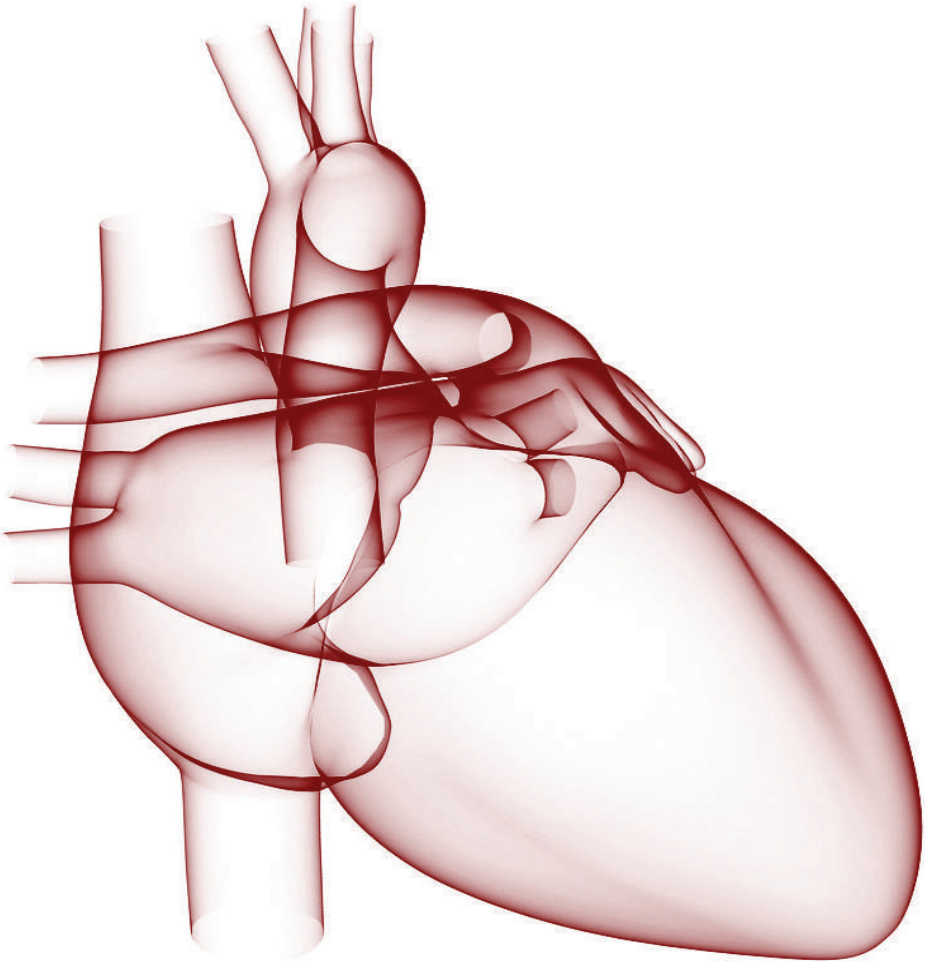
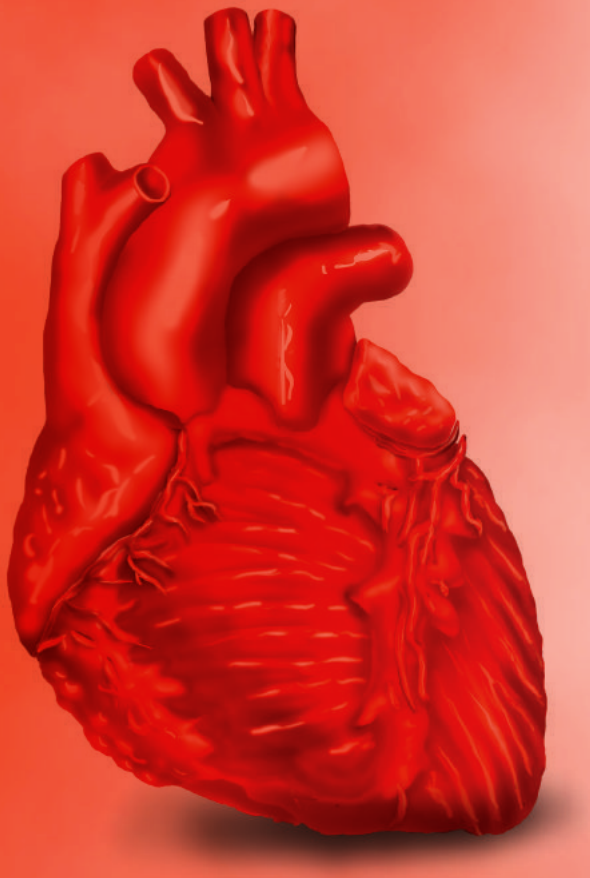
مستشفى ابن سينا

IBN SINA HOSPITAL





مسببات أمراض القلب

ما هي مسببات أمراض القلب؟

- في السنوات الأخيرة تم تحديد العديد من العوامل التي تسبب الإصابة بمرض القلب وهي نوعان:

١. **عوامل يمكن السيطرة عليها:** وتشمل ضغط الدم العالي وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم والتدخين والسكري والضغوط النفسية والخمول وقلة النشاط الحركي ونوعية الغذاء والسمنة.

