



اعتن بقلبك جيداً

الوقاية لدى المرضى المصابين بمرض القلب التاجي



عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،

تحصلون من خلال هذه النشرة على معلومات عن مرض القلب التاجي وهو مرض يتكوّن معه تصلب عصيدي للشرايين (تصلب عصيدي). وقد يتسبب ذلك في تضيق الشرايين التاجية، مما يمنع تدفق الدم. كما أنه يزيد من خطر تكوين جلطات دموية، تسمى خثرات. يكون هؤلاء المرضى عرضة لخطر الإصابة بأزمة قلبية أو جلطة دماغية أو الوفاة نتيجة المرض القلبي الوعائي. ومن ثم، تلزم مواجهة هذا الخطر باستمرار.

لهذا الغرض، يصف الطبيب الأدوية التي تعمل على تحسين تدفق الدم ومنع تشكيل أي خثرة. ومن المهم تناول هذه الأدوية بانتظام ووفقاً للجرعات الموصوفة من قبل الطبيب لتحقيق تأثير وقائي موثوق.

يمكنكم في الصفحات التالية التعرف على كيفية حدوث مرض القلب التاجي والنتائج التي قد تترتب على أعراض المرض، وكيفية الوقاية من المضاعفات.

قراءة ممتعة!



تهدف هذه النشرة إلى تقديم معلومات عن مرض القلب التاجي، ولكنها لا تغنيك أبداً عن زيارة الطبيب.

ما يجب معرفته عن: القلب

إن تدفق الدم بلا انقطاع أمر ضروري للحياة. فهو يساعد في تزويد أعضاء الجسم بالأكسجين والعناصر الغذائية، فضلاً عن التخلص من ثاني أكسيد الكربون والمنتجات النهائية الأيضية التي لم تعد مستخدمة. تنشأ "قوة المحرك" عن الانقباض والانبساط الإيقاعي لعضلة القلب. وهي عضلة جوفاء تتألف من خلايا عضلية خاصة تسمى خلايا عضلة القلب.

تدفق الدم في القلب

تُشكل عضلة القلب أربع حجرات، اثنتان باسم الأذنان (الأذين الأيمن والأذين الأيسر) وحجرتان رئيسيتان (البطين الأيمن والبطين الأيسر). يفصل بينها حاجز القلب، وتقوم صمامات القلب بالتحكم في تدفق الدم. حيث تتفتح وتغلق بالتناوب فلا يتدفق الدم إلا في اتجاه واحد مع كل عملية ضخ لعضلة القلب. هكذا تعمل صمامات القلب مثل الصمامات التقنية وتضمن تدفق الدم في الاتجاه الصحيح وعدم ارتجاعه مرة أخرى.

ومن أجل أن تقوم عضلة القلب بعملها على النحو الأمثل، يتم تزويدها بالأكسجين والعناصر الغذائية عبر الشرايين التاجية.

يبلغ عدد نبضات القلب حوالي



وفيها يضخ الدم خلال الدورة الدموية كالمحرك.

يوجد القلب في الجانب الأيسر من القفص الصدري ويزن حوالي



عند الإجهاد، عند ممارسة الرياضة أو في أوقات الضغط العصبي مثلاً، يمكن أن يزداد نبض القلب كثيراً.



يضخ القلب في الدقيقة الواحدة ما يقرب من خمسة لترات، أي 7200 لتراً في اليوم، خلال الدورة الدموية.

وعلى ذكر تجلط الدم

وتتكون الخثرات عندما "يتجلط" الدم. وعندئذ يحدث تخثر لصفائح الدم (الصفائح الدموية).



تجلط الدم هو آلية حماية طبيعية وهامة للجسم تقوم بحمايته من فقدان الدم في حالة دوث إصابات. عند اجتماع العوامل المختلفة في الدم يمثل هذه الحالات، يحدث تجلط الدم في منطقة لجرح. حيث يتشكل كسدادة تغلق الجرح ومن ثم يتوقف النزيف.

