية ولهما تأثيرهما على الأقارب والمريض بنفس الدرجة واذا لم يتم التغلب عليهما فانهما يؤثران على النفاهة من المرض.

ان الغرض من هذا الكتيب تفسير معنى النوبة القلبية والذبحة الصدرية ولماذا تحدث وكيف تتعايش معها وتعود الى حياتك الطبيعية وتعيش لتري أحفادك يكبرون. والغرض من هذا الكتيب ايضا اعطاؤك معلومات عامة عن أسباب ومضاعفات الاصابة بالذبحة الصدرية غير المستقرة ، لذا يحسن اتباع تعليمات وارشادات طبيبك المعالج التي تتفق وحالتك الصحية.

وللعلم فان الكثيرين ممن اصابوا بالذبحة الصدرية غير المستقرة يعودون لممارسة حياتهم الطبيعية كاملة.ولتحاول عزيزي المريض/عزيزتي المريضة أن تتخذ من الذبحة الصدرية دافعا لك لتبني عادات صحية جيدة وهذا سيساعدك كثيرا على الشفاء.وفي وقت قصير عندها ستنسى أنك قد أصبت بنوبة قلبية أو ذبحة صدرية.

الفصل الاول/القلب

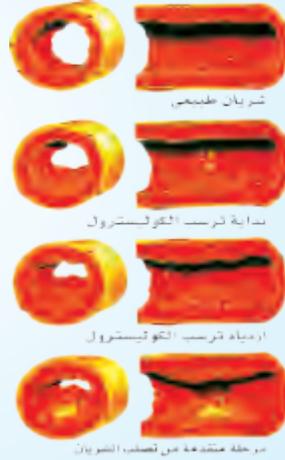
1

ما هو القلب؟

القلب عضلة تعمل أساسا كمضخة للدم وككل العضلات يحتاج القلب إلى إمداده بالدم الذي يوفر له الغذاء والأكسجين اللازمين لعمله. ويصل الدم إلى عضلة القلب بواسطة ثلاثة شرايين رئيسية للقلب تسمى الشرايين التاجية. وفي حالة حدوث ضيق بأحد شرايين القلب التاجية فإن هذا يؤدي إلى نقص كمية الدم التي تصل إلى عضلة القلب مما يؤدي إلى الاحساس بالألم.

ما هو مرض ضيق الشرايين التاجية؟

تصاب الشرايين التاجية بالتصلب نتيجة لترسب مواد دهنية وغيرها داخل جدران الشرايين مما يؤدي إلى ضيق الشرايين التاجية من الداخل ومما يساعد على ذلك عوامل مختلفة سيأتي ذكرها لاحقا. وعندما يزداد الضيق لدرجة معينة في الشريان فإن كمية الدم والأكسجين التي تتدفق من خلال هذا الشريان باتجاه عضلة القلب تقل وتسبب آلاما في الصدر.



هناك ثلاثة أنواع من الأمراض تحدث عند ضيق الشرايين التاجية وهذه الأمراض هي الذبحة الصدرية المستقرة، الذبحة الصدرية الغير مستقرة والنوبة القلبية أو الجلطة)).

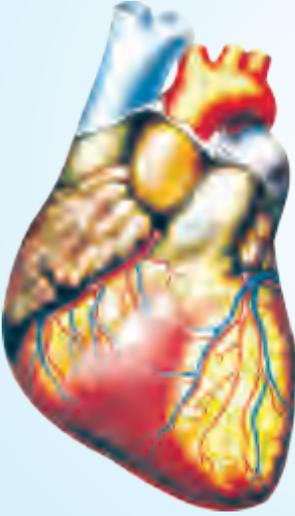
ما هي الذبحة الصدرية المستقرة؟

تحدث الذبحة الصدرية نتيجة لنقص مؤقت للدم الواصل إلى عضلة القلب وعادة ما تحدث الذبحة الصدرية نتيجة مجهود عضلي أو نفسي زائد. وتختلف طبيعة الألم من شخص لآخر فقد يكون احساسا بثقل على الصدر أو شعورا بحرقان في الصدر ينتشر إلى الرقبة والكتفين والذراعين وبالذات الناحية اليسرى. يختفي الألم حينما يتوقف المريض عن المجهود العضلي ويرتاح أو يأخذ حبة دواء تحت اللسان (النتيروجلسرين) وعادة يتم علاج ومتابعة الذبحة الصدرية المستقرة في خارج المستشفى.

ماهية الذبحة الصدرية الغير مستقرة؟

الذبحة الصدرية توصف بأنها غير مستقره عندما تحدث الآلام المذكورة أعلاه ولكن مع مجهود قليل أو أثناء الراحة. وآلام الذبحة الصدرية غير المستقرة لا تزول بسرعة أو اذا زالت عند تناول حبوب النيتروجلسرين فانها تزول مؤقتا وتعود ثانية في الغالب. والمهم معرفته هو ان الذبحة الصدرية لا تسبب تلفا أو موت أي جزء من عضلة القلب كما هو حاصل في النوبة القلبية. وتكون العودة للعمل ومزاولة النشاط والشفاء أسرع مما هو عليه في حالة النوبة القلبية. وغالبا ما يستدعي علاج ومتابعة الذبحة الصدرية الغير مستقرة الدخول للمستشفى لعدة أيام الى أن تستقر الحالة الصحية.

ماهية النوبة القلبية « الجلطة » ؟



النوبة القلبية (أو كما هو متعارف عليه بـ((الجلطة)) تحدث عندما يحدث انسداد مفاجيء بأحد شرايين القلب التاجية مما يؤدي الى توقف مفاجيء في سريان الدم الى جزء من عضلة القلب وظيفتها بصورة طبيعية . ويتوقف حجم الجزء المصاب من عضلة القلب على مكان وحجم الشريان التاجي الذي انسد فجأة.

