

## الجلطة القلبية

يعتبر مرض شرايين القلب التاجية القاتل الأول في أمريكا وأوروبا. وللأسف الشديد يزداد حدوث هذا المرض في بلادنا إزدیادا مریعا، فأصبحنا نرى شبابا في الثلاثينات والأربعينات من عمرهم، وقد أصيبوا (بجلطة في القلب). فالتدخين، والإفراط في الأكل والكسل، وعدم الحركة والتعرض للضغوط النفسية الشديدة يهيئ المناخ لمرض شرايين القلب التاجية التي تغذي عضلة القلب.

### ما هي العوامل المسببة للإصابة بمرض القلب؟

هناك مجموعة من العوامل المهيئة للإصابة بهذا المرض، ونطلق على هذه العوامل إسم عوامل الخطر Risk Factors وتقسم هذه العوامل إلى:

1. عوامل لا يمكن التحكم فيها: كالعمر والجنس والوراثة
2. عوامل يمكن التحكم فيها والسيطرة عليها: كالتدخين، وارتفاع كوليسترول الدم، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، وعدم القيام بالرياضة البدنية، والبدانة.

وتتضاعف خطورة مرض شرايين القلب إذا كانت لدى المريض عدة عوامل مهيئة للمرض، فإذا كنت مدخنا فإن خطر حدوث هذا المرض عندك هو ضعق ما هو عليه عند غير المدخنين. وإذا كنت في الوقت ذاته مصابا بارتفاع كوليسترول الدم أيضا فإن الخطر يزداد إلى أربعة أضعاف. وإذا كنت مدخنا ومصابا بارتفاع كوليسترول الدم وارتفاع ضغط الدم فإن احتمال حدوث مرض شرايين القلب يصبح ثمانية أضعاف عما هو عليه عند الخليلين من عوامل الخطر هذه.

### ما هي جلطة القلب (احتشاء عضلة القلب)؟

تحدث جلطة القلب عندما يسد أحد الشرايين التاجية بجلطة (خثرة) فلا تسمح للدم بالمرور عبره. فيتضرر جزء من عضلة القلب كان يروي بذلك الشريان المسدود. فإذا كان هذا الجزء صغيرا فإنه يتطور إلى نسيج ندبي، (scar) ويعود المريض تدريجيا إلى حالته العادية. أما إذا كانت مساحة الجزء المتضرر واسعة، أو كان مكان الإصابة هاما وحساسا فمن الممكن أن تحدث مضاعفات خطيرة. وجلطة القلب هي القاتل الخفي الذي يقبع وراء كثير من الحالات الموت المفاجئ الذي يدهم الأشخاص وهم في أوج عافيتهم وصحتهم.

### بماذا يشعر مريض جلطة القلب وكيف تشخص؟

يشكو المصاب بجلطة (إحتشاء) القلب من ألم شديدا جدا عبر الصدر وينتشر الألم عادة إلى الذراع الأيسر، وقد يصاحب الألم غثيان أو ضيف نفس أو إغماء وقد يبدو المريض شاحبا ومتعرقا. ويحتاج تشخيص هذه الحالة إلى توثيق بواسطة إجراء تخطيط كهربائي للقلب، فحص أنزيمات القلب في الدم حيث يوضع تحت الرقابة المكثفة لمدة 24 ساعة على الأقل ويبقى المريض المصاب بجلطة القلب في المستشفى حوالي 7 أيام تقديرا.

## هل يحتاج مريض الجلطة الى بعد خروجه من المستشفى؟

معظم المرضى يحتاجون إلى أكثر من دواء بعد الخروج من المستشفى ومنها الأدوية التي تمنع تخثر الدم مثل دواء الأسبرين ودواء البلافيكس وهو من أحدث الأدوية التي تمنع تجلط الدم. وقد أثبتت الدراسات فاعلية كبيرة للأسبرين والبلافيكس معا في الوقاية من حدوث جلطات أخرى في القلب عند من أصيب سابقا بجلطة في القلب أو في علاج الذبحة القلبية غير المستقرة حيث يجب على المريض إتباع إرشادات الطبيب فيما يخص الجرعة ومدة العلاج وغيرها.

## ماذا عن الضغوط النفسية؟

ينصح المريض بتجنب الضغوط النفسية قدر المستطاع. وقد يصاب البعض بهمود نفسي يختبئ وراء شكاوى متعددة للمريض، كالشعور بالتعب، وسرعة الهيج أو النرفزة، ما تلبث أن تزول بسرعة.

## متى يستطيع مريض الجلطة القلبية العودة إلى العمل؟

يستطيع معظم المرضى الذين أصيبوا بجلطة في القلب لبعودة إلى عمل خفيف بعد حوالي شهرين من الإصابة. أما الأعمال التي تتطلب جهدا أكثر فيمكن العودة إليها بعد حوالي ثلاثة أشهر، حسب إرشادات الطبيب المعالج ولكن العودة إلى الأفعال المجهدة غير ممكنة في معظم الحالات.