إلا أن تجلط الدم يعتبر أيضا سلاحاً ذو حدين: فهو نافع عندما يوقف النزيف في حالة حدوث إصابات، بينما يشكل خطراً داهماً عندما تؤدي تلك العملية إلى تكون جلطات دموية داخل القلب ونظام الأوعية الدموية. لأن الخثرات المتكونة قد ينشأ عنها انسداد الأوعية ومن ثم إيقاف تدفق الدم اللازم للحياة. وترتبط العواقب المترتبة على ذلك بموضع حدوث هذا التجلط. في حالة تكون جلطة في نطاق الشرايين التاجية، يتحدث الأطباء هنا عن حالة أزمة قلبية. وإن انتقلت مثلاً جلطة دموية من الشرايين التاجية مع الدم إلى الدماغ وأدت هناك إلى انسداد الوعاء الدموي، فهنا تحدث جلطة دماغية. في حالة تكون جلطات في أذين القلب، وهو ما يتم تمييزه من خلال رجفان أذيني، فيكون هناك كذلك خطر حدوث جلطة دماغية. وعند تكون جلطات دموية في شرايين الساق فسوف يؤدي ذلك إلى حدوث جلطة مع خطر تطورها إلى انسداد رئوي.

يتم التحكم في تجلط الدم بالجسم من خلال اجتماع معقد لمختلف عوامل التجلط. إلا أن هذا الاجتماع بين عوامل تجلط الدم يخضع لمؤثرات. وبذلك يمكن أن يؤثر بشكل حتمي على استعداد الجسم إلى تكوين جلطة واستعداده إلى حدوث النزيف.

مرض القلب التاجي

من أبرز الأعراض التي تشير إلى الإصابة بمرض القلب التاجي هي ضيق الشرايين التاجية.

في حالة حدوث ترسبات دهنية وترسبات كلسية في إطار التصلب العصيدي، والذي بدوره ينتج عنه ما يسمى باللويحات في الشرايين التاجية (شرايين تاجية)، فإن هذا يؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية.

النتيجة عادةً ما تكون تقييد تدفق الدم عند موضع الضيق (التضيق). وقد لا يحصل القلب عندئذ على ما يكفي من الأكسجين والعناصر الغذائية للقيام بمهمة الضخ على أتم وجه. وهو ما يُعرف لدى العامة أيضاً باسم "تصلب الأوعية الدموية".

كلما زاد حجم اللويحات المتكونة، ازداد تقييد تدفق الدم في الموضع المصاب وازدادت احتمالات خطر حدوث المضاعفات. حيث أن اللويحات لا تكتفي بإعاقة تدفق الدم فحسب. وإنما قد تتمزق على سبيل المثال، الأمر الذي قد ينتج عنه تكون خثرات الدم (الخثرات).

والتي قد تؤدي بدورها إلى انسداد الأوعية الدموية، مما يتسبب في إيقاف تدفق الدم في هذه المنطقة.



عوامل الخطورة المؤدية إلى الإصابة بمرض القلب التاجي

تؤدي عوامل الخطورة إلى زيادة احتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي.

وتشمل عوامل الخطورة ما يلي:

- ♦ انخفاض الحركة الجسدية
- ♦ اعتماد نظام غذائي غير صحي
- ♦ التدخين
- ♦ الإجهاد المستمر

هذه العوامل تساعد على تطور الأمراض، والتي تزيد بدورها من خطر تكوين التصلب العصيدي ومرض القلب التاجي.

من بين هذه العوامل:

- ♦ ارتفاع ضغط الدم
- ♦ عسر شحميات الدم مع
- ارتفاع كبير لمستويات الكوليسترول في الدم
- ♦ الوزن الزائد (السمنة)
- ♦ داء السكري



أعراض مرض القلب التاجي

تظهر أعراض مرض القلب التاجي في البداية

في حالات الإجهاد، على سبيل المثال

في حالة الإرهاق البدني. وغالبًا ما يحدث ألم وشعور بالضغط أو الضيق في الصدر. يتحدث الأطباء هنا عن ذبحة صدرية. وهناك أعراض أخرى قد تتمثل في ضيق التنفس ونقص الهواء وعدم انتظام ضربات القلب والشعور بالدوار.