ومن أهم أعراض النوبة القلبية (جلطة القلب) طبيعة الألم في الصدر والذي قد يشبه ألم الذبحة الصدرية من ناحية النوع ولكنه في حالة الجلطة يكون أكثر شدة وأطول زمنا ولا يختفي مع الراحة أو بأخذ حبة النيتروجلسرين تحت اللسان ويكون مصحوبا في العادة بعرق شديد وميل الى القيء أو صعوبة بالتنفس وفي معظم الاحيان تحدث النوبة القلبية بدون وجود أي مجهود، مثلا في الصباح الباكر او عند النوم أو بعد الأكل.

هل كل آلام الصدر هي أعراض للذبحة الصدرية أو النوبة القلبية؟

هناك عدة أسباب لآلام الصدر ليس لها علاقة بالذبحة الصدرية أو الجلطة أهمها:

١. آلام من عضلات الصدر وتزداد بالحركة مع الاحساس بآلام موضعية عند الضغط على العضلة.

٢. آلام نتيجة التهاب الغشاء البلوري المحيط للرئتين وتزداد مع التنفس العميق والحركة.

٣. آلام نتيجة انقباض المريء أو التهاب المريء أو بالمعدة.

٤. آلام نتيجة للقلق والضغط النفسي والتوتر.

وأيا كانت الأسباب المحتملة لآلام الصدر فلا يجب اهمالها وفي نفس الوقت يجب أن لا تفترض بأن كل ألم في الصدر هو ذبحة أو نوبة قلبية.

وينصح بمراجعة الطبيب عند الاحساس بآلام بالصدر.

الفصل الثاني / النوبة القلبية (جلطة القلب)



عزيزتنا المريض/عزيزتنا المريضه

عندما يتم ادخالكم الى وحدة العناية المركزة للقلب فان الطبيب المعالج سوف يخبركم ان كان سبب دخولكم هو جلطه في القلب أم لا وفي حالة كونها جلطه فان الطبيب سوف يعطيكم الأدوية المناسبة ولكل حالة وصفه خاصة للعلاج والمتابعة.

يمكث المريض عادة في المستشفى حوالي ٤-١٠ ايام من تاريخ الدخول يومان بوحدة القلب والباقي بالجناح وفي وحدة العناية المركزة للقلب يتم تخطيط قلب المريض وتسجيل ذلك بصورة مستمرة على شاشة خاصة بذلك ويتم التعامل مع أي اضطراب لدقات قلب المريض بأقصى سرعة ممكنة حيث أن الساعات الاولى من الاصابة بجلطة القلب تعتبر الأكثر حرجا.

وكذلك يتم أخذ عينات دم قد تبدو كثيرة للمريض ولكنها ضرورية للعناية والمتابعة . ومن أهم الأشياء التي يجب الالتزام بها في وحدة القلب:

- ١ . الراحة التامة
- ٢ . تقليل الزياره على قدر المستطاع لأن الراحة من أهم مقومات العلاج.
- ٣ . الالتزام بوجبات أكل خفيفه .

وبناء على حالة المريض فانه يمكن نقل المريض من وحدة العناية المركزة للقلب الى الجناح بعد ٤٨ - ٧٢ ساعه وهي الفترة اللازمة لاستقرار عضلة القلب ونبض القلب بانتظام.

ويتم تشجيع المريض على الحركة بالجناح اعتبارا من اليوم الثالث أوالرابع من الاصابة بالجلطة.ويجب على المريض الاستمرار في تناول وجبات أكل خفيفه وتجنب الانفعالات الشديده، وفي معظم الاوقات قبل الخروج من المستشفى يتم عمل تخطيط قلب مع المجهود بالجري على حزام الجري ويتم هذا الفحص في اليوم الخامس أوما بعده للتأكد من عدم وجود مشاكل اضافية في القلب وكذلك لاعطاء المريض والطبيب فكرة جيدة عن تحسن الحالة الصحية. ولكن في بعض الحالات ولأسباب كثيره قد يقرر الطبيب المعالج بأنه لا حاجه لهذا الفحص.

كما ذكرنا سابقا فان النوبة القلبية (أو كما هو متعارف عليه ب «الجلطه») تحدث عندما يحدث انسداد مفاجيء بأحد شرايين القلب التاجية مما يؤدي الى توقف مفاجيء في سريان الدم الى جزء من عضلة القلب وبالتالي لا تؤدي عضلة القلب وظيفتها بصورة طبيعية.

ما هي العوامل المحددة لشدة الإصابة بالنوبة القلبية؟

بعض النوبات القلبية صغيرة لدرجة أن المريض لا يحس بها أو إذا أحس بها فان الشفاء منها يكون سريعا جدا ولكن البعض الآخر من النوبات القلبية قد تكون كبيرة وتؤثر على القلب بشكل أكبر. يعتمد ذلك على درجة انسداد الشريان التاجي ومكان الانسداد وعدد الشرايين المصابة وما اذا كان الشريان التاجي المصاب هو شريان اساسي أم فرعي ، وبالطبع فان انسداد شريان صغير وفرعي ينتج عنه حدوث نوبة قلبية وتلف بسيط لعضلة القلب بينما تحدث نوبة قلبية كبيرة وتلف كبير بعضلة القلب اذا كان الانسداد في شريان تاجي رئيسي.

هل ستلتئم عضلة القلب؟

نعم سوف تبدأ في الألتئام بعد ايام من حدوث الجلطة، وتحدث ندبة بالقلب (أثر جرح) وربما تتكون أوعية دموية جانبية صغيرة جدا لضمان امداد عضلة القلب بالدم والأكسجين ويبدأ الجزء غير المصاب من عضلة القلب بأخذ المسئولية من الجزء المصاب.

