

اليوم العالمي للقلب 2013

المحرر

2013-09-28

(أَلَا وَ إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَ إِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَ هِيَ الْقَلْبُ) {أخرجه البخاري في الصحيح}

لقد كان القلب و لا يزال يحظى باهتمام أكبر من أي عضو آخر من أعضاء الجسم. فهو رمز لكل المشاعر و رمز للحياة، بل هو الحياة نفسها.. عندما يكون سليماً و يعمل بصورة صحيحة، فإنه مثل آلة رائعة في غاية الكفاءة، يزود كل أعضاء الجسم بالدم و بالأكسجين، بالحياة. عبر شبكة معقدة من الشرايين والأوردة و الشعيرات، يبلغ طولها حوالي ستون ألف ميل.

إنه يدق نحو مائة ألف مرة في اليوم، بمعدل طبيعي من 60 إلى 100 مرة في الدقيقة. هو لا يتوقف أبداً في ليلٍ أو نهار، و لكن.. عندما يتوقف، تتوقف معه الحياة. وعندما يغتال تعتل معه الصحة والاستمتاع بالحياة..

من هنا كان لابد من الاهتمام بصحته و مراعاته و وقايته مما قد يؤذيه و ينهكه، فكان شعار اليوم العالمي للقلب 2013، الذي تبينه الصورة، و الذي يدعو للوقاية من أمراض القلب.

أمراض القلب العضوية عديدة، و هي تعني اضطرابات في الأداء و نقص في الكفاءة، منها على سبيل المثال:

- مرض الشرايين التاجية، و هي الشرايين التي تغذي القلب، هو أكثر أسباب الوفاة شيوعاً في كثير من دول العالم. و قد يوجد في كثير من الأشخاص رغم عدم ظهور أعراض واضحة عليهم في بداية الأمر، و هنا تكمن الخطورة. قد يسبب الألم الصدري المسمى بالذبحة الصدرية، و سرعة دقات القلب و إيقاع القلب غير الطبيعيين، و النوبة القلبية، و هبوط القلب الاحتقاني، و توقف القلب أو السكتة القلبية.

و كل حالات مرض الشرايين التاجية تتسبب عن حالة تسمى التصلب العصيدي للشرايين، و التي يمكن أن تؤثر ليس على شرايين القلب فحسب بل على شرايين الجسم قاطبة، و المقصود بها تكون ترسبات

دهنية داخل جدر الشرايين مما يجعلها تضيق فيبطؤ تدفق الدم فيها. و هو يُعدّ أكثر أشكال أمراض الشرايين التاجية شيوعاً.

هناك أسباب وراثية تجعل البعض أكثر عرضة للإصابة بمرض الشرايين التاجية، غير أنّ نمط الحياة هو عامل يفوق في أهميته العوامل الوراثية.

• أمراض عضلة القلب و بطانته، إن أي مرض قلبي يشمل ضعفاً في عضلة القلب يمكن أن نطلق عليه اعتلال عضلة القلب (أو الاعتلال العضلي للقلب). و هو اصطلاح واسع يغطي كثيراً من الحالات، و كلها تؤدي إلى حدوث تلف بعضلة القلب و تدهور في الأداء الوظيفي للقلب.

ويمكن تصنيف الأضرار التي تصيب عضلة القلب إلى ثلاثة أقسام رئيسية: اعتلال عضلة القلب التمددي، و هي حالة تتمدد فيها ألياف عضلة القلب إلى الدرجة التي لا يتمكن معها القلب من الانقباض بقوة. اعتلال عضلة القلب التغلطي (أو التضخمي)، و ينجم عن تغلظ عضلة القلب مما يقلل من سعة البطينين وقد يعوق الأداء الوظيفي للصمام الأورطي. و في اعتلال عضلة القلب الانحصاري، حيث تصبح عضلة القلب متيبسة لدرجة أن البطينين لا يتمكنان من التمدد حتى يمتلئاً بالدم.