مع تطور المرض، تقل قدرة التحمل الجسدية بشكل متزايد، وعادة ما تظهر الأعراض حتى مع أقل مجهود بدني بل وعند الراحة.

وهكذا يُمكن لمرض القلب التاجي أن يفرض قيودًا على الحياة المهنية، وذلك مثلًا إن لم يعد العمل بدوام كامل ممكنًا، واستلزم الأمر التقاعد المبكر. من المتوقع أيضًا زيادة القيود على الحياة اليومية كنتيجة لانخفاض القدرة على التحمل والإرهاق بشكل أسرع.



الوقاية من الأزمات القلبية والجلطات الدماغية

هناك تدابير أخرى للحد من خطر حدوث مضاعفات مثل الأزمة القلبية أو الجلطة الدماغية، نتيجة الإصابة بأمراض القلب التاجية. يمكن أن يكون ذلك من خلال منع تجلط الدم، أي من خلال تناول ما يسمى بمثبط تجلط الدم. كذلك يتحدث الأطباء في حالة هذه الفئة من المواد الفعالة أيضاً عن مضادات التخثر، أي المواد الفعالة التي تمنع تخثر الدم (التخثر). وهي تقلل من استعداد الجسم إلى تكوين جلطات دموية.



بالإضافة إلى ذلك، يمكن مقاومة تخثر الصفائح الدموية (صفائح الدم) من خلال ما يسمى بمثبطات تكديس الصفائح الدموية مثل الأسبرين، المعروف اختصاراً ASS. تمنع المادة الفعالة تجلط الدم عن طريق آلية أخرى كمثبط التجلط. فهي تمنع عملية التخثر، أي تكديس الصفائح الدموية معاً وبذلك تحد من خطر تكون الجلطة.

من خلال تناول جرعة تجمع بين مثبط التجلط ومثبط تكديس الصفائح الدموية، يتم بشكل عملي عن طريق أداتين مختلفتين الوقاية من تكون الجلطات ومن ثم الوقاية من مضاعفات مرض القلب التاجي.

علاج مرض القلب التاجي

من الهام أيضاً تفويض عوامل الخطورة لمرض القلب التاجي KHK من خلال اتباع نمط حياة صحي.

ويشمل هذا:

- ◆ نظام غذائي متوازن وصحي
- ◆ الوصول إلى الوزن الطبيعي والمحافظة عليه
- ◆ حركة جسدية منتظمة
- ◆ الحد من الإجهاد
- ◆ الإقلاع عن التدخين وتناول الكحول بشكل مفرط

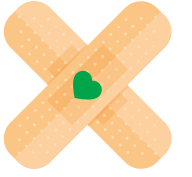
يهدف علاج مرض القلب التاجي في المقام الأول إلى تعزيز تدفق الدم إلى الشرايين التاجية باستخدام الأدوية ومن ثم تقليل آلام الذبحة الصدرية.

في حالة حدوث ضيق واضح في الأوعية الدموية، قد يمكن توسعته عن طريق ما يُعرف باسم التوسيع بالبالون أو زرع دعامة للأوعية الدموية (دعامة). وربما يكون من الضروري أيضاً إجراء جراحة فتح مجرى جانبي.

هذه التدابير بإمكانها الحد من الأعراض وإنذار المريض بطريقة فعالة، ولكنها لا تعالج المرض ذاته.



لا داعٍ للخوف من حالات النزيف



بالرغم من ذلك ينبغي إخبار الطبيب في حالات الطوارئ بأنه يتم تناول مثبط تجلط. ولِغرض سلامتك الشخصية، ينبغي كذلك أن تحمل معك دائماً بطاقة هوية المريض والتي توفر معلومات بشأن تناولك لمثبط التجلط. والأفضل هو الاحتفاظ بها داخل حافظتك أو حافظة النقود أو مع إثباتات الهوية الأخرى. في حالة تعرضك لأي عارض غير متوقع، مثل وقوع حادث لا قدر الله، يمكن حينها للطبيب المداوم اتخاذ الإجراءات المناسبة على الفور. يراعى أن ترفق بطاقة هوية المريض مع عبوة الدواء الذي وصفه الطبيب. وهي مثبتة في نشرة المعلومات ويمكن فصلها عنها بسهولة عن طريق الموضع المثقب.