٢. **عوامل لا يمكن السيطرة عليها:** وهي العمر ونوع الجنس وتاريخ العائلة فيما يتعلق بأمراض القلب أي الوراثة، وهذه العوامل لا يمكن التحكم بها.

- إن من أهم أعراض أمراض القلب حدوث ألم في الصدر (الذبحة الصدرية)، والذي تخف حدته إذا ارتاح المريض، ومن الأعراض أيضاً ضيق التنفس، وفي كثير من الأشخاص لا يكون هناك أعراض تحذيرية وتكون العلامة الأولى هي حدوث الأزمة أو الجلطة القلبية.

ما هي العوامل التي يمكن السيطرة عليها؟

١) **ارتفاع ضغط الدم (القاتل الصامت):** إن ارتفاع ضغط الدم ليس مرضاً يعني فقط زيادة في ضغط الدم، إنما هو ظاهرة مرضية ربما تحدث لسبب أو لأسباب عديدة، ومع الأسف الشديد فإن ٩٥٪ من الحالات مجهولة السبب، وترجع الأهمية المعطاة لارتفاع ضغط الدم حتى للأشخاص الذين لا يعانون من أي أعراض كونه يعرض الإنسان للإصابة بمضاعفات خطيرة قلبية أو دماغية، ولذا يجب إيجاد حالات ارتفاع ضغط الدم والبحث عن أسبابها إن وجدت وعلاجها ومتابعتها متابعة دقيقة مما يسهل التحكم في ضبط ضغط الدم وتجنّب المضاعفات الخطيرة، كما يجب على مريض الضغط الاستمرار بتناول علاجه الموصوف له من قبل طبيبه المعالج.

٢) **تراكم الدهون وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم:** يلعب الكوليسترول دوراً هاماً في الإصابة بأمراض الشرايين التاجية للقلب والتي تُعتبر السبب الرئيسي في وفاة ملايين الأشخاص في العالم سنوياً.

إن ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم لفترة طويلة يؤدي إلى نقل الكوليسترول الضار منخفض الكثافة من الكبد إلى الشرايين وترسبه على الجدران الداخلية للأوعية الدموية مما يسبب ضيقاً في أنسجة تلك الشرايين وذلك نتيجة لترسب خثرات من الدم والصفائح الدموية فوق تلك الترسبات وهذا بدوره يؤدي إلى موت جزء من العضو الذي يعتمد على هذا الشريان المسدود في التغذية وقد يصاب الشخص بنتيجة لذلك بجلطة في الدماغ أو في القلب أو في الأطراف.

٣) **التدخين:** تعد العلاقة بين أمراض القلب والتدخين وثيقة جداً فقد أوضحت الدراسات أن احتمالات الوفاة القلبية ترتفع إلى ١٨٪ بين المدخنين الرجال و٣١٪ بين المدخنات من النساء.

إن التدخين يعجل من حدوث تصلّب الشرايين عند أولئك الذين يعانون من أمراض كالسكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول أسرع بكثير عند غير المدخنين، إضافة إلى ذلك فإن استجابة المدخن للعلاج أقل منها عند غير المدخنين حيث أن التدخين يلغي الكثير من فوائد الأدوية، أما المرضى الذين خضعوا للعلاج الجراحي أو للعلاج عن طريق التوسعة بالبالون فقد ثبت من خلال الدراسات والبحوث أن التدخين يتسبب وبصورة مباشرة في تضيق الشريان الموسع أو الشرايين المزروعة جراحياً، وتؤكد الإحصائيات أن تدخين السجائر ذات القطران والنيكوتين المنخفض لا تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وأن الإقلاع عن التدخين هو الوسيلة الأفضل للوقاية من هذه الأمراض.

٥) **الضغوط النفسية :** إن الزيادة في الضغط النفسي والعاطفي يلعب دوراً ملموساً في حياة مرضى القلب، فمعدلات الوفيات بين مرضى القلب الذين يعانون في الوقت نفسه من ضغوطات نفسية وعاطفية تزداد بثلاثة أضعاف عن أقرانهم من نفس المرضى ممن لا يعانون من ضغوط مشابهة، ويسبب الضغط النفسي تقلصاً في الأوعية الدموية ويرتفع ضغط الدم وتزداد ضربات القلب وبالتالي ترتفع حاجة القلب للأوكسجين مما يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب، كذلك فإن الشخصية القلقة كثيراً والمتوترة معرضة لتفاعلات كيميائية في الجسم قد تزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب، كما قد يؤدي الجهد الزائد الذي لا يستطيع الشخص التأقلم معه إلى الإصابة بأمراض القلب أيضاً.

٦) الخمول وقلة النشاط الحركي: تدل الشواهد على وجود علاقة غير مباشرة بين حياة الخمول وبين الإصابة بأمراض القلب فالأشخاص النشيطين جسدياً يتمتعون بشرايين قلبية أوسع من الأشخاص الخاملين، وتُعد الحياة الخالية من النشاط الحركي أحد الأسباب الرئيسية للوفاة والعجز في العالم اليوم حيث تشير الدراسات إلى أن مليوني وفاة تحدث في العالم سنوياً نتيجة لانعدام النشاط الحركي وأن هناك نقصاً في الوعي حول أهمية النشاط الحركي مع العلم أن المرء لا يحتاج إلى أن يكون رياضياً محترفاً لكي يعتبر نشيطاً بدنياً فـ ٣٠ دقيقة من النشاط الجسمي المعتدل كالمشي يومياً أو ٣ أيام في الأسبوع تحقق له القدر اللازم من الفائدة دون عناء يذكر.

٧) **نوعية الغذاء:** نتيجة القيام بممارسات خاطئة في التغذية وأسلوب الحياة وعدم تناول الغذاء الصحي المفيد أصبح الغذاء سبباً للأمراض المختلفة، وقد أثبتت الدراسات أن الفرد الذي يكون غذاؤه غنياً بالكوليسترول والدهون الحيوانية ودهون منتجات الألبان أكثر عرضة للإصابة بالأزمات القلبية من ذلك الشخص الذي يحتوي غذاؤه على الدهون الأقل تشبعاً كالزيوت النباتية، ويمكن خفض مستوى الكوليسترول الضار عن طريق تعديل الغذاء وهذا يعني تناول الأسماك والدجاج والفواكه والخضروات والبقول والامتناع أو التقليل من اللحوم الحمراء والبيض والزبد ومنتجات الألبان الدسمة.

٨) **السمنة:** إن للسمنة دوراً في رفع ضغط الدم وبالتالي زيادة احتمالات الإصابة بانسداد الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب ومن ثم الإصابة بالأزمات القلبية، ويزداد تأثير السمنة في حالة كون الشخص من النوع الخامل أي غير النشط والذي لا يمارس التمارين، ويتعرض مريض السمنة لعدة أمراض مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض الشرايين التاجية والجلطة القلبية أو السكتة الدماغية وارتفاع مستوى كولسترول الدم.

ما هي العوامل التي لا يمكن السيطرة عليها؟

١) **الوراثة:** إن للوراثة أو التاريخ العائلي دور كبير في احتمال الإصابة بأمراض القلب، لذلك من المهم جداً مراقبة ضغط الدم عند من هم معرضون وراثياً لضغط الدم العالي وبالتالي الإصابة بأمراض القلب.

٢) الجنس والعمر: يُعد نوع الجنس (ذكر أم أنثى) والعمر عاملان مؤثران في الإصابة بأمراض القلب والشرايين، حيث أن الرجل في سن ٤٥ معرض لأمراض القلب والشرايين ١٠ مرات أكثر من النساء في نفس المرحلة العمرية وتتقارب احتمالات الإصابة في المراحل المتأخرة من العمر بعد سن انقطاع الطمث لدى النساء.

وللعلم فإن أمراض القلب التاجية لا تحدث فجأة بعد سن ٤٥ سنة فأكثر بل إنها تبدأ منذ الصغر وتتطور تدريجياً حتى تظهر بوضوح في الكبر، وتؤكد الدراسات الحديثة على أن احتشاء شرايين القلب موجود بدرجة ملحوظة في هذه السن المبكرة، كما أن البحوث العلمية التي تتبعت الأطفال حتى مرحلة الشباب ثم الكبر وجدت أن عوامل الخطورة المهيئة للإصابة بأمراض القلب التاجية مثل ارتفاع دهون الدم والكوليسترول والسمنة والخمول البدني تستمر مع نسبة ملحوظة منهم وبالتالي فإن محاولة التحكم في عوامل الخطورة هذه وضبطها في سن مبكرة يُعد إجراءً وقائياً حكيماً للحد من استمرارها معهم لمدة طويلة مما يخفض من فرص إصابتهم بأمراض القلب التاجية مبكراً.