



# نصائح لمرضى القلب



جمعية صندوق إعانة المرضى  
Patients Helping Fund Society

إعداد: د. عبدالرحمن لطفي أمين



# نصائح لمرضى القلب

إعداد: د. عبدالرحمن لطفي أمين



## أضواء علمه بعض أمراض القلب

### آلام الصدر

هل آلام الصدر علامة مؤكدة على الإصابة بأزمة قلبية؟

ليس ذلك صحيحاً في كل الحالات، فمن المعروف أن الأزمة القلبية لها أعراض تختلف من شخص لآخر، إلا أن هناك أعراضاً معينة تدل على وجود مشاكل صحية معينة بالقلب، ومنها الإحساس بالحرقان في الجزء الأعلى من البطن الذي يشبه أعراض عسر الهضم، وإذا استمر هذا العرض أو أي من الأعراض التالية لمدة ١٥ دقيقة فإنه من الضروري نقل المصاب إلى أقرب مستشفى:

- ❖ ألم في منتصف الصدر، وقد يكون الألم على صورة ضغط أو امتلاء أو إحساس بالانقباض، وقد يكون معتدلاً، وخاصة في حالة عدم تحسن حالة المصاب بعد الراحة.
- ❖ يجب التحذر من الألم الذي يوجد في منتصف الصدر ويشد إلى الكتفين، وعادة ناحية الجانب الأيسر أو الرقبة والذراعين والفك ومنتصف الظهر، ويشعر بعض المصابين بالأزمة القلبية بالآلام في هذه المناطق وحدها وليس على الصدر على الإطلاق.



❖ هناك أعراض أخرى من بينها تقطع الأنفاس والغثيان والقيء والضعف والصداع الخفيف والعرق والإغماء، ومن الممكن أن تكون هذه الأعراض دلالة على وجود متاعب في القلب والجهاز الدوري.

### من الذي يصاب بالأزمات القلبية؟

- ❖ ساد الاعتقاد بأن الأزمات القلبية تُعد من أمراض الرجال في المقام الأول؛ ويرجع سبب ذلك إلى أن النساء في مرحلة ما قبل توقف الدورة الشهرية يتصفن بمناعتهم ضد هذا المرض، إلا أن مخاطر إصابة السيدات بأمراض القلب في سن ما بعد الخامسة والستين تعادل مثلتها عند الرجال من نفس فئة العمر.
- ❖ تتوقف مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية على العديد من العوامل، حيث يمكن التحكم في بعضها، بينما لا يمكن التحكم في البعض الآخر، بالإضافة إلى ذلك فإن إصابة أقارب الدرجة الأولى بأمراض القلب في مرحلة ما قبل سن الخامسة والخمسين تُعد من العوامل المنذرة بوجود مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

## نبذة مبسطة عن أعراض الشرايين التاجية

### الذبحة الصدرية

#### الذبحة وكيف تحدث:

سببها نقص الدم المغذي لعضلة القلب مما يؤدي إلى نقص الأوكسجين، ويحدث ذلك عندما يبذل الجسم جهداً غير معتاد يزيد من كمية الأوكسجين المطلوبة للقلب، ويكون ذلك في الغالب بسبب ضيق أحد الشرايين التاجية المغذية للعضلة القلبية بسبب ترسب الدهون على جدران الشرايين وتصلبها. فإذا ما بذل هذا الشخص جهداً كبيراً فإن احتياج القلب للدم يزداد ليوافق ذلك المجهود؛ مما يؤدي إلى عدم توازن بين احتياج الدم المؤكسد وبين الكمية المتوفرة فعلاً، مما يؤدي إلى ظهور أعراض الذبحة.

#### أعراض الذبحة:

يشعر المريض بالألم بالضغط في منطقة القفص الصدري، وقد ينتقل الألم إلى الذراع الأيسر أو العنق، وأحياناً فم المعدة، ويستمر الألم عادة لمدة ثلاثة إلى خمس دقائق ويزول



بالتوقف عن بذل الجهد أو تناول حبوب نيتروجليسرين تحت اللسان، وقد تحدث الآلام في منطقة أو أكثر في وقت واحد، وقد يظهر في منطقة صغيرة.

