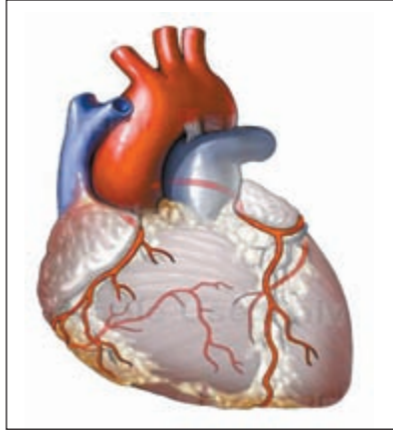


من أعراض
ارتجاع الصمام
الأورطي الإرهاق
والتعب
والتعرق



لا تتعارض
ممارسة الرياضة
مع الإصابة بتسارع
دقات القلب إذا كانت
منتظمة

يجب التدرج
في ممارسة الرياضة
بالنسبة لفاقدى
اللياقة البدنية لتنشيط
الدورة الدموية

التهاب اللوزتين المتكرر عند الأطفال يسبب روماتيزم القلب

التهابات متكررة في الحلق، يجري عملية لإزالة اللوزتين لأن وجودهما كإبرة تسبب ذهاب الميكروب إلى الصمام، وتسبب إما اتساعاً أو ضيقاً في الصمام، فيبدأ الطفل يشعر بضيق نفس ويشعر بضربات قلب سريعة، ومجهوده يقل فننفضه ونسمع لغطاً في القلب فنعرّف عن طريق السماع أن لديه خللاً في الصمام سواء المترالي أو الأورطي ونؤكد من ذلك عن طريق سونار القلب أو الأشعة، ونعرف أن هناك نسبة اتساع أو نسبة ضيق وبعدها نقرر إذا كان يحتاج إلى عملية تبديل صمام صناعي أم لا. وهذه العملية كلها تنجح ولكن تبقى المشكلة الوحيدة التي تواجه هؤلاء المرضى، هو أنهم لا بد أن يعيشوا طوال حياتهم على أدوية سيولة الدم لأنه بسبب الصمام الصناعي الذي يسير حوله كمية الدم يسهل حدوث تجلط في الصمام ولكن بعد تبديله يمارس حياته بشكل طبيعي، مع بعض الاحتياطات المعينة من عدم ممارسة الرياضات العنيفة، وبالنسبة للزواج يستطيع أن يعيش حياة زوجية دائمة.

الاضطراب النفسي والقلب

أمينة: نبض قلبي في بعض الفترات بشكل سريع جداً لدرجة أنني أسمع ضربات القلب عندي، وأتوقف عن عمل أي شيء حتى ينتهي أو ينخفض النبض، وتأتيني هذه الحالة في فترات متباعدة، وأيضاً عندما أغضب لا أشعر بثقل في فاشعر بانني خفيفة جداً؟

● لديك نوع من الاضطرابات النفسية فأنت تشعرين بضربات القلب، خاصة مع الانفعال، أو مع المجهود الزائد، أو في فترة الامتحانات، هذا شيء طبيعي، ونحن نسميه فسسيولوجيا، نستطيع أن نفحصك ونقوم بعمل اللازم.

خالد: أنا شاب أبلغ من العمر 36 عاماً وورثني 115 كيلو غراماً، فوجئت قبل شهر بخفقان في القلب، وسرعة في نبضات القلب وهذه الحالة تحدث في فترات متقطعة في البلاد اليوم، وتزداد قبل النوم، وأنا قلق بخصوص هذا الموضوع مع العلم أنه لا يوجد لدي أي مرض نفسي أو تفكير أرجو منك أن تغيدني، وماذا أفعل؟

● السبب الأساسي في ضربات القلب هو زيادة الوزن لأن زيادة الوزن مع أي إنسان فوق المعدل الطبيعي مع مقارنته بالطول مع الوزن تشكل ثقلاً على عضلة القلب، فمع أي مجهود، مهما كان بسيطاً، يشعر بضربات القلب السريعة فطالما فحصت قبل ذلك ووجدت أن كل شيء طبيعي فلا بد من التحكم في الوزن، وأن تقوم بعمل ريجيم أو الاشتراك في معهد صحي فكلما نقص وزنك 10 كيلوات ستشعر أنك أفضل لأن تعود للوزن الأقل بالنسبة لك.