أحياناً ينتج اعتلال عضلة القلب عن حالة التهاب فيها و غالباً ما يكون السبب هو العدوى بفيروس يسمى كوكس ساكي ب البشري و فيروس إكو البشري. و كذلك من الحالات الالتهابية المزمنة. و مرض الشرايين التاجية يمكن أن يؤدي كذلك إلى حدوث ضعف دائم بعضلة القلب عن طريق التسبب في نشوء حالة من نقص تدفق الدم إلى أجزاء كثيرة من عضلة القلب. و قد يكون السبب من تأثيرات سميّة لشرب كميات كبيرة من الكحول أو نقص بعض الفيتامينات و سوء التغذية.

• أمراض صمامات القلب، يتحرك الدم باستمرار خلال الغرف الأربع للقلب و من و إلى خارج القلب، و يتحكم في اتجاه الحركة صمامات، تعمل بدقة في الوقت و الاتجاه طالما كانت سليمة معافاة.

فإذا حدث ضيق أو اتساع أو عدم الإغلاق بكفاءة، اختلفت تلك الوظائف و حدث ما يسمى بأمراض صمامات القلب، و التي قد تشمل واحد أو أكثر من هذه الصمامات، و لو أن أكثرها شيوعاً هو ما يصيب الصمام الأورطي و الصمام الميترالي (القلنسوي).

الوقاية من أمراض القلب

ركز شعار اليوم العالمي للقلب 2013 على هذا المعنى حيث يشجع على ضرورة الوقاية من أمراض القلب قبل حدوثها عن طريق التقليل من فرص الإصابة بمرض الشرايين التاجية بصورة خاصة قدر الاستطاعة. و فيما يلي نظرة شاملة لعوامل الخطورة الشديدة المعروفة، و ما يمكن فعله لمجابهتها:

- التدخين، و هو يزيد من قابلية الإصابة بمرض الشرايين التاجية و قد يكون مرتبطاً بشكل مباشر بحوالي 20% من الوفيات الناتجة عن هذا المرض. فالإقلاع عن التدخين هدية تقدمها لقلبك.
- مستوى الكولستيرول المرتفع، معلوم أنه كلما ارتفع مستوى الكولستيرول الضار في الدم كلما زادت نسبة الإصابة بمرض الشرايين التاجية. و أول خطوة في خفض مستوى الكولستيرول هي تناول طعاماً منخفض الدهون و الإقلال من الأطعمة حيوانية المصدر.
- ضغط الدم المرتفع، كلما ازداد ضغط الدم، زاد خطر الإصابة بمرض الشرايين التاجية و السكتات الدماغية. فالمحافظة على مستوى مناسب من ضغط الدم له أهمية كبرى.
- الخمول الجسماني، ان ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تخفض من احتمال الإصابة بالنوبة القلبية بمقدار يتراوح بين الثلث و النصف. فإلى الرياضة و النشاط !
- السمنة، إن زيادة الوزن بنسبة تزيد عن 20% فوق الوزن المثالي تفتح الباب أمام عدد من عوامل الخطورة الأخرى المسببة لمرض الشرايين التاجية، و تشمل ارتفاع ضغط الدم و مرض السكر و ارتفاع مستويات دهنيات الدم و نمط الحياة الخاملة.
- مرض السكر، إن مريض السكر يكون أكثر عرضة بمقدار ثلاثة إلى سبعة أضعاف للوفاة بسبب المرض القلبي الوعائي. إن اتباع أسلوب مكثف للسيطرة على مرض السكر و غيره من عوامل الخطورة قد يقلل احتمالات الإصابة بالمضاعفات القلبية الوعائية.
- العدوى، ميكروب الكلاميديا الرئوية يعد سبباً شائعاً للالتهاب الرئوي و الشعبي و حالات عدوى الحلق و الجيوب الأنفية، و هو يمكن أن يسبب حالة عدوى لبطانة الشرايين.

اليوم العالمي للقلب 2013