

أكد د. أحمد علاء الدين أنه من الواجب ان تكون الوقاية مبكرة حيث يجب على الاهل الانتباه الى موضوع التهاب اللوز المتكرر عند الاطفال، وخاصة التهاب اللوز المتقيح الذي قد يؤدي إلى مرض الروماتيزم الذي يؤدي إلى مشاكل الصمامات، وبالنسبة للمسنين فيجب

متابعة استخدام الادوية ومراجعة الطبيب بشكل دوري وأخذ طعوم الإنفلونزا لأنها قد تسبب امراضا تؤثر على عضلة القلب وخاصة إذا كان القلب ضعيفا، كما يجب عدم أخذ المشورة الطبية من غير المختصين، لأن كل حالة لها ابعاد مختلفة عن الحالات الأخرى.

استشاري أمراض القلب والشرايين في مستشفى دار الشفاء نصح بالحرص على نظافة الأسنان وصحة البلعوم والجيوب

د. أحمد علاء الدين لـ «الأبناء»: السمنة والوجبات السريعة وقلة الحركة أعداء القلب

زينب ابوسيدو

يبدأ الحفاظ على صحة القلب من عمر مبكر في سن المراهقة بالتحديد وعلى الأهل ان يجنبوا أطفالهم امراض القلب عندما يكبرون. ومن الضروري الانتباه لالتهابات اللوزتين المتكررة. فلها نسب الروماتيزم الذي يؤثر على القلب وفي سن المراهقة يجب ان تعود أطفالنا على الغذاء الصحي وتجنب السمنة وممارسة الرياضة والحياة بهيجة ونشاط وعدم الجلوس الطويل امام الكمبيوتر. فمجردة الحياة تبدأ منذ الطفولة.

امراض القلب تأتي عادة متأخرة لأنها تبدأ منذ زمن بعيد وتتراكم المشكلات الى درجة تصبح معها الشرايين هرمة والقلب متضررا. وخلال لقائنا مع د. أحمد علاء الدين استشاري أمراض القلب والشرايين في مستشفى دار الشفاء سألناه عن اعراض الذبحة الصدرية، وكيف يمكن التعرف عليها، فأكد ان اعراض الذبحة الصدرية هي ألم حاد في الصدر ثم ينتقل الى الكتفين والذراعين وقد ينتقل الى الرقبة، ويصاحبه تعرق بارد وشحوب، وأحيانا تصاحبه آلام في المعدة وعموم الصدر، وأكد ان الذبحة الصدرية محصلة لمجموعة

عوامل أهمها تصب الشرايين، وارتفاع الضغط والسكري، والتدخين، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وحول امكانية معرفة الحالة الصحية للشخص قبل المرض اوضح د.علاء الدين ان الفحوصات التي تدل على مستوى الكوليسترول في الدم والدهون الثلاثية يمكن ان تعطي مؤشرا جيدا عن الحالة العامة للشرايين، اما التنبؤ بامراض القلب من خلال حالته الراهنة فيمكن ذلك من خلال فحص تخطيط المجهود، وأشار د.علاء الدين الى ان وجود الكلس في الشرايين مؤشر على شيخوختها، وكلما ازدادت نسبة الكلس ازدادت شيخوخة الشريان، وشدد على ان صحة القلب من صحة الفم، داعيا الى المحافظة على نظافة الأسنان واللسان، والحرص على صحة البلعوم والجيوب.

ونصح الجميع بالابتعاد عن السمنة بممارسة الرياضة والابتعاد عن الوجبات السريعة والعيش بنشاط وبهجة من اجل قلب اكثر صحة ونشاطا فإلى التفاصيل:



د. أحمد علاء الدين

أعراض الذبحة الصدرية ألم في الصدر ثم ينتقل إلى الكتفين والذراعين والرقبة.. ويصاحبه تعرق بارد وألم في المعدة

«تخطيط المجهود» أكثر الفحوصات التي تساعد على التنبؤ بمستقبل المريض بالإضافة إلى تحديد مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية

الجلطة القلبية؟
التهاب الحلق لا يمكن أن يسبب الجلطة القلبية، ولكن التهاب اللوز المتكرر الذي كان يصيب الأفراد سابقا كما ذكرنا من الممكن أن يسبب الروماتيزم الذي قد يسبب مشاكل بالنسبة لصمامات القلب، ولكنه لا يسبب حدوث الجلطة القلبية، ولكن الدراسات الحديثة تقول إن صحة الفم بشكل عام هي من صحة القلب، لذا يجب الانتباه دائما إلى نظافة الفم بكل أعضائه مثل: الأسنان وتخثرها، والبلعوم والجيوب وغيرها، حيث ان هذه الامور لها علاقة بالصحة العامة والوقاية من الامراض بشكل عام، وتؤثر بشكل خاص على صحة القلب.