آلام أعلى الظهر

حمد: منذ حوالي عدة أيام وأنا أعاني من ألم في أعلى الظهر، ناحية القلب ولكن من الخلف وعند الضغط على الظهر، لا أعرف أين الألم تحديداً ولكنه لا يزيد عند الضغط عليه، وذهبت لطبيب جراح عند أصابني بضيق تنفس شديد أثناء الليل وأنا نائم، وقال لي أنه احتمال بنسبة كبيرة أن يكون ثقباً بالقلب فهل هذا صحيح؟

● قصور في القلب في سن كبير أمر صعب جداً فقصور القلب وأعراضه واكتشافه دائماً في مرحلة الطفولة من عدة شهور إلى عام وعامين ومعظم الثقوب الصغيرة عند 4 أو 5 سنوات وتقل وحدها ولا

أطعمة يحبها القلب

للطعام الصحي تأثير يمنع الإصابة بأمراض القلب وضغط الدم وأفضل خيارات الأطعمة التي تؤدي إلى تجنب الإصابة بأمراض القلب، هي: الخضراوات والفواكه، الدهون احادية عدم التشبع او عديدة عدم التشبع مثل زيت الزيتون وزيت الصويا، والبذور والمكسرات التي تحتوي على نفس أنواع الدهون، وكذلك الأسماك والحبوب الكاملة.



تحدث الجلطة إذا مكث المريض في السرير أكثر من 10 أيام

تكتشف، لكن في عمر 35 فما فوق، تشعّر بنفس الأعراض فأحتمال بسبب آلام العضلات أو التعرض للبرد أو الجلطات أو التعب النفسي.

مئي: بالنسبة للتطعيم في بلاد الغرب يأخذون تطعيم الوباء الكبدى B الناتج عن الممارسات الجنسية الخاطئة، واكتشفت أنه في البلاد العربية يتم التطعيم بمطعوم الوباء الكبدى A الناتج عن الأكل والشرب، فعندما انتقلنا من الغرب إلى البلاد العربية، هل من الضروري إعطاي أبنائي تطعيم الوباء الكبدى A بهذا المرض؟

● التهاب الكبدى له 5 أنواع: F,D,C,B,A والطعوم الموجودة على مستوى العالم هي: B, A، وتطعيم B موجود بالكويت وفي كل الدول العربية وينصح لكل الناس أخذه، وهو موجود في المستوصفات ويؤخذ على ثلاث جرعات، تطعيم تحت

خطر الوجبات السريعة

بالنسبة لجرثومة الأميبا، أصيب ابني بها وأخذ علاجاً على مدى ثلاثة أيام، وكل ما يتناول شيئاً من الطعام يصيبه غصص واجريته له تحليلاً وبعد فحص عشرة أيام اتضح أن الجرثومة لم تذهب

بل تحوصلت، والتصقت بالأعاء، فكيف لها أن تزول ويزول التحوصل؟ ● السبب الأساسي هو تكرار الطعام نفسه، فعلى إبتك أن يتعد عن الوجبات السريعة إذا كان يتناولها ويتناول غذاء صحياً مطهياً في المنزل مع تناول حبوب اسمها «ميفازول»، فمئة شراب

بل تحصلت، والتصقت بالأعاء، فكيف لها أن تزول ويزول التحوصل؟ ● السبب الأساسي هو تكرار الطعام نفسه، فعلى إبتك أن يتعد عن الوجبات السريعة إذا كان يتناولها ويتناول غذاء صحياً مطهياً في المنزل مع تناول حبوب اسمها «ميفازول»، فمئة شراب



عدم الجري لمن يعاني من عدم انتظام ضربات القلب

التهاب الأسنان قد يسبب التهاب شغاف القلب أو صماماته

لقد تعديت الأربعين عاماً ونصوني بأخذ حبة أسبرين يومياً، لكنني أشعر بتهدج في الصدر، فما السبب؟ ● ليس صحيحاً أن يتناول الشخص أسبرين لإحداث سيولة في الدم، وبالتالي يقي نفسه مستقبلاً من أمراض الشرايين ومن جلطات الشرايين، فالأسبرين بعد سن الخمس والأربعين عاماً يعطى في حالة إصابته باثنين من الأمراض التالية: الضغط، السكري، الكوليسترول، السمنة وشرايين القلب، لكن إذا لم يوجد مرض من هذه الأمراض أو وجد مرض واحد فلا يصح أخذ حبة الأسبرين.

فوزي: هل الاحتشاء له شفاء تام مع الحماية والأدوية والرياضة؟ ● احتشاء عضلة القلب معناه أن هناك هبوطاً في العضلة أو قصوراً في أدائها، وعلى حسب سبب المرض يتم العلاج إذا كان ارتفاعاً في الضغط أو التهاباً أو نبضة صدرية.

للأطفال ومنه اقراص للكبار. محمود عبدالحليم: أجريت عملية القلب المفتوح منذ عام 2006 واتناول أسبرين وحبوباً مدرة للبول، لكن الهت كثيراً فما السبب؟

● هل هناك ورم في الرجل وهل رسم القلب جيد؟ لا يوجد ورم، ورسم القلب جيد.

● هل حدث زيادة في الوزن في الفترة السابقة؟ نعم زاد وزني أكثر من 5 كيلوغرامات.

● إذن هذا هو سبب اللهاث الذي تشعر به، فعليك انقاص وزنك لأن الوزن الزائد يحمل على عضلة القلب، فيعطيك نوعاً من النهجان فعليك أن تجري رسماً للقلب، فإذا تعدت كفاءة العضلة الخمسين فأنت طبيعى.

أبو العزيم: سمعت من دكتور فرنسي عندما كنت موجوداً في فرنسا أن اعتلال القلب مؤثر على وجود مشاكل في الانتصاب، بمعنى أن عملية الانتصاب مرتبطة كثيراً بالقلب، فهل هذا صحيح؟

● امراض القلب كثيرة، لكن الأمراض الأساسية هي الخاصة بعضلة القلب أو الشرايين أو الصمامات.

عادة الصمامات تصيب الأطفال إلى سن 30 أو 40 عاماً، أما عضلة القلب أو الشرايين فتصيب الإنسان بعد سن الـ 45 عاماً، لكننا لا نستطيع أن نأخذ هذه المعلومة على مجملها ومشكلة الانتصاب عند مرضى القلب تعود إلى تناولهم الأدوية التي تؤخذ لتحسن من قدرة العضلة أو تزيد من ضخ الدم في الشرايين، فمعظم هذه الأدوية تؤثر على الانتصاب.

حبة الأسبرين

لقد تعديت الأربعين عاماً ونصوني بأخذ حبة أسبرين يومياً، لكنني أشعر بتهدج في الصدر، فما السبب؟

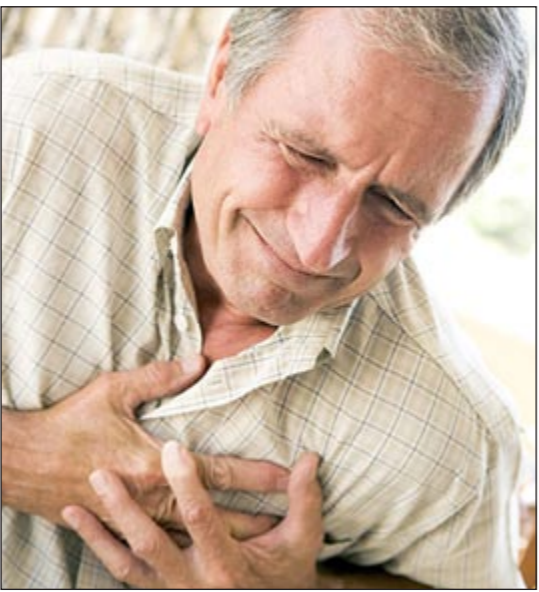
● ليس صحيحاً أن يتناول الشخص أسبرين لإحداث سيولة في الدم، وبالتالي يقي نفسه مستقبلاً من أمراض الشرايين ومن جلطات الشرايين، فالأسبرين بعد سن الخمس والأربعين عاماً يعطى في حالة إصابته باثنين من الأمراض التالية: الضغط، السكري، الكوليسترول، السمنة وشرايين القلب، لكن إذا لم يوجد مرض من هذه الأمراض أو وجد مرض واحد فلا يصح أخذ حبة الأسبرين.

فوزي: هل الاحتشاء له شفاء تام مع الحماية والأدوية والرياضة؟ ● احتشاء عضلة القلب معناه أن هناك هبوطاً في العضلة أو قصوراً في أدائها، وعلى حسب سبب المرض يتم العلاج إذا كان ارتفاعاً في الضغط أو التهاباً أو نبضة صدرية.

أبو علي: أعاني من تسارع نبضات القلب، حيث أن الصدر لا يهبط عن 95 نبضة في الدقيقة وذلك عندما أكون مرتاحاً، ولا أعمل أي مجهود، وأحياناً يتجاوز الرقم 120، وقد أجريت تحليلاً للعدة الدرقية، والنتيجة كانت طبيعية، فهل من نصيحة لديكم مع العلم أن عمري 33 عاماً وطولي 187 سم ووزني 105 كلغم؟

● لو كان فحص الغدة الدرقية طبيعياً وهذا سبب من أسباب زيادة ضربات القلب، وقمت بالفحص منذ مدة طويلة بفضل أن تعيده مرة أخرى، ولو كنت متأكداً من أن الفحص سليم، فالسبب الأساسي هو الوزن وعلاجه التخلص من الوزن الزائد.

أعراض الذبحة الصدرية



الذبحة الصدرية مرض شائع الحدوث أيامنا هذه وغالبا ما يصيب الأشخاص فوق سن الأربعين ونلاحظ ازدياد حدوث هذا المرض بسبب عوامل عدة، أهمها الضغوط اليومية التي يعيشها الكثير من الناس ونوعية الأطعمة التي اعتاد الناس على تناولها، والغنية بالدهون والكوليسترول، والفقيرة بالفيتامينات والألياف الطبيعية.

الذبحة الصدرية مرض يشعر فيه المريض بألم كليل، غير حاد مستمر، كان يحس أن هناك ثقلاً في المنطقة الصدرية خلف عظم القص وقد يمتد هذا الألم للذراعين والفكين والوجه، ولا يشعر بتحسن الألم إلا بالاسترخاء على كرسي أو الراحة التامة ويزول الغضب أو الشدة النفسية التي عانى منها.

السبب وراء هذا المرض هو نقص التروية الدموية القلبية أي نقص الوارد من الأكسجين والغذاء للقلب، والسبب يكون في حدوث ضعف أو خلل في الشرايين الإكليلية التي تمد القلب بالدم، وهذا الخلل يتمثل بـ خثرة دموية أو ما يدعى بتصلب الشرايين أو التصلب العصيدي وهي عبارة عن خثرة كوليسترولية في الغالب متوضعة في أحد الفروع الرئيسية للشرايين الإكليلية، وهذه الخثرة لا تكون سادة للمجرى الدموي بشكل كامل وإنما تضيقه ولكن عند حدوث أحد العوامل المحرضة لتضيق الشرايين الإكليلية تضيق هذه الشرايين بشكل حاد يفاقم ويؤدي نقص التروية القلبية التي كانت بالكاد تكفي بالحالة الطبيعية فتحدث هذه الأعراض.

العوامل المحرضة تشمل القيام بجهد معين كصعود الأدراج أو ممارسة الرياضة، أو حتى ممارسة العلاقة الزوجية والسبب الشائع حديثاً هو الانفعالات والشدات النفسية والتي تحرض نشاط الجهاز الدوري في الجسم مسبباً حدوث تضيق في الشرايين الإكليلية التي تزوي القلب وفي الحالات المتقدمة تصل إلى أن تحدث نوبة من الذبحة الصدرية في الطقس البارد عند مواجهة تيار هوائي بارد وجهاً لوجه، أو حتى تصل في بعض الأحيان لتحدث بعد وجبات الطعام الاعتيادية.

تتحسن نوبة خناق الصدر بالراحة ويتناول الدواء المخصص ويزوال الشدة النفسية لكن يمكن خطورتها هو أن تستمر لمدة أطول ما قد يعرض المريض للاحتشاء، أو لتموت في عضلة القلب الذي ينتج عن نقص التروية الدموية المديد لعضلة القلب لذلك من الضروري عرض من يعاني من الآم خناقية على طبيب مختص لإجراء العلاج المناسب والذي قد يتضمن القسطرة وفي بعض الأحيان يلجأ إلى زرع شرايين جديدة يتم الحصول عليها من أحد القديمن للمريض نفسه نظراً لعدم صلاحية الشرايين القلبية، وعدم كفايتها لتزوي القلب.

المرض في الغالب يحصل لمن هم فوق الخمسين ويصيب الرجال أكثر من النساء.

السمنة خطيرة على القلب وتشكل ثقلًا على عضلته وتسبب له الإجهاد

مرض السكر والكوليسترول عليهم أخذ حبة أسبرين أطفال يومياً للوقاية من الجلطة



أبو علي: أعاني من تسارع نبضات القلب، حيث أن الصدر لا يهبط عن 95 نبضة في الدقيقة وذلك عندما أكون مرتاحاً، ولا أعمل أي مجهود، وأحياناً يتجاوز الرقم 120، وقد أجريت تحليلاً للعدة الدرقية، والنتيجة كانت طبيعية، فهل من نصيحة لديكم مع العلم أن عمري 33 عاماً وطولي 187 سم ووزني 105 كلغم؟ ● لو كان فحص الغدة الدرقية طبيعياً وهذا سبب من أسباب زيادة ضربات القلب، وقمت بالفحص منذ مدة طويلة بفضل أن تعيده مرة أخرى، ولو كنت متأكداً من أن الفحص سليم، فالسبب الأساسي هو الوزن وعلاجه التخلص من الوزن الزائد.