#### الحالات المسببة للذبحة:

بذل جهد غير معتاد، كحمل شيء ثقيل أو الجري المفاجئ أو أثناء التعرض المفاجئ للبرد أو بعد أكل وجبة دسمة أو في الحالات الانفعالية، وقد يحدث أثناء الحلاقة في الصباح المبكر في المناطق الباردة أو أثناء النشاط الجنسي.  
ما العمل في حالة حدوث ذبحة صدرية:

العرض المرضي	العمل
حدوث الألم للمرة الأولى.	راجع الطبيب لمزيد من الإرشادات.
حدوث الألم ثانية مع توفر حبوب نيتروجليسرين.	توقف عن بذل المجهود وخذ قسطاً من الراحة، تناول حبة نيتروجليسرين كل ثلاث دقائق حتى يزول الألم بما لا يزيد عن ثلاث حبات.

العرض المرضي	العمل
<p>حدوث الألم مع اختلال:  أ- ازدياد عدد المرات في اليوم.  ب- ازدياد عدد حبات نيتروجليسرين  لذوال الألم.  ج- حدوث ألم أثناء النوم أو الراحة.</p>	<p>اتصل بالطبيب خلال ٢٤ ساعة وتناول حبات نيتروجليسرين.</p>
<p>حدوث ألم مع عدم الاستجابة لحبوب النيتروجليسرين مع الاستمرار لمدة خمس عشرة دقيقة أو أكثر.</p>	<p>يتم الاتصال بعيادة الحوادث في المستشفى فقد يكون ذلك ألم جلطة بالقلب.</p>

## جلطة القلب

### أعراض جلطة القلب:

تظهر على شكل ألم أو ثقل أو حرقان في منطقة القفص الصدري، وقد يظهر في أعلى الرقبة وينتقل إلى الذراع الأيسر أو الذراعين أو إلى خلف عظام الترقوة. ويصحب الألم عادة تعرق مع شعور بالغثيان أو القيء، وقد تزداد ضربات القلب ويصاب الجسم بوهن عام ولا يستجيب الألم لحبوب نيتروجليسرين تحت اللسان، ويزيد على خمس عشرة دقيقة أو أكثر من ذلك بكثير، وقد يمتد إلى عدة ساعات.

### كيف تحدث الجلطة؟

عندما ينقص الدم المغذي للقلب نقصاً شديداً نتيجة تجلط الدم في الشريان التاجي أو حدوث انسداد بسبب تقلص الشريان، وقد يحدث الألم بعد بذل الجهد أو مع الراحة التامة. ويحتاج المريض لدخول غرفة العناية المركزة بالقلب لمراقبة دقات القلب والضغط ودرجة الحرارة. ويؤدي نقص الدم الشديد للقلب لجرح ذلك الجزء من القلب ويستدل على ذلك بارتفاع إنزيمات الدم الخاصة بالقلب، وكذلك عن طريق تخطيط القلب.



## كيفية علاج الجلطة:

يتم ذلك عن طريق إعطاء القلب فترة كافية للراحة التامة في غرفة العناية لعدة أيام وقد تمتد لأسبوعين في الجناح، ومن ثم الراحة الكاملة في البيت لعدة أسابيع، مع تناول العلاج وأخذ الوقت الكافي لكي يبرأ جرح القلب وتعود عضلة القلب إلى قوتها السابقة. ويبرأ الجرح من خلال إعادة بناء النسيج الضام بين عضلات القلب وإعادة بناء الشرايين المغذية أثناء فترة النقاهة، ويستغرق ذلك عادة ما يقارب ستة أسابيع من حدوث الجلطة.



## ملاحظات عن العوامل المساعدة في حدوث أمراض الشرايين التاجية

### العوامل المساعدة على حدوث الذبحة الصدرية

١. التدخين.
٢. ارتفاع ضغط الدم.
٣. ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.
٤. الانفعال العاطفي وهموم العمل.
٥. العوامل الوراثية.
٦. مرض السكري.
٧. الخمول وقلة النشاط.
٨. زيادة تناول الدهون الحيوانية.
٩. السمنة.

## التدخين:

من الملاحظ أن التدخين يزيد من عدد ضربات القلب وكذلك يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، ويؤدي إلى ضيق الشرايين التاجية، وهو من العوامل المسببة التي يؤدي التوقف عنها إلى نقص ملحوظ في نسبة حدوث الذبحة أو الجلطة بالمقارنة مع عدم التدخين. ونسبة حدوث أمراض الشرايين التاجية بين المدخنين تزيد ثلاث إلى خمس مرات بالمقارنة مع المرضى غير المدخنين، ويزداد ضرر التدخين مع وجود ارتفاع ضغط الدم أو الإصابة بالسكري.