هل تشكل المغويات الجنسية كالفياغرا خطرا على الرجال المصابين بأمراض القلب؟

في الحقيقة ان استخدام هذه الادوية اصبح شائعا جدا، ولكن من المنوع ان يتم استعمالها من قبل شخص يستخدم نوعا من الادوية تعرف بالنيترات (Nitartes)، وذلك بسبب حدوث تداخل دوائي شديد، بين نوعي الدواء، يؤدي إلى هبوط ضغط شديد جدا قد يؤثر على الحياة مباشرة، ما عدا ذلك فإن أدوية الفياغرا مجهود عضلي كانه يركض أو يقوم بأي مجهود عضلي آخر، لذا يجب تقويم حالة القلب بشكل عام قبل أن يتم وصف الفياغرا، لأنه من المهم لدينا أن نسمح حالة قلب المريض بشكل عام بإلءاء الجنسي حتى يكون قادرا على استخدام الفياغرا، وفي بعض الأحيان قد نحتاج لعمل تخطيط مجهود للمريض إلى حد معين بنفس كمية الجهد المبذولة أثناء القيام بالعملية الجنسية، فإذا كان القلب جسيما قادرا على تحمل جهد الجنس فإنه لا مانع من استخدام الفياغرا.

خطر السمنة والوجبات السريعة

ما سبب الوقاية أو الحماية من أمراض القلب التي تصحون بها؟
بالنسبة للأمراض الأكثر شيوعا وهي تصب الشرايين، فإنه يجب أولا التقيد بنظام صحي عام سليم، ويجب من البداية الابتعاد عن السمنة بشكل ضروري وهذا يعتبر أول شيء يجب فعله إذا أردنا التفكير مبكرا، لأن الأبناء بأعمار عشر سنين، أو خمس عشرة سنة، لن تكون لديهم أمراض الضغط والسكري والدهون في الأغلب، ولذلك ننصح باتباع نظام حياة صحي مبكر حتى نجنبهم أمراض القلب عندما يكبرون ونصح اعمارهم اربعين أو خمسين سنة، والابتعاد عن زيادة الوزن وممارسة الرياضة وابقاء الحياة متمتع بالحياة الجيدة والنشاط والحركة وابعاد الجيل الجديد عن نمط الحياة الحالي الذي يتصف بالدلع والغنغ والوجبات السريعة والجلوس لفترات طويلة على الإنترنت، واللعب وغيرها، ويجب توعية الأبناء صحيا عن المواضيع المتعلقة بالطعام من حيث مضاره وفوائده وفوائد الرياضة وغير ذلك، أما بالنسبة للأعمار المتقدمة فيجب الانتباه الى نسبة انتشار امراض القلب كارتفاع الضغط بين أفراد العائلة أو مرض السكري، والابتعاد عن التدخين وزيارة الطبيب بشكل دوري ابتداء من عمر الأربعين للاطلاع على الوضع الصحي للفرد والحصول على رؤية مستقبلية للوضع الصحي له والإجراءات التي من المفروض أن يقوم بها.



وجود الكلس داخل الشرايين مؤشر على شيخوختها وكلما ازدادت نسبة الكلس فيها ازدادت الشيخوخة

عوامل الذبحة الصدرية تصب الشرايين وارتفاع الضغط والسكري والتدخين والكوليسترول

علاج مرض باركنسون ذات تأثير سلبي على مرض القلب لديهم، وكذلك بالنسبة للأدوية المخصصة لعلاج مرض القلب بحيث لا تؤثر سلبا على مرض باركنسون لديهم.