كم أحتاج من الوقت لأتعافاء من الجلطة؟

يختلف الوقت المطلوب للالتئام من مريض لآخر وتعتمد سرعة شفائك على:

١. حدوث جلطه سابقه أم لا .
 ٢. وجود مشاكل صحية أو قلبية أخرى.
 ٣. حالتك الصحية العامة.
 ٤. حجم الجلطة.
- من المهم أن تتذكر أنك بالرغم من شعورك بتحسن فان قلبك ما زال مصابا ويحتاج الى راحه.

الفصل الثالث/ العودة الى النشاط والحياة الطبيعية

الحالة النفسية:

يعتبر الأسبوع الاول بالمنزل بعد الخروج من المستشفى من أصعب الاوقات نفسيا على المريض بسبب وجود وقت فراغ كبير بعد أن يحد المريض من مجهوده البدني والخروج للعمل. وقد يتعرض الى الاكتئاب النفسي ولذلك يفضل أن يشغل المريض وقت فراغه في ممارسة الهوايات او النشاطات التي لا تحتاج الى مجهود بدني شديد مثل الرسم والاستماع الى الراديو والتلفاز والقراءة والاستماع الى القرآن وهو ما يساعد كثيرا على الراحة والاسترخاء.

المجهود البدني:

يعتبر التدرج في المجهود البدني هاما جدا ومع أن الحرص واجب فان المريض يجب أن يتجنب الخوف. في خلال الاسبوع الأول من الخروج من المستشفى يجب على المريض الالتزام قدر المستطاع بالنظام الذي كان متبعاً أثناء وجوده بالمستشفى . في الأسبوع الثاني يتم زيادة المجهود تدريجيا وصعود ونزول السلالم والخروج من المنزل دون خوف ويعتبر المشي هاما جدا وتتم زيادة المسافة يوميا تدريجيا بحيث يعود المريض تدريجيا الى نشاطه المعتاد ويكون قادرا على المشي لمسافة تتراوح بين ١ الى ٢ كيلومتر قبل العودة الى العمل . هذا ويكون باستطاعة بعض المرضى العودة لحياتهم الطبيعية خلال اسابيع ويكون دور الطبيب مهما جدا في ارشاد المريض كل حسب حالته.

يجب تجنب الخروج في الجو البارد أو الحار جداً والجو المصحوب بالرياح وتجنب حمل الأشياء الثقيلة . وفي حالة سوء الأحوال الجوية يعتبر ركوب الدراجة الثابتة أو حزام الجري بالمنزل أو السباحة من التمارين الهامة والبسيطة والتي يمكن أداؤها دون خوف . كما يجب تناول السوائل قبل البدء بالرياضة والمنشي لتجنب الجفاف لاسيما في الجو الحار

السفر بالطائرة:

من الممكن ركوب الطائرات بعد حوالي ٤ أسابيع من الخروج من المستشفى. تأكد من أخذ علاجك وتقريرك الطبي معك ومعرفتك التامة بتشخيص حالتك. اذهب

للمطار مبكرا كي لا تضطر للجري بسرعة وكذلك تجنب حمل حقائب ثقيله. وفي حالة سفرك بالطائرة لوقت طويل يفضل المشي في الطائرة لمدة خمس دقائق كل نصف ساعه. ويفضل ايضا شرب كميات كبيره من السوائل وتجنب الازهاق.

ما هو برنامج المشي الذي يجب ان تتبعه بعد الخروج من المستشفى؟

استمر في اتباع برنامج المشي الذي بدأته في المستشفى كما نصحك طبيبك. يكون المشي على أرض مستويه ويمكنك الانتقال من مرحلة معينة الى المرحلة التي تليها عندما تستطيع القيام بالمجهود(المشي) الخاص بالمرحلة.

❖ بدون أي شكوى أو أعراض

❖ بدون زياده في نبضات القلب عن ٢٠ دقه في الدقيقه.

❖ مع القدرة على الكلام أثناء المجهود

المرحلة الاولى: امشي مشيا عاديا لمدة ١٥ دقيقه ... مرتين في اليوم.

المرحلة الثانيه : امشي مشيا عاديا لمدة ٢٠ دقيقه ... مرتين في اليوم.

المرحلة الثالثه : امشي مشيا عاديا لمدة ٣٠ دقيقه ... مرتين في اليوم.

المرحلة الرابعه: امشي بسرعه ووسع الخطوة تدريجيا لمدة ٣٠ دقيقه مرتين في اليوم.

المرحلة الخامسة: زد مدة المشي تدريجيا .

المرحلة السادسة: زد عدد مرات المشي في اليوم.

المرحلة السابعه: اسأل طبيبك عن برنامج التمرينات الرياضية المتاحة .

العودة للعمل:

تعتمد العودة للعمل على حجم الجلطة (كبيره أم صغيره) وعلى نوع العمل (عمل مكتبي أم يحتاج لمجهود بدني) وبناء على ذلك يقرر لك الطبيب. ولكن عموما تستطيع العودة الى عملك خلال ٤-٦ أسابيع ومعظم المرضى يستطيعون العودة الى عملهم الذي كانوا يقومون به قبل الاصابة بالنوبة القلبية بينما يحتاج بعض المرضى الى تقليل ساعات العمل. والبعض القليل لا يستطيع الرجوع الى العمل نهائيا بسبب سوء الحالة الصحية بعد النوبة القلبية.

النوم والراحة:

يعتبر النوم في وقت الظهر شيء جيد وبالذات في الأسابيع الأولى من الخروج من المستشفى ويجب الحرص على النوم حوالي ٧-٨ ساعات بالليل يوميا. قد يشعر المريض في فترة النقاهة بالتعب وهذا شيء متوقع وعندها لا بأس بالخلود للراحة.

