



منطقة العاصمة الصحية  
لجنة التوعية الصحية

# المعرفة والوقاية والعلاج لأمراض شرايين القلب التاجية



جمعية القلب الكويتية

رسالة توعوية ( ٥٠ )

## ١- ماهي الشرايين التاجية ؟

- الشرايين التاجية هي الأوعية الدموية التي تغذي القلب بحاجته من الدم ويوجد شريان تاجي أيسر يغذي الجزء الأمامي من القلب وشريان آيمن يغذي الجزء السفلي والخلفي للقلب.

## ٢- ماهي وظيفة الشرايين ؟

- تقوم الشرايين التاجية بتوصيل الدم المحمل بالأكسجين اللازم لغذاء القلب ، ويزداد احتياج القلب لهذا الغذاء كلما زاد الجهد الذي يقوم به الجسم ، والشرايين السليمة قادرة على حمل كميات كافية من الدم تفي بحاجة القلب من الغذاء مهما زاد الجهد الذي يقوم به الإنسان.

## ٣- ما هو مرض الشريان التاجي ؟

- هناك عدة أمراض قد تصيب الشرايين التاجية ولكن أهمها وأكثرها انتشاراً هو مرض ضيق الشريان الناتج عن مرض تصلب الشرايين الذي قد يصيب شرايين أخرى بالجسم كذلك وهذا المرض هو ما نقصده عندما نتحدث عن مرض الشرايين التاجي .  
وتعتبر أمراض الشرايين التاجية السبب الأول للوفيات بالكويت .

## ٤- ما هي العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بهذا المرض ؟

- هناك عدة عوامل يؤدي وجودها إلى ازدياد احتمال الإصابة بهذا المرض أهم هذه العوامل :-  
أ - التدخين فنسبة الإصابة بمرض الشريان التاجي تزيد كثيراً في المدخنين عنها في غير المدخنين وقد ثبت علمياً وإحصائياً أنه عند توقف المدخنين عن التدخين تقل نسبة الإصابة بهذا المرض تدريجياً حتى تصل إلى النسبة القليلة الموجودة في غير المدخنين .  
ب - مرض ارتفاع ضغط الدم الذي يؤدي اكتشافه مبكراً وعلاجه إلى منع الكثير من المضاعفات بالقلب .  
ج - ارتفاع نسبة الدهون في الدم (الكوليسترول) ،  
د - مرض البول السكري : وتقل النسبة عند العلاج المنتظم .  
هـ - الضغوط النفسية والتوتر .  
و - عدم ممارسة الرياضة وقلة الحركة البدنية .  
ومن المعروف أن هذا المرض يصيب الرجال أكثر من النساء وتوجد كذلك بعض العوامل الوراثية التي قد تؤدي إلى حدوث المرض في سن مبكرة نسبياً .

## ٥- ما هي أعراض الإصابة بالمرض ؟

- عند حدوث انسداد أو ضيق شديد بالشريان نتيجة لهذا المرض فإنه يصبح غير قادر على حمل كمية كافية من الدم لغذاء القلب وتكون النتيجة حدوث تغيرات في الجزء المصاب من القلب يؤدي إلى الشعور بالألم ويحس المريض بهذا الألم عادة في منتصف الصدر وقد ينتشر إلى الكتفين والذراعين خاصة الجهة اليسرى وقد يصاحب ذلك الشعور بحرق بارد .

## ٦- ما هي أعراض الذبحة الصدرية ؟

- عندما يكون الشريان المريض قادراً على حمل احتياجات القلب من الغذاء أثناء الراحة وعند القيام بمجهود خفيف بينما يعجز عن القيام بذلك عند زيادة هذا الجهد يحس المريض بالألم في الصدر عندما يقوم بجهد زائد فقط ويختفي هذا الألم خلال دقائق بعد الراحة والتوقف عن المجهود ، وتسمى هذه الحالة الذبحة الصدرية .

## ٧- ما هي أعراض جلطة الشريان التاجي ؟

- الشريان التاجي المريض يكون معرضاً كذلك لحدوث جلطة داخلية تؤدي إلى إنسداد تاماً وتوقف وصول الدم للجزء الذي يغذيه من القلب ، وفي هذه الحالة يحدث الألم ولكنه يستمر لمدة طويلة (تتراوح بين نصف ساعة وعدة ساعات) وتحدث كذلك تغيرات مرضية أخرى بالجسم بجانب حدوث الألم . ومن الممكن للطبيب المعالج بواسطة معرفة الأعراض وفحص المريض وعمل تخطيط القلب وبعض الفحوص المعملية أن يعرف إذا كان الألم ناتج عن الذبحة الصدرية أو جلطة الشريان .

يتبع



الصدور الوقفي للتمتمة الصحية





## ٨- ماهي النصائح التي يوجهها الطبيب لريض البدنية ؟

أولاً: تلافي العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بالمرض كالتوقف عن التدخين ومعالجة مرض ارتفاع ضغط الدم والسكري وتخفيف الوزن وعلاج التوتر وغيرها من العوامل التي سبق ذكرها.  
ثانياً: اتباع نصائح الطبيب المعالج ومراجعته في المواعيد المحددة والانتظام في تناول الأدوية التي يصفها.  
ثالثاً: يجب على المريض مراجعة طبيبه المعالج فوراً إذا لاحظ أن نوبات الألم أصبحت تستمر لمدة أطول أو لا تستجيب للعلاج وزاد معدل حدوثها عما كانت عليه من قبل.