تكلس الشرايين

ما هي تكلسات الشرايين، وهل تؤثر على القلب؟
في الحقيقة المرض المسمى يتصلب الشرايين هو عبارة عن توضع للدهون والفبرين والكلس داخل جدران الاوعية الدموية، وحاليا عندما نقوم بعمل صورة لشرايين القلب باستخدام جهاز التصوير الطبقي المحوري لشرايين القلب (Scanner) فإنه يساعدنا على دراسة نسبة وجود الكالسيوم داخل الشرايين أو ما يسمى بـ (Calcium Score)، وكلما كانت نسبة توضع الكلس داخل الشرايين أعلى كانت الشرايين مصابة بالشيخوخة أكثر، وعندما يتوضع الكلس داخل الشريان فإنه يفقد خواصه، حيث إن الشريان عضو حي قد ينقبض أو يتوسع إذا ما وضعت عليه مواد معينة، فيفقد الشريان هذه الخواص ويصبح غير قادر على التعامل مع الظواهر الفسيولوجية للجسم بطريقة صحيحة، بالإضافة إلى أن الأماكن التي يوجد فيها الكلس يصعب مرور الدم فيها، وأحيانا يزيد الكلس إلى درجة يسد فيها الشريان تماما، وفي هذه الحالة فإنه يمكن توسيع الشريان بنفخة أو وضع دعامة له، ولكن بشكل عام يعتبر وجود الكلس داخل الشرايين مؤشرا على شيخوخة الشرايين وكلما زادت نسبة الكلس أكثر كانت الشرايين أكثر شيخوخة.

صحة قلبك من فمك

هل من الممكن أن يسبب التهاب الحلق



وجود الكلس داخل الشرايين مؤشر على شيخوختها وكلما ازدادت نسبة الكلس فيها ازدادت الشيخوخة

عوامل الذبحة الصدرية تصب الشرايين وارتفاع الضغط والسكري والتدخين والكوليسترول

الذي يعد من أكثر الامور التي تساعدنا على التنبؤ بمستقبل المريض وتتوافر الآن بعض التقنيات الحديثة مثل جهاز التصوير الطبقي المحوري لشرايين القلب Scanner الذي وصل حديثا الى المستشفى الذي يمكننا من رؤية الشرايين مباشرة دون الحاجة الى عمل القسطرة حيث نراها من خلال الجهاز وكاننا نقوم بعملية قسطرة فنقوم بدراسة وضع الشرايين الذي يساعدنا على التنبؤ الى حد ما بوضع الشرايين ويحدد بالتالي امكانية اخضاع المريض لمجموعة من الادوية التي تعرف بالريجيم الدوائي بهدف وقاية المريض من اي حادث قلبي في المستقبل.

هل ادوية البروستات تؤثر على القلب؟
ان ادوية البروستات المستخدمة حاليا

تعمل على توسيع الشرايين، وتحوي ما يشبه معمل الصيانة، حيث انها اذا تأثرت في لحظة من اللحظات فإنها تعمل على ترميم نفسها تلقائيا، ولكن مع الوقت فإن قدرة هذه البطانة على إنتاج المواد وعلى ترميم نفسها تلقائيا تقل كلما تقدمنا في العمر، بالإضافة الى وجود عوامل تساعد على إتلافها ونقص هذه القدرات فيها، وهي تشمل التدخين، والكوليسترول، حيث يؤدي التدخين الى تصبب الشرايين لاحتواء السجائر على مواد ضارة مثل: مادة النيكوتين، ومادة القطران Tar التي تعمل على إتلاف بطانة الشريان وبالتالي تدمر هذا المعمل الموجود في هذه البطانة، فيتوقف عن القيام بوظيفته بالشكل الصحيح، إضافة الى ذلك فإن السجائر تحتوي على مواد مقبضة للشرايين كالنيكوتين، ويترافق استهلاكها بالشعور ببعض الاعراض مثل: جفاف الفم وازرقاق الشفتين وقد يؤدي التدخين الزمن الى حدوث ما يشبه القروح على اطراف الاصابع، نتيجة نقص التروية لهذه الاطراف نتيجة لانقباض الشعيرات الدموية الصغيرة جدا وبالتالي انسدادها.