ما هي الأنشطة التي يجب تجنبها أثناء الأسابيع الأولى بعد الخروج من المستشفى؟

- ❖ قيادة السيارة
- ❖ حمل أوزان ثقيله فوق عشرة كيلو غرام.
- ❖ وتختلف فترة النقاهة من شخص لآخر ويمكن سؤال طبيبك متى يمكنك تدريجيا القيام بهذه الأنشطة.

ما هي الأعراض المنبهة التي تحبرك بأنه يجب عليك أن تتوقف عن أداء نشاطك؟

إذا شعرت بأحد الأعراض التالية يجب عليك في الحال التوقف عن أداء نشاطك:

- ❖ آلام بالصدر.
- ❖ آلام وتنميل بالذراع.
- ❖ الاحساس بالدوخة او الدوار.
- ❖ صعوبه بالتنفس.
- ❖ تعب غير عادي.
- ❖ عرق.
- ❖ زيادة نبضات القلب.

ما الذي يجب أن تفعله إذا أحسست بأي من الأعراض السابقة؟

- ❖ يجب أن تفعل الآتي:
- ❖ توقف عن أداء النشاط والنزم للراحة.
- ❖ ضع حبة نيتروجليسرين (GTN) تحت اللسان.
- ❖ اذا استمر الألم أكثر من ١٥ دقيقة أو أن الألم لم يزل بثلاث حبات تحت اللسان فيجب عليك الذهاب الى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى ولكن لا تقدر السيارة بنفسك.

المحافظة على استمرارية الدواء:

يجب المحافظة على أخذ الدواء كما وصف لك الأطباء بعد الخروج من المستشفى. قد لا يكون دواؤك متوفرا وقت خروجك من المستشفى وفي هذه الحالة ننصحك بالحصول عليه من الخارج الى أن يصبح متوفرا. وفي بعض الأحيان يحس المريض بالراحة وعدم وجود آلام مما يجعله يوقف بعض أوأكل الأدوية وهذا لا ننصح به.

الفصل الرابع/ الأنشطة الجنسية بعد النوبة القلبية

تشكل الأنشطة الجنسية مجهودا على القلب كأى مجهود آخر. ويقارب مجهود الممارسة الجنسية المجهود المبذول لعود دورين أو ثلاثة في بناية. ولا شك بأن القدرة على ممارسة الأنشطة الجنسية تعطي المريض الاحساس بالشفاء.

وقد يشعر المريض والطبيب بالحرع عند التحدث في هذا الموضوع ولكن عدم التحدث فيه وكتمانه قد يسبب للمريض قلقا هو في غنى عنه. وبناء على تجربة مرضى أصيبوا بالنوبة القلبية فان الأمور المتعلقة بالنشاط الجنسي والتي يفكر بها الزوج والزوجة هي:

- الخوف من أثر المجهود البدني على القلب أثناء المعاشرة الزوجية.
- الاحساس بالذنب ،خصوصا اذا كانت النوبة القلبية قد حصلت في السابق في وقت الجماع.
- الارهاق وفقدان الشهية الجنسية.
- الاحراج من الزوج أو الزوجة لعدم المقدرة على القيام بمجهود معين وللعلم فان كل هذه الأمور والمخاوف يمكن حلها عند تفهم الزوج والزوجة للمرض وبأن الحالة المرضية سوف تتحسن.

وهذه بعض الخطوط العامة المساعدة للممارسة الجنسية بعد الاصابة بالنوبة القلبية.

- يفضل الممارسة الجنسية ليلا حيث تشعر بالراحة.
- يفضل اتخاذ وضع مريح للزوج والزوجة.
- تجنب الممارسة الجنسية بعد المناقشات حيث تعتبر بمثابة حمل زائد على القلب.
- محاولة تقليل معدل الممارسة الجنسية.
- المداعبة قبل الممارسة محببه لأنها تعد القلب تدريجيا لتحمل نشاط الممارسة الجنسية.
- تجنب الوجبات الدسمة والثقيلة وشرب الكحوليات قبل الممارسة الجنسية لأن كل منهما يعتبر حمل زائد على القلب.
- تجنب الممارسة الجنسية حينما يكون الجو حارا جدا أو ورطبا جدا أو باردا جدا.
- تجنب التدخين تماما.

- اذا شعرت بأي ألم او عدم راحه أثناء الممارسة الجنسية ضع حبة نيتروجليسرين تحت اللسان .
- قبل الممارسة وحاول أن تكون سلبيا الى حد ما اثناء الممارسة الجنسية وفي نفس الوقت يجب أن تراجع الطبيب.

الفصل الخامس/ أنواع الفحوصات المتعدده

5

ان هناك كثيرا من الفحوصات التي يمكن اجراؤها للمريض المصاب بالنوبة القلبية«الجلطة» أو الذبحة الصدرية، فاضافة الى فحوصات الدم المختلفة فان هناك فحص تخطيط القلب، فحص سونار القلب وفحص التخطيط مع المجهود بالجري على الحزام وفحص المجهود مع المادة النووية وكذلك فحص قسطرة القلب.

وكما ترى فان الفحوصات كثيره ومتعدده ولكل منها غرض معين وسبب معين لعملها. ولذلك فان الفريق المعالج يقرر نوع الفحوصات التي تحتاجها. فبينما يذهب شخص من وحدة القلب الى فحص القسطرة ترى أن شخصا آخر يعمل له فحص الجري على الحزام ولا يحتاج قسطره وهكذا. وبينما يحتاج مريض معين الى فحص القسطرة في أول أيامه بعد الجلطة، ترى أن مريضا آخر تعمل له القسطرة بعد شهرين أوثلاثة.