من يتناول مضادات التخثر ينبغي أن يعرف أن مثبط التجلط يعزز بشكل حتمي من الميل إلى حدوث نزيف. ويرجع ذلك ببساطة إلى طبيعة التأثير، إذ أن مثبط التجلط يتم وصفه من قبل الطبيب، لمنع تجلط الدم ومن ثم منع تكوين تخثرات في الوقت نفسه داخل نظام الأوعية الدموية.

يشعر بعض المرضى بالقلق حول زيادة استعداد الجسم إلى حدوث نزيف، بل ويتملكهم الخوف من أن يصل النزيف إلى حد الوفاة في حالة حدوث إصابة. لكن مضادات التخثر لا تعني القضاء على خطر تجلط الدم، ولكنها تعمل فقط على إبطائه. والحقيقة أن ذلك لا يعني وجود خطر وصول النزيف إلى حد الوفاة في حالة التعرض لأدنى إصابة. وإنما ينبغي معرفة ازدياد مخاطر حدوث نزيف يتعلق الأمر في الأغلب بحالات نزيف بسيطة. وهكذا قد تتطور الحالة إلى حدوث ورم دموي، ومن ثم بقعة زرقاء كما في حالة الكدمات. بالإضافة إلى ذلك يتطور لدى المصابين حالات نزيف بسيط في اللثة أو علي سبيل المثال نزيف من الأنف. كذلك قد تكون حالات النزيف عند حدوث إصابات أقوى بعض الشيء من الحالات الأخرى العادية.

ولكن إذا حدث أي نزيف، تتم معالجته كالمعتاد. في حالات النزيف البسيط، كالتي تحدث من جراء إصابة بسيطة عند القيام بأعمال المنزل أو الحديقة، يجب في بعض الأحوال الضغط على الجرح بقوة أو لفترة أطول بعض الشيء. أما الإصابات الأكثر خطورة فينبغي أن تعالج بمعرفة الطبيب، حيث تتوفر إمكانيات علاج مناسبة، وفق المعتاد لغرض إيقاف حالات النزيف الشديد نسبياً.

من الضروري الالتزام بالعلاج



الأفراد المصابون بمرض القلب التاجي يحتاجون في الغالب إلى تناول العديد من الأدوية، يُذكر منها مثلاً:

دواء واحد أو أكثر لمعالجة ضغط الدم المرتفع و/أو لمعالجة مستويات الكوليسترول المرتفعة، وربما أيضا دواء لمعالجة عوامل الخطورة الأخرى أو الأمراض الأخرى.

وقد يكون من الصعب تناول المستحضرات الطبية دائماً بشكل دقيق وطبقاً للوصفة الطبية الموضوعة. إلا أن تناول الأقراص بانتظام هو أمر في منتهى الأهمية لكي يتسنى للمواد الفعالة الموصوفة أن تطلق فعاليتها الكاملة. لذلك يُنصح بتناول الأقراص في أوقات اليوم المعيّنة المحددة، كتناولها بانتظام في وقت الإفطار مثلاً وفي وقت العشاء. بهذه الطريقة يسهل تذكر تناول الدواء. أيضاً توجد الكثير من التدابير المساعدة الأخرى والتي يمكن أن تساعدك على تذكر تناول الأقراص، بحيث تكون "ملتزماً بالعلاج".

♦ حينما يكون هناك **توقيت** يتم فيه تناول أدوية أخرى، يكون من المفيد تناول الدواء المراد مع الأدوية الأخرى.

♦ يمكن أيضاً إقران تناول الدواء مع **الأنشطة اليومية** على سبيل المثال مع قراءة الصحيفة اليومية و/أو متابعة نشرة الأخبار المسائية في التلفاز.