## ٩- ما هي النصائح التي يوجهها الطبيب لريض الجلطة ؟

- معظم الذين يصابون بالجلطة ويتم ادخالهم إلى المستشفى يغادرون بعد مدة تتراوح بين أسبوعين وأربعة أسابيع حسب حالة المريض كما يراها الطبيب المعالج، وفي حالة وجود مضاعفات يكون المريض قد استطاع بعد انقضاء أيام الراحة الأولى أن يقوم ببعض الأنشطة اليومية الخفيفة وأن يتمشى داخل الجناح ، وينصح الطبيب المريض بزيادة الجهود تدريجياً حسب حالته وذلك بعد خروجه من المستشفى وعودته إلى المنزل ، ويجب على المريض أن يلتزم بتعليمات طبيبه المعالج وأن يراجع في المواعيد المحددة حتى يتمكن من متابعة حالته ، والاتجاه السائد الآن هو تشجيع المرضى على العودة تدريجياً إلى نشاطهم الذي كانوا يقومون به قبل الإصابة بالمرض وربما زيادته عن هذا في بعض الحالات ويكون ذلك حسب حالة المريض كما يرى الطبيب المعالج ، وفي أغلب الأحيان وفي حالة عدم وجود مضاعفات ينصح الأطباء مرضاهم بالعودة إلى عملهم بعد أربعة إلى ثمانية أسابيع من مغادرة المستشفى ويكون ذلك حسب تقدير الطبيب. ويمكن العودة إلى ممارسة النشاط الجنسي بين الزوجين بعد ستة إلى ثمانية أسابيع من الخروج من المستشفى في حالة عدم وجود مضاعفات ، ويجب على المريض لكي يقلل من احتمال عودة الجلطة ولكي يستعيد لياقته الصحية والبدنية أن يتلافى الأسباب والعوامل التي سبق ذكرها في البند رقم ٤ وأهمها التدخين .  
وقد ثبت إحصائياً أن نسبة عودة الإصابة بالجلطة ومضاعفاتها تكون أكثر في المدخنين الذين لا يقلعون عن التدخين بعد إصابتهم بالجلطة بينما تقل هذه المخاطر كثيراً عند توقفهم عن التدخين.  
ويجب كذلك الاقلال من المواد الدهنية والمحافظة على الوزن المناسب ومعالجة السمنة بواسطة الاقلال من المواد السكرية والدهنية وأكل الكثير من الخضراوات كما يجب تجنب الضغوطات النفسية والتوتر وقد يحتاج المريض بعض الأدوية التي يقوم الطبيب المعالج بوصفها له حسب حالته.



## ١٠- هل هناك مجال للعلاج الجراحي لريض الشريان التاجي ؟

- من الممكن معالجة حالات معينة من مرضى الشريان التاجي جراحياً ويكون ذلك في بعض الحالات الخاصة وبعد إجراء الفحوصات اللازمة للتأكد من مدى مللثة الجراحة للمريض ، وفي الحالات المناسبة يحدث تحسن واضح في الأعراض بعد إجراء الجراحة، ويجب على هؤلاء المرضى الاستمرار في متابعة علاجهم عند الطبيب المعالج وتناول العلاج الموصوف لهم بانتظام ، والاستمرار فيما سبق ذكره من نصائح لتلافي عودة أعراض المرض.

أهم عشرة نصائح لقلب سليم :-

- ١- مارس الرياضة البدنية المناسبة لك بانتظام بما لا يقل عن ثلاث مرات بالأسبوع.
- ٢- توقف عن التدخين نهائياً ، وتجنب التدخين السلبي.
- ٣- راقب وزنك ، واحتر وزن الزائد والسمنة.
- ٤- تجنب القلق والتوتر والضعف النفسية وعالج ذلك مبكراً.
- ٥- افحص ضغط الدم لديك وإذا كنت مصاباً به احرص على أخذ العلاج بانتظام.
- ٦- افحص مستوى السكر بالدم وإذا كنت مصاباً به احرص على أخذ العلاج بانتظام.
- ٧- راقب مستوى الكوليسترول في الدم واجعله في المستوى الطبيعي دائماً.
- ٨- تناول غذاء متوازناً يحوي جميع العناصر مع تخفيف الدهون الحيوانية والسكريات النقية وملح الطعام والإكثار من الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة (مع النخالة).
- ٩- تجنب تناول الخمر.
- ١٠- راقب حالتك الصحية بالفحص الدوري السنوي.

إعداد الدكتور / محمد كامل عماره

التدخين ويال على القلب ، هاترك التدخين الآن قبل أن يضطرك المرض إلى تركه  
وللمساعدة  
راجع عيادة لا للتدخين في مركز الفيحاء الصحي  
الأحد والثلاثاء من كل أسبوع من ٥ - ٩ مساءً