وللعلم فان فحص قسطرة القلب هو الفحص الوحيد الذي لا يتوفر الا في مستشفى الأمراض الصدرية ولذلك فلعمل هذا الفحص يتم نقل المريض الى هناك.

الفصل السادس / طريقه جديده للحياة

المسئوليات

كثير من المرضى المصابين بالنوبة القلبية تكون لديهم مسئوليات عملية واجتماعية كثيرة.

يجب تقليل المسئوليات والمجهود الكبير الذي كان الشخص يقوم به قبل الاصابة بالجلطة.

ويجب أيضا تجنب الضغوط النفسية والعاطفية قدر المستطاع وحاول في كل الأوقات أن تبقى هادئا وان تبتعد عن أماكن التوتر.

عوامل الخطر المسببة لضيق الشرايين

لماذا أنا؟ ربما يتبادر هذا السؤال لذهنك؟

نحن على دراية جيدة بعوامل الخطر وبمرضك وهذا يساعدك على أن تقلل احتمالات اصابتك بأزمات قلبية في المستقبل وبالتالي تستمتع بحياة صحية.

ما هي هذه العوامل؟

ان الابحاث العلمية الجارية دلت على عدد من العوامل التي تزيد من نسبة خطورة التعرض لمرض القلب وتنقسم العوامل الى:

- عوامل يمكن التحكم بها.
- وأخرى لا يمكن التحكم بها.

العوامل التي يمكن التحكم بها:

١. التدخين.
٢. ارتفاع الكوليسترول بالدم.
٣. ارتفاع ضغط الدم.
٤. مرض السكري.

٥. السمنة.

٦. عدم ممارسة الرياضة بانتظام.

٧. التوتر النفسي.

٨. وعوامل أخرى.

العوامل التي لا يمكن التحكم بها:

١. عامل الوراثة.

٢. الجنس. كون الشخص رجلاً أو امرأة.

٣. انقطاع الدورة الشهرية

التدخين



ان التدخين (سواء تدخين السجائر او الغليون) ضار بالصحة لأي شخص ويشكل عامل خطوره كبير لمرضى القلب وهو أهم العوامل المؤدية للأصابة بالنوبة القلبية. ويعتبر التدخين مسؤولاً عن موت حوالي ٢٥% من النساء والرجال البالغين من العمر ٦٥ سنة من المصابين بامراض شرايين القلب ومستول عن موت حوالي ٨٠% ممن هم أقل من ٤٥ سنة من المصابين بأمراض شرايين القلب.

كيف يؤذي التدخين قلبك ؟

١. ان السجائر تحتوي على النيكوتين والقطران وأول أكسيد الكربون بالإضافة الى اربعة آلاف مادة كيميائية وجميعها ضار للقلب.
٢. التدخين يتلف جدران الشرايين من الداخل ويجعل الكوليسترول والدهون تترسب بسهولة وبالتالي تضيق تلك الشرايين وتكون كمية الدم المسموح بمرورها أقل من الطبيعي.
٣. يساعد النيكوتين على ارتفاع ضغط الدم.
٤. يؤدي التدخين الى نزع الأوكسجين من الدم وزيادة لزوجة الدم وتقلص الشرايين مما يؤدي الى الاصابة بالنوبة القلبية والذبحة الصدرية.

التدخين هو اسوأ شيء يمكن أن تفعله لقلبك في أي وقت

هل هناك فرق اذا قلت من التدخين؟

❖ نعم

فكل يوم يمر بدون تدخين يجعل مهمة قلبك في ضخ الدم أسهل ويقلل من تلف جدران الشرايين ومن المعروف بأن بعض الناس تزداد أوزانهم بعد ترك التدخين بسبب الزيادة في الأكل . وللعلم فان الخطر الناتج عن هذه الزيادة في الوزن هو أهون بكثير من الاستمرار في التدخين.

كيف يمكنك الاقلاع عن التدخين؟

- قرر انك تريد الاقلاع عن التدخين ولا بد أن تقتنع بذلك.
- حاول ان تتعلم من الآخرين كيفية الاقلاع عن هذه العادة السيئة.
- حاول شغل وقت الفراغ بالمشي لمسافات طويله.
- والأهم من هذه الأمور هو القرار الجدي للأقلاع عن التدخين وتكوين الصناعة الذاتية بأن التدخين كان هو السبب الرئيسي في هذه المشكلة وأن استمرارية التدخين وأخذ الدواء يعتبر أمراً متناقضاً.
- وكذلك يمكنك الاتصال بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان على الرقم التالي ٢٢٥٣٠١٢٠ و ٢٢٥١٣٠٦٧ وللعاملين في القطاع النفطي يمكنهم الاتصال بعيادة مكافحة التدخين في قسم الطب الوقائي بمستشفى الأحمدى ت ٢٣٩٨٥٤٥٠ أو ٢٣٩٨٩١١١ داخلي ٢٢٤٥٧ أو مراجعة عيادة مكافحة التدخين في مستوصف الضيحاء أيام الثلاثاء مساءً من الساعة ٨.٥.

الكوليسترول

ان الكوليسترول عبارة عن مادة دهنية توجد في الدم ومصدرها هو جسم الانسان نفسه حيث يصنع الكوليسترول في الكبد وكذلك المصدر الآخر هو الطعام. ويعتبر الكوليسترول مادة هامة لبناء خلايا الجسم والمخ ويدخل في بناء جدار الخلايا بالإضافة الى كونه عنصرا أساسيا في بناء بعض الهرمونات التي يحتاجها الجسم . ولكن في الوقت نفسه فان زيادته في الدم يؤدي الى ترسبه في شرايين الجسم ومنها الشرايين التاجية وبالتالي يسبب تصلبا وضيقا في الشرايين مما ينتج عنه الذبحة الصدرية والنوبة القلبية ومهما كان مستوى الكوليسترول عند المصاب بالنوبة القلبية غير المستقره فيجب متابعته والحفاظ على مستوى منخفض له حسب ارشادات الطبيب.