أهمية تخطيط المجهود

هل هناك فحص يمكن ان يستخدم لإخبار الإنسان عن احتمالية الإصابة بالجلطة القلبية الحادة خلال اشهر قائمة مثلا؟
في هذه الحالة يؤخذ كل مريض على حدة، فإذا لاحظنا وجود عوامل متعددة لدى المريض، تسبب الاصابات للشرايين، نقترح عليه القيام بمجموعة من التحاليل، مثل تحاليل الدم، لتحديد مستوى الكوليسترول، والدهون الثلاثية Triglyceride ونقوم بعمل صورة صدر للمريض وتخطيط قلب وسونار للقلب ومن الاشياء التي من الضروري اجرائها هي تخطيط مجهود Stress Test

التي من المعروف ان الكوليسترول هو الذي يسد شرايين القلب، فكيف يسبب التدخين انسداد الشرايين؟
توجد هناك طبقة تبطن جدار الشريان من الداخل تسمى الطبقة البطانية، وهي تشبه معمل الأدوية حيث إنها تنتج مواد عديدة

ما أسباب الذبحة الصدرية والجلطات؟
الذبحة الصدرية هي عبارة عن مرض هو محصلة لتطور ما يسمى بتصلب الشرايين، وهو ظاهرة تبدأ في أعمار مبكرة، وتتطور مع الزمن، وتتفاعل بوجود عوامل الخطورة التي تشمل: ارتفاع الضغط والسكري، والتدخين والعوامل الوراثية فبمسا اذا كانت العائلة تملك عوامل وراثية تساعد على ذلك وارتفاع دهون الدم وبالأخص الكوليسترول، هذه العوامل اذا تضافت مع بعضها تؤدي الى تسارع ظاهرة تصبب الشرايين التي تؤدي الى تضيقها وبالتالي انسداد هذه الشرايين تدريجيا، وعندما يسد الشريان يحصل ما يسمى بالجلطة.

كما ان تصبب الشرايين وتضيقها يؤدي إلى ما يسمى بنقص تروية عضلة القلب، لأن العضلة تطلب الأكسجين الذي يصل عن طريق الدم، ولكن عندما تكون الأوعية الدموية التي تقوم بنقل الدم للعضلة مغلقة، تصبح كمية الدم الواردة لعضلة القلب غير كافية مما يؤدي لحدوث الجلطة او الذبحة الصدرية، حيث ان الجلطة تنتج عن انسداد الشريان اما الذبحة الصدرية فهي كل ألم ينتج في الصدر نتيجة نقص تروية عضلة القلب ولأنه يكون ألما شديدا جدا على شكل «ذبح» يسمى بالذبحة الصدرية، وهذا الألم يكون عادة في منطقة الصدر ثم ينتقل الى منطقة الكتفين والذراعين وربما الرقبة، ويرافقه غثيان أو إقياء أو تعرق بارد أو شحوب، أحيانا ألم في المعدة لحظة حدوث ألم الصدر.

الأمراض الشائعة

من أكثر فئات المجتمع تعرضا للإصابة بأمراض القلب؟
عمن امراض القلب الشائعة، مثل تصبب الشرايين، وارتفاع الضغط وهمود أو كسل عضلة القلب ويعتبر مرض تصبب الشرايين عادة من أكثر الأمراض المكتسبة شيوعا عدا الأمراض الخلقية الوراثية ويوجد لدينا امراض الصمامات التي اصبح شبة نادرة، ويعود ذلك الى ان السبب الأساسي الممرض لأمراض الصمامات مثل التهاب اللوز الذي يؤدي الى حدوث الروماتيزم الذي يؤثر على الصمامات اصبح يخضع للعلاج المبكر باستخدام المضادات الحيوية كالمسولين التي تعد من مضاعفات هذه الامراض التي تؤثر على صمامات القلب، لذا اصبح مرض الصمامات بشكل عام قليلة وشبه نادرة في حين اصبح امراض الشرايين أكثر شيوعا، والتي تؤدي أحيانا الى كسل عضلة القلب، اما بالنسبة لفئات المجتمع الأكثر تعرضا للإصابة فهي كما قلنا الفئات التي توجد لديها عوامل الخطورة التي ذكرناها، وكلما كانت عوامل الخطورة أكثر، كانت امكانية الإصابة أكثر، فمثلا من يدخن فقط اقل عرضة للإصابة ممن يدخن ولديه امراض مثل ضغط الدم، والسكري وغيرها، اي ان الفرد الذي يمتلك عدة عوامل معرض أكثر للإصابة من الشخص الذي لديه عامل واحد.

انتبه من الكوليسترول

من المعروف ان الكوليسترول هو الذي يسد شرايين القلب، فكيف يسبب التدخين انسداد الشرايين؟
توجد هناك طبقة تبطن جدار الشريان من الداخل تسمى الطبقة البطانية، وهي تشبه معمل الأدوية حيث إنها تنتج مواد عديدة



(محمد باقر)

د. أحمد علاء الدين يتحدث للزميلة زينب ابوسيدو