## هل يستطيع مريض الجلطة القلبية قيادة السيارة؟ ومتى؟

يحظر على مريض الجلطة القلبية قيادة السيارة في الشهر الأول بعد الإصابة ويمكن للمريض الذي لا يشكو من أية أعراض قيادة السيارة بعد ذلك بعد استشارة طبيبه المعالج. وينبغي على الذي يشكو من ألم في الصدر أثناء القيادة تجنب قيادة السيارات. ويمنع مريض الجلطة القلبية من قيادة السيارات العمومية التي تحمل الركاب أو الحافلات الكبيرة (الباصات).

## هل يستطيع مريض الجلطة القلبية ركوب الطائرة؟

ينبغي على مريض الجلطة القلبية تجنب السفر بالطائرة في الأسابيع الثلاثة أو الأربعة الأولى على الأقل ومن الحكمة تأخير السفر لفترة أطول من ذلك وينبغي استشارة الطبيب قبل السفر، وإخبار شركة الطيران بوضع المريض، حتى تتمكن من تسهيل إجراءات السفر وتنقل للمريض في المطار. وفي جميع الأحوال السابقة يقوم إختصاصي القلب المعالج بتقديم الإستشارة لمريضه بناء على تقييمه للحالة المرضية.

## وماذا بعد الجلطة القلبية؟

يتعرض مريض الجلطة القلبية لاحتمال حدوث جلطات أخرى في القلب أو في أجزاء أخرى من الجسم مثل الدماغ والتي قد تتسبب في حدوث السكتة الدماغية. فمريض الجلطة

القلبية معرض لاحتمال الإصابة بجلطة أخرى من 5-7 ملرات اكثر من الشخص العادي ومعرض لاحتمال الإصابة بالسكتة الدماغية 3-4 مرات اكثر من الشخص العادي ومعرض لذلك هناك عدد من الإجراءات التي ينبغي أن يتخذها مريض الجلطة القلبية, فالإقلاع عن التدخين أمر محتم وتناول غذاء صحي عمل حكيم والتدرج في العودة إلى الحياة الطبيعية شيء أساسي وتناول العلاج حسب إرشادات الطبيب أمر هام للغاية.

### ما هي خطورة التوقف عن العلاج بدون استشارة الطبيب؟

هناك خطورة كبيرة في التوقف عن تناول الأدوية التي تمنع تخثر الدم مثل دواء الأسبرين ودواء البلافيكس وقد يؤدي التوقف عن العلاج إلى تكوين جلطات أخرى لذلك من الضروري الإلتزام التام بالعلاج الدوائي الخاص بمنع حدوث جلطات في المستقبل ولمدة طويلة يحددها الطبيب المعالج.

### هل يستطيع مريض الجلطة القلبية ممارسة الرياضة البدنية؟

بشكل عام, يستطيع المريض السير بحرية في جناح المرضى قبل خروجه من المستشفى, ويزداد هذا النشاط البدني تدريجيا بعد خروج المريض إلى البيت. وما إن يصل المريض إلى مدة 4 أسابيع بعد خروجه من المستشفى, حتى يتمكن من المشي 1-2 كم (شريطة أن لا يصاحب ذلك ألم في الصدر أو ضيق في التنفس). ويجب على المريض أن يضع علبه حبوب النيتروغليسرين أو ايزوريدل (تحت اللسان) في جيبه إن أمكن , كما ينبغي التريث في العودة إلى النشاط البدني الطبيعي إذا ترافق ذلك بألم في الصدر أو في ضيق التنفس. ويحظر على مريض الجلطة العودة إلى أنواع الرياضة العنيفة كالسكواش وحمل الأثقال وما شابههما, أما الرياضات المناسبة كالسباحة وركوب الدراجة فهي من الأنواع المستحبة. ونؤكد على ضرورة التدرج في أي نشاط وتحت إشراف الطبيب المعالج.

### هل يستطيع مريض الجلطة القلبية ممارسة الجماع؟

تعتبر هذه المسألة إحدى المسائل التي تشغل بال العديد من مرضى الجلطة القلبية. وفي الواقع يمكن العودة إلى ممارسة الجماع بعد حوالي 4-6 أسابيع من حدوث الجلطة, شريطة أن يكون المريض قد تماثل للشفاء بشكل طبيعي وبعد استشارة الطبيب المعالج. وقد يشكو البعض من العنائة, وسبب ذلك في أغلب الحالات هو القلق أو الهمود النفسي, ولكن ذلك يزول بسرعة بطمأنة المريض.

### هل يستطيع مريض الجلطة القلبية التدخين؟

يجب الإقلاع عن التدخين نهائيا. وأفضل إجراء يمكن لمريض جلطة القلب أن يتخذه ليحمي قلبه في المستقبل هو التوقف عن التدخين.

### ماذا عن الغذاء؟

ينبغي تخفيف الوزن واتباع نظام غذائي حكيم.