ويكثر الكوليسترول في صفار البيض واللحم والكبد والكلوي والزبد والقشده والاجبان والربيان.

هل يجب عليك اتباع نظام غذائي (حمية)؟

- نعم وذلك لمنع المزيد من تصلب الشرايين.ويمكنك التحكم في ارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم بتغيير نظامك الغذائي واهم تغيير هو تجنب تناول الدهون وكذلك تستطيع خفضه عن طريق تناول بعض الادوية اذا لم يستجب الجسم للأمتناع عن الدهون .ولتقليل الكوليسترول والدهنيات في الدم عليك أن تتجنب تناول اللحوم الحمراء باختلاف انواعها ويمكنك أن تستعوض عنها بأكل اللحوم البيضاء والسلك والخضار والفواكه وزيت الذره وزيت الزيتون . وعليك الأقلال من اللحم الأحمر والشحوم والحليب كامل الدسم ومنتجات الألبان وصفار البيض والأجبان.

ما هي أنواع الدهون؟

بالإضافة الى الكوليسترول توجد هناك الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة والدهون الثلاثية.

الدهون المشبعة: وتوجد أساسا في المنتجات الحيوانية وبعض الزيوت النباتية وهذه بعض مصادرها:

الدهون في اللحوم. الزبد. زيت جوز الهند. القشده. الجبن. الأيس كريم السمن.

الدهون غير المشبعة : وغالبا ما تكون زيوت سائله مصنوعه من النباتات وهذه الدهون قد تساعد على خفض مستوى الكوليسترول بالدم وبعض مصادرها: زيت عباد الشمس. زيت الذره. زيت الصويا. زيت الزيتون.

الدهون الثلاثية : وهي كلمة مرادفه للدهون الموجودة بالدم وأنسجة الجسم وتصنع في الكبد . وقد يكون سبب زيادة الدهون الثلاثية نتيجة الإفراط في تناول الكحول وارتفاع ضغط الدم والسمنة ومرض السكري.

وعلاقة هذه الدهون الثلاثية بأمراض شرايين القلب أقل وضوحا من علاقة الكوليسترول بأمراض الشرايين التاجية.

للمزيد من التفاصيل يمكنك قراءة الكتيب الخاص عن الكوليسترول الصادر عن جمعية القلب الكويتية.

السمنة



في معظم الحالات تكون السمنة نتيجة للأفراط في تناول الطعام وعدم ممارسة الرياضة بانتظام . وتكون السمنة نتيجة اختلال في معادلة بسيطة ومعروفة. هذه المعادلة هي انه يجب أن تتساوى السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص مع الطاقة المبذولة لحرق هذه السعرات الحرارية. فمتى زادت السعرات الحرارية عن الطاقة المبذولة فان السعرات الحرارية تخزن في الجسم على شكل شحوم ينتج عنها زيادة في الوزن.

متى تكون لدينا أوسمينا ؟

- اذا كان وزنك زائدا عن الوزن الأمثل بالنسبة لك بنسبة ٢٠٪.
- فمثلا لو أن شخصا وزنه المثالي (حسب طوله) ٧٠كجم فان نسبة ٢٠٪ تكون ١٤ كجم. فهذا الشخص يعتبر وزنه زائدا اذا كان وزنه ٨٤ كجم.
- وباستطاعتك مقارنة وزنك مع طولك حسب الجدول التالي ومعرفة ما اذا كنت سميئا .

جدول يوضح الوزن المثالي للرجل والمرأة حسب الطول

| رجل | | امرأة | |
|---------------|--------|---------------|--------|
| الوزن المثالي | الطول | الوزن المثالي | الطول |
| ٦٠,٩ كجم | ١٦٠ سم | ٥٢,٢ كجم | ١٥٠ سم |
| ٦١,٨ كجم | ١٦٣ سم | ٥٣,٢ كجم | ١٥٢ سم |
| ٦٤,١ كجم | ١٦٥ سم | ٥٤,١ كجم | ١٥٥ سم |
| ٦٥,٥ كجم | ١٦٨ سم | ٥٥ كجم | ١٥٧ سم |
| ٦٧,٣ كجم | ١٧٠ سم | ٥٦,٤ كجم | ١٦٠ سم |
| ٦٨,٢ كجم | ١٧٣ سم | ٥٧,٧ كجم | ١٦٣ سم |
| ٧٠,٩ كجم | ١٧٥ سم | ٥٩,٥ كجم | ١٦٥ سم |
| ٧٢,٩ كجم | ١٧٨ سم | ٦٠,٩ كجم | ١٦٨ سم |
| ٧٥ كجم | ١٨٠ سم | ٦٢,٧ كجم | ١٧٠ سم |
| ٧٧,٣ كجم | ١٨٣ سم | ٦٤,٥ كجم | ١٧٣ سم |
| ٧٩,٥ كجم | ١٨٥ سم | ٦٦,٤ كجم | ١٧٥ سم |
| ٨١,٤ كجم | ١٨٨ سم | ٦٨,٢ كجم | ١٧٨ سم |
| ٨٣,٢ كجم | ١٩١ سم | ٧٠ كجم | ١٨٠ سم |
| | | ٧١,٨ كجم | ١٨٣ سم |

كيف تؤذيك السمنة؟

- يجب على قلبك أن يعمل بشدة ليضخ للمساحات الزائدة في جسمك.
- ان الشخص البدين يكون غالبا ضغطه عاليا ويكون أقل نشاطا.
- السمنة عادة يصاحبها ارتفاع مستوى الكوليسترول ومرض السكري.
- وهذه كلها عوامل تزيد خطورة مرض شرايين القلب.