## التدخين ومرض القلب:

التدخين عامل خطير ورئيسي يزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب، وسوف نستعرض أهم التأثيرات التي تحدث للقلب والدورة الدموية نتيجة التدخين:

1. زيادة في عدد ضربات القلب، وزيادة الحاجة للأوكسجين والغذاء الموجود في الدم؛ وذلك لأن النيكوتين الموجود في التبغ يؤدي إلى زيادة إفراز الأدرينالين، وهو أحد الهرمونات التي يفرزها الجسم ويعمل على انقباض وضيق الشرايين، وبهذه الطريقة فإن كمية الدم التي تغذي عضلة القلب ستتأثر نتيجة للتدخين.



٢. زيادة في كمية غاز أول أكسيد الكربون في الدم؛ مما يزيد من احتمالات الإصابة بالنوبة القلبية (الجلطة).
٣. زيادة في المواد الدهنية المترسبة على جدران الشرايين الداخلية؛ حيث تفقد هذه الشرايين خاصتها المطاطية نتيجة لذلك.
٤. تزداد قابلية الدم للتجلط داخل الأوعية الدموية؛ وذلك لاحتواء دماء المدخنين على كميات أكبر من مادة الفيبرينوجين Fibrinogen.
٥. تميل نسبة الكوليسترول الضار (LDL) في دماء المدخنين للارتفاع عن النسبة عند غير المدخنين، وكذلك فإن دماء المدخنين تحتوي على نسبة أقل من الكوليسترول النافع (HDL) وهو الذي يعمل على حماية القلب من الإصابة بالنوبات القلبية (الجلطات).

## ملاحظات وإرشادات أثناء وجود المريض في غرفة العناية الخاصة بالقلب

### ما هي غرفة العناية الخاصة بالقلب؟

هي غرفة خاصة بالمستشفيات، تكون مزودة بأجهزة إضافية تساعد على ملاحظة دقائق القلب وضغط الدم، وكذلك تخطيط القلب الدائم. وتتوفر فيها الأجهزة اللازمة لإعطاء الأوكسجين والأجهزة اللازمة لمساعدة القلب على الأداء بالشكل الأفضل ومعالجة عدم انتظام ضربات القلب. ومريض جلطة القلب يحتاج للبقاء في غرفة العناية لعدة أيام؛ حيث يراعى أثناء وجوده ما يلي:

- أولاً: يطلب من المريض عدم مغادرة السرير لمدة لا تقل عن يومين، ويقوم المريض بكل حاجياته من تبول وأشياء أخرى وهو في السرير بمساعدة هيئة التمريض.
- ثانياً: في اليوم الثالث والرابع وفي حالة عدم وجود آلام جديدة بالصدر أو انخفاض الضغط، يُسمح للمريض بالجلوس على كرسي بجانب السرير أكثر من مرة يومياً.
- ثالثاً: في اليوم الخامس والسادس يُسمح للمريض بالانتقال والمشي في الغرفة، كما يمكنه الذهاب إلى الحمام بمساعدة الممرضين.

**رابعاً:** في اليوم السابع إلى العاشر يمكن للمريض أن يمشي مسافة أطول في الممر، وفي حالة تحسن المريض وبعد موافقة الطبيب يمكنه مغادرة المستشفى بين اليوم العاشر والرابع عشر، ويحتاج المريض للراحة الكاملة في المنزل لمدة أربعة أسابيع أخرى. ويتم تحديد موعد للمريض لمراجعة طبيبه بعد تلك الفترة.

## تأهيل مريض القلب بعد الخروج من المستشفى

يحتاج المريض بعد الخروج من المستشفى لفترة نقاهة عن طريق الراحة التامة في المنزل لمدة أربع أسابيع مما يساعد على عودة المريض تدريجياً إلى الحياة الطبيعية. والتزام المريض بالإرشادات المذكورة يساعد في عدم التعرض لمضاعفات الجلطة. وقد يتساءل المريض عن موعد عودته للعمل أو إمكانية السفر أو قيادته للسيارة وعودته للنشاط الجنسي وعن الاحتياطات اللازمة لذلك، وللإجابة على تلك التساؤلات يبدأ المريض بالتالي:

- ❖ المشي بالتدرج (خمسين متراً) يومياً مع الزيادة عن ذلك كل يوم.
- ❖ النوم على الأقل ثماني ساعات بالليل مع قسط من الراحة بعد الظهر لمدة ساعة أو ساعتين.
- ❖ تجنب الانفعال النفسي والأماكن التي يمكن أن تكدر الصفو في فترة النقاهة، وحمل حبوب نيتروجليسرين لاستعمالها عند اللزوم.
- ❖ اجعل وجباتك أربع إلى خمس وجبات خفيفة يومياً، بدلاً من ثلاث ثقيلة، مع التقليل من تناول القهوة والشاي والامتناع عن التدخين وكوب أو كوبين من الشاي تكفي يومياً.
- ❖ تجنب درجات الحرارة المنخفضة في الشتاء والمرتفعة في الصيف.
- ❖ توزيع النشاط اليومي على فترات اليوم صباحاً ومساءً أو إعطاء كل نشاط وقتته الكافي.