الحد من مخاطر النزيف

من خلال تدابير بسيطة، باستطاعتك أن تفعل بعض الأمور بنفسك للوقاية من حدوث حالات النزيف الناجمة عن الإصابات على سبيل المثال. على الأفراد الذين يتناولون مثبط تجلط اتباع الإجراءات الاحترازية ببالغ الدقة:

- ♦ توخّي الحذر عند استعمال سكين أو مقص حاد،
- ♦ التخلّص من أية عراقيل في المسكن، وكذلك
- ♦ عند قيادة الدراجة الهوائية الحرص الدائم على ارتداء خوذة.

علاوة على ذلك ينبغي عدم تناول أية أدوية دون الرجوع إلى الطبيب المعالج، حيث يمكن أن تؤثر بشكل إضافي على تجلط الدم. ويسري ذلك بطبيعة الحال على مسكنات الألم المتاحة للبيع بشكل حر وكذلك العقاقير المضادة للالتهابات، على سبيل المثال إيبوروفين. وينبغي كذلك - على سبيل المثال في حالة الصداع - عدم تناول إسبرين ASS بجرعة كبيرة دون الرجوع إلى الطبيب المعالج.

بالإضافة إلى ذلك ينبغي تجنب العوامل التي قد تزيد من مخاطر حالات النزيف قدر المستطاع. وهذا يعني مثلاً خفض ضغط الدم المرتفع بشكل ملائم والامتناع عن تناول الكحول لأن تناول الكحول بكميات كبيرة يزيد من استعداد الجسم إلى حدوث نزيف.



هل لديك أسئلة أخرى؟

استعرضنا فيما سبق لمحة موجزة عن بعض الأسئلة الشائعة عن مرض القلب التاجي وإمكانيات علاجه. هذه النشرة لا تهدف إلى ولا يمكن بأي حال من الأحوال أن تحل محل المحادثة مع الطبيب. وأهمية هذا الأمر تكمن في مراعاة الطبيب لحالتك المرضية الخاصة واختيار العلاج الأمثل لك.

إن كانت لديك أية أسئلة أخرى، فيرجى التوجه إلى طبيبك أو طبيبك. هناك أيضًا إمكانية الاتصال بالخط الساخن المجاني الذي نوفره، أو زيارة موقعنا على إنترنت:

0800-927 35 86 (من الساعة 8-18 في أيام العمل)



www.gegen-thrombose.de



♦ كوسيلة تذكير يمكن كذلك **ربط تناول الدواء بالأشياء اليومية**. من المفيد وضع ملصق تذكير على الأشياء التي يتم استخدامها يوميًا، مثل مرآة غرفة النوم أو باب خزانة الملابس أو ماكينة إعداد القهوة. توفر شركة Bayer Vital الملصقات المناسبة مجانًا.

♦ ليس هذا فحسب، بل توجد **خدمة تذكير بالرسائل القصيرة SMS** والتي يمكنك الاستفادة منها. هكذا تتيح شركة Bayer Vital للمرضى، الذين يتناولون عقار مثبت التجلط الموصوف لهم من شركة Bayer، خدمة التذكير بتناول الأقراص بصفة يومية عبر رسائل قصيرة SMS بالمجان. يمكن موائمة أوقات خدمة التذكير بالرسائل القصيرة SMS مع الاحتياجات الشخصية. ويمكن تفعيلها عبر الإنترنت على موقع www.gegen-thrombose.de.

♦ يجب الاستمرار في **تناول الدواء أيضًا خلال الرحلات**. ومن يُخلق عندئذ عبر مناطق زمنية مختلفة، ينبغي عليه الاستفسار من طبيبه عن الطريقة الأفضل لتناول المواد الفعالة في مثل هذه الحالات.



إن نسيت ذات مرة تناول قرص في التوقيت المعتاد، فيمكنك استدراك تناوله في وقتٍ لاحق من اليوم. لكن يُحذر تجاوز الجرعة اليومية الموصوفة لك في جميع الأحوال. وبالأحرى ينبغي تناول القرص التالي في اليوم التالي في التوقيت المعتاد.

بالإضافة إلى ذلك، يُحذر إنهاء العلاج الدوائي دون استشارة الطبيب مسبقًا، وإلا فلن يكون هناك أي تأثير وقائي فعال فيما يتعلق بالجلطات والانسداد الرئوي.



ختم العيادة