ماذا يمكن عمله لمشكلة وزنك الزائد؟

يجب أن تتبع نظاما غذائيا يحتوي على عدد أقل من السعرات الحرارية والدهون وعمل برنامج نشاط مناسب لاحتياجاتك الشخصية.

ارشادات عامة

- كن واقعيًا عند محاولتك انقاص وزنك فيفضل انقاص وزنك تدريجياً ولا تتوقع أن ينزل وزنك في يوم وليلة وفي نفس الوقت يجب المثابرة وعدم المماثلة في هذه المسألة.
- تجنب الدهون.
- حاول أن تنضم لمجموعة مساندة في انقاص وزنك.
- ابدء بممارسة الرياضة بانتظام.
- يمكنك الاستعانة بأخصائي في علم التغذية لمساعدتك.

ارتفاع ضغط الدم

ماذا يعني ارتفاع ضغط الدم؟

ضغط الدم هو القوة التي يضغط بها الدم المتدفق من القلب على جدران الشرايين التي يمر بها ورد فعل تلك الشرايين نتيجة تمددها لاستيعاب ذلك الدم المتدفق.

كيف يؤدي ارتفاع ضغط الدم قلبك؟

ان ارتفاع ضغط الدم يجعل قلبك يعمل بصعوبة ، فالطبيعي أن تكون جدران الشرايين ناعمة (ملاء) وارتفاع ضغط الدم يجعل شرايينك عرضة أكثر لترسب الدهون الكوليسترول على جدرانها وبالتالي تصبح ضيقة وتكون كمية الأكسجين والدم المتدفقة خلالها أقل إضافة الى زيادة المجهود الملقى على عاتق القلب.

كيف تعرف أنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟

- ان معظم الناس لا يدركون انهم يعانون من ارتفاع ضغط الدم حيث أنهم يظنون أنهم أصحاء تماماً.
- ان مستوى ضغط دمك الطبيعي يعتمد على عمرك ووزنك.
- راجع طبيبك لتعرف مستوى ضغط دمك الطبيعي.
- ويجب أن تقيس ضغط دمك سنويا .

كيف تخفض من ضغط دمك اذا كان مرتفعا؟

- اتبع نظاما غذائيا قليل الملح ولكن في نفس الوقت لا يجب ان يكون الأكل غير ذو طعم.
- أنقص من وزنك وتذكر أن وزنك يؤثر على ضغط دمك .
- تجنب الأطعمة السريعة التحضير.
- ان طبيبك ربما يريدك أن تأخذ ادوية لارتفاع ضغط دمك.
- أسأل طبيبك عن معلومات حول الدواء المطلوب.
- تذكر أن تتبع تعليمات طبيبك بدقة وأن تستمر في تناول علاج الضغط حتى لو كنت تشعر أنك بخير.
- مارس الرياضة الخفيفة والمشي.



مرض السكري

اذا كنت ممن يعانون من مرض السكري فعليك المتابعة الدقيقة لهذا المرض ونصحك بالمتابعة مع مراكز السكري سواء كنت تأخذ الحبوب أو الأنسولين ويجب أن تعلم بأن مرض السكري عادة ما يكون علاجه طويل الأمد فلا تيأس وتقلل من أخذك الدواء.

وفي كثير من الأحيان يلعب الوزن الزائد دورا هاما ، فعند تخفيض الوزن يستطيع بعض الناس الاستغناء عن الحبوب أو التحول من الأنسولين الى الأقراص.

الرياضة

الرياضة المنتظمة والدائمة تؤدي الى:

- تقليل ضغط الدم.
 - تقليل مستوى الكوليسترول في الدم.
 - اعطاء الشخص الثقة بالنفس.
 - اعطاء الشخص احساسا بالصحة والعافية.
- وهذا مهم من الناحية النفسية.



أنواع الرياضة :

أنواع الرياضة مختلفة ولكن أفضلها هو المشي المنتظم بحدود ساعة في اليوم وإذا زادت ثقة الإنسان بنفسه فلا بأس من البدء بالمشي السريع والهرولة وذلك بعد استشارة الطبيب.

الوراثة ومرض القلب

انك لا تستطيع ان تغير الوراثة

هناك عائلة معينة تكون أكثر من غيرها لقصور الشريان التاجي وأسباب ذلك غير مفهومة تماما حتى الآن ولكن يعتقد انها ترتبط بكيفية استخدام الجسم للكوليسترول والدهون.

انك لا تستطيع أن تغير الوراثة ولكنك تستطيع أن تقلل من احتمالات تعرضك لنوبة قلبية ويمكنك ذلك بمحاولة تجنب عوامل الخطر الأخرى لمرضى القلب فمثلا:

- ❖ لا تدخن.
- ❖ تناول غذاء قليل الدهون والكوليسترول.
- ❖ التحكم في ضغط الدم.
- ❖ البعد عن توتر الحياة اليومية.
- ❖ ممارسة الرياضة بانتظام.
- ❖ المراجعة الدورية مع طبيب العائلة (على الأقل مرة سنويا).

القلب والروح

في خلال فترة المرض العصبية تنتاب الانسان مشاعر متباينة وتدور بذهن المريض اسئلة عديدة وهذه بعض الاسئلة التي يكثر السؤال عنها من مرضى القلب واذا كانت لديك اسئلة أخرى فيمكن أن تتحدث بشأنها مع أطباءك.

لماذا حدث هذا لي؟

ليس معروفا على وجه الدقة ما سبب قصور الشريان التاجي أو لماذا يكون بعض الأشخاص عرضة أكثر من غيرهم للمعاناة من هذا المرض فعلى سبيل المثال قد يصاب بالجلطة شخص لم يدخن في حياته سيجارة واحدة.