### السفر:

- عند السفر بعد فترة النقاهة (أربعة أسابيع) عليك بما يلي:
- ❖ احفظ أدويةك في مكان أمين في الأمتعة.

- ❖ رتب ملابسك جيداً ونظّمها جيداً لتجنب بذلك الجهد في حملها وترتيبها .
- ❖ أعط نفسك مزيداً من الوقت قبل السفر للوصول إلى المطار أو محطة القطار .
- ❖ تحرك قبل ساعتين على الأقل قبل الرحلات الطويلة بالطائرة أو بالسيارة، وحرك أرجلك باستمرار وأنت جالس .
- ❖ تأكد أن كل شيء على ما يرام عن طريق طبيبك قبل المغادرة .

### قيادة السيارة:

يجب أن يتجنب المريض قيادة السيارة حتى تمضي أربعة أسابيع من فترة النقاهة، لما يبذله السائق من جهد أثناء القيادة، ويمكنه الاستعانة بسائق عند الضرورة في تلك الفترة .

### العودة للعمل:

يحدد موعد للمريض بعد أربعة أسابيع من النقاهة بعد فحصة في العيادة والتأكد من لياقته، فيعود للعمل بعد ذلك؛ حيث يبدأ بالعمل بشكل تدريجي ودون أن يجهد نفسه خلال الشهر الأول .



## العودة للنشاط الجنسي:

يحتاج النشاط الجنسي إلى عودة القلب إلى قوته من خلال الشفاء التام لجرح الجلطة وستة أسابيع من فترة النقاهة تكفي لذلك. ويُقاس جهد النشاط الجنسي بالجهد المبذول لصعود الدرج بين طابقين، فإذا ما تم ذلك بدون ألم أو ضيق في النفس فإن ذلك مؤشر على القدرة على النشاط الجنسي بدون خوف. وعند زيارة الطبيب في العيادة بعد أربعة أسابيع يتم استشارته في ذلك.

## غذاء مريض القلب:

يجب على مريض القلب مراعاة الآتي في غذائه:

1. الابتعاد عن اللحوم الحمراء الغنية بالدهون المشبعة، ويفضل تناول اللحوم البيضاء كالدجاج والأسماك بيضاء اللحم، وعند استعمال الدجاج في النظم الغذائية المعالجة لأمراض القلب يفضل تناول صدر الدجاج، كما يفضل نزع الجلد وطهي الدجاج مسلوفاً أو مشوياً.
2. ينصح بتناول الكميات المقررة من الكربوهيدرات من مصادر غذائية كالحبوب والبقول والخضروات النشوية؛ نظراً لاحتوائها على الألياف التي تلعب دوراً هاماً في الوقاية من أمراض تصلب الشرايين.
3. تستعمل أنواع الحليب خالية أو منخفضة الدسم، وتستبعد المنتجات الغذائية المصنعة من دسم الحليب كالزبد، القيمر بأنواعها والأجبان الدسمة.
4. تعد الأنواع المختلفة من الخضروات التي تؤكل طازجة أو مطهية دون تقشير من المصادر الغذائية الممتازة للألياف المضادة بأمراض تصلب الشرايين.
5. استبدال الدهون المشبعة بالنوعيات غير المشبعة مثل زيت دوار الشمس وزيت الذرة وزيت الزيتون وغيرها من الزيوت الغير مهدرجة.



## وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سبباً في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امتثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى»...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدارات التوعية الصحية  
يرجى الاتصال على:

### إدارة التنمية الاجتماعية

هاتف : 22052132 - الخط الساخن : 1899000

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب. 24409 الصفاة 13105 - الكويت

للمقترحات والشكاوى: 22052112

للاستفسارات (واتس آب): 97244063



لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى إدارة العلاقات العامة والإعلام لجمعية صندوق إعانة المرضى