لا اشعر أنني مريض، وهل هم متأكدون أنني أعاني من أزمة قلبية؟

أثناء فترة إقامتك بالمستشفى يتم عمل كثير من الفحوصات لتشخيص حالتك وينتاب بعض المرضى الشك في أنهم يعانون من أزمة قلبية وهؤلاء يتجاهلون تعليمات مهمة للعناية بصحتهم وهذا يزيد من احتمال تعرضهم لأزمات قلبية أخرى.

○ اسأل طبيبك عن أي سؤال بشأن تشخيص المرض أو علاجك.

ماذا لو لم أفهم الكلمات المستخدمة بواسطة أطباء القلب؟

إن فريق أطباء القلب المعالج مثلهم مثل أي تخصص آخر يتكلمون لغة خاصة بهم ولهذا فمن المهم أن تسأل عن تفسير للأشياء التي لا تفهمها وهذا سوف يساعدك على أن تشارك في العناية بصحتك.

لماذا تتأثني تقلبات مزاجية؟

يجب أن تعرف أن الأزمة القلبية قد تتسبب في مشاعر عدة (مثل الغضب أو الأكتئاب) وهذه مشاعر طبيعية. وعندما تتماثل للشفاء فمن الطبيعي أن يتحسن مزاجك ومن المهم لك ولعائلتك وفريقك الطبي المعالج التحدث عن مشاعرك وإذا وجدت أن هذه التقلبات المزاجية مستمرة لعدة أسابيع اتصل بطبيبك فقد يصف لك دواء أو نصيحة.

ماذا عن عودتي لعملية مرة أخرى؟

غالباً ما يكون الاهتمام بالعودة للعمل بسبب الحاجة المادية، فتحدث مع أعضاء الفريق الطبي المعالج لمساعدتك في التخطيط للعودة للعمل أو الحصول على المساعدة الممكنة (مادية) مثلاً.

كيف يمكنني تغيير عاداتي؟

حدد أهدافاً واقعية وأنجزها خطوة خطوة.

قد تبدو المهمة صعبة ولكنها ليست مستحيلة.

ارشادات للعائلة والأصدقاء

عندما يكون فرد من العائلة أو أحد الأصدقاء بالمستشفى فقد يدور بذهنك اسئلة متعددة منها لأي مدى سوف يؤثر هذا المرض على خطط حياته/حياتها. أثناء هذه الأوقات الحرجة فان افراد العائلة والأصدقاء غالبا ما ينتابهم الاحساس بأن المستقبل غامض تجاه مريضهم. أضف الى ذلك أن هذا المرض قد يؤدي الى:

❖ الاحساس بالوحدة والعزلة.

❖ الخوف من المستقبل.

❖ الغضب بسبب التغييرات التي حدثت في العائلة بسبب المرض.

هذه المشاعر طبيعية لدى الأهل والأصدقاء وقد تستمر أثناء تمضية المريض فترة النقاهة في المنزل وربما تنتاب المريض هذه المشاعر. الفريق الطبي المعالج على دراية بهذه المشاعر ويعلم أن المريض ليس هو الشخص الوحيد الذي يعاني من المرض. ولكن جميع أفراد العائلة والأصدقاء قد يتأثرون ويعانون أيضا ولذلك نحن لا نمتنع عن الاجابة لأسئلتكم المهمة عن مريضكم.

إصدارات جمعية القلب الكويتية

- ١ - ماذا يجب أن تعرف عن الكوليسترول
١٩٩٧، ١٩٩٨، ٢٠٠١، ٢٠٠٥، ٢٠١٠
- ٢ - كيف تحافظ على حياتك بعد الإصابة بالجلطة القلبية
١٩٩٨، ١٩٩٩، ٢٠٠١، ٢٠٠٤، ٢٠٠٦، ٢٠٠٨، ٢٠١٣
- ٣ - كيف تحافظ على حياتك بعد الذبحة الصدرية الغير
المستقرة ١٩٩٨، ١٩٩٩، ٢٠٠١، ٢٠٠٤، ٢٠٠٦، ٢٠٠٨
- ٤ - عدم إنتظام ضربات القلب عند الأطفال ٢٠٠١، ٢٠٠٩
- ٥ - إلتهاب القلب عند الأطفال ٢٠٠١، ٢٠٠٩
- ٦ - دليل قسطرة القلب للأطفال ٢٠٠١، ٢٠٠٩
- ٧ - دليل عمليات القلب للأطفال ٢٠٠١، ٢٠٠٩
- ٨ - ضعف عضلة القلب عند الأطفال أسبابه وعلاجه ٢٠٠١، ٢٠٠٩
- ٩ - الوارفارين (تعليمات هامة للعقار المسيل للدم) ٢٠٠٤، ٢٠٠٧
- ١٠ - يوم القلب العالمي ٢٠٠١، ٢٠٠٢، ٢٠٠٣، ٢٠٠٤،
٢٠٠٥، ٢٠٠٦، ٢٠٠٧، ٢٠٠٨، ٢٠٠٩، ٢٠١٠، ٢٠١١، ٢٠١٢
- ١١ - ضغط الدم المرتفع بالعربية ٢٠٠٧، ٢٠٠٩
- ١٢ - ضغط الدم المرتفع بالإنجليزية ٢٠٠٧، ٢٠٠٩

جميع المنشورات متوفرة لدى جمعية القلب الكويتية

مجمع الأوقاف - برج ١٧ - الدور السادس - مكتب ١٧

تلفون : ٢٢٤٦٧٩٨٢ - فاكس : ٢٢٤٦٧٩٨٣

الموقع الإلكتروني : www.khf.org.kw



شركة مطبعة جرير
٢٤٧٣٣٨٠٨ - ٢٤٧٥٥٨٨٧
jareerpress@gmail.com



جمعية القلب الكويتية



نعمل من أجل